

# Piùme

MAGAZINE

# MIKA

Sei date estive, dall'8 luglio fino al 23 luglio, l'attesa è stata lunga, ma Mika può tornare finalmente a riprendersi il suo pubblico.

PERSONAGGIO DEL MESE  
HARRISON FORD

REPORTAGE  
-COMPNDERE  
CIÒ CHE SI LEGGE  
-VIAGGI LETTERARI IN ITALIA

THE WINNER  
SOFIA RAFFAELI

SPECIALE MODA  
UN'ESTATE A POIS

FITNESS  
ACQUAFITNESS

CONSIGLI PER LA CASA  
PERGOLE O GAZEBO  
IN GIARDINO

IL CAVOLO A MERENDA  
PRODOTTI DELLA TERRA E GUSTOSE  
RICETTE DI FABRIZIO DIOLA



...E TANTO ALTRO ANCORA!



ANNO IX NUMERO 7  
LUGLIO 2023  
COPIA OMAGGIO

**PUPA**  
M I L A N O

**SCEGLI IL TUO  
MASCARA  
VAMP!**



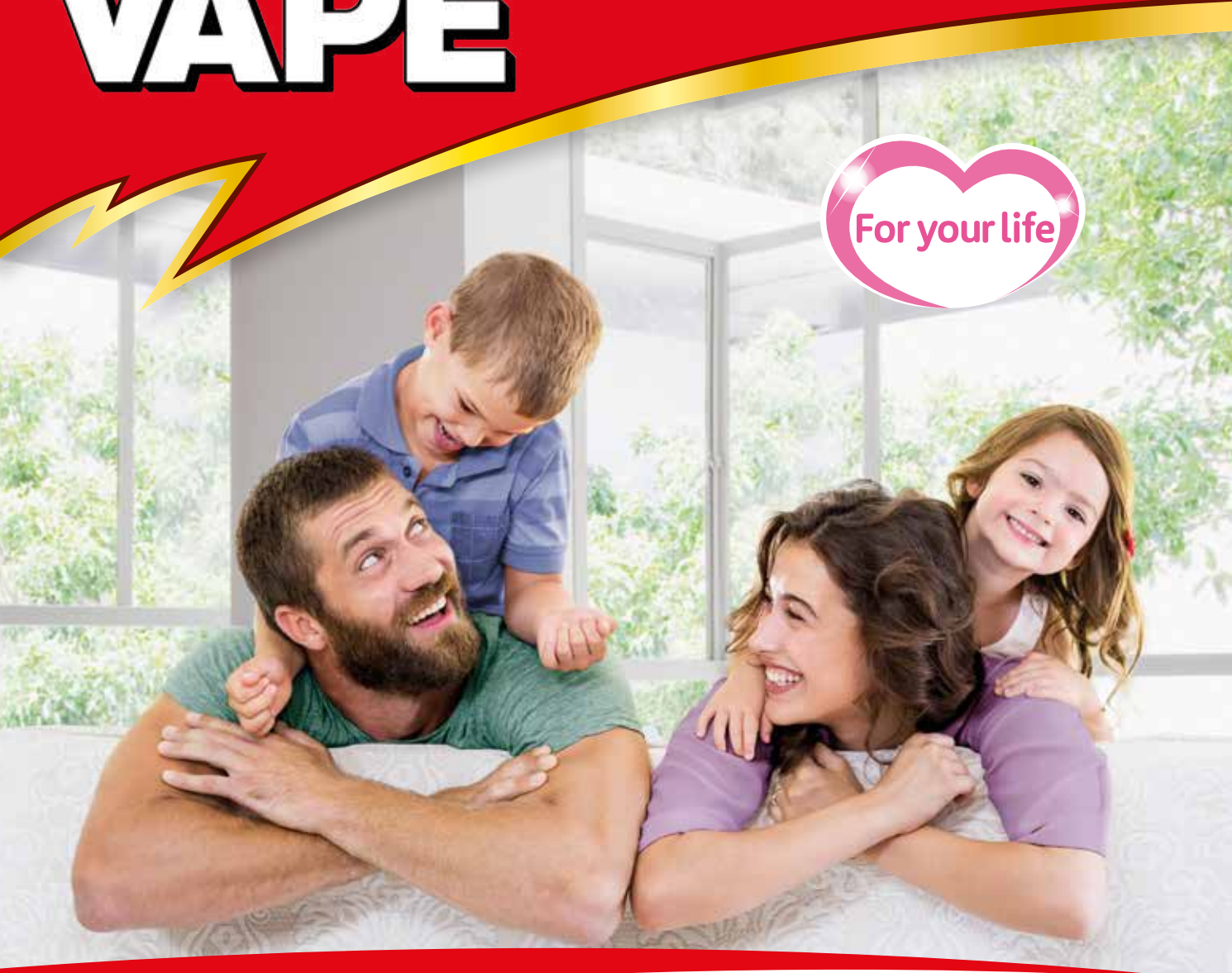


PUPA SOSTIENE  **EMERGENCY**  
 **UNHCR**  
The UN Refugee Agency

**FUMAKILLA**



**VAPE**



**Vape compie 60 anni  
festeggia con noi!**



Scopri di più su  
[fumakillaeurope.com](http://fumakillaeurope.com)

*"A volte credo che ci sia vita negli altri pianeti, a volte credo di no. In qualsiasi dei due casi la conclusione è sorprendente".*

-Carl Sagan-



# EXTRATERRESTRE

**Nel 1978 fu una hit di successo di Eugenio Finardi, uno tra i grandi della musica d'autore italiana che cantava: "Extraterrestre portami via | voglio tornare indietro a casa mia | extraterrestre vienimi a cercare | voglio tornare per ricominciare!"; nel riascoltarla, l'altra mattina, alla radio, in auto, andando al lavoro oltre al bell'augurio contenuto nella strofa della canzone, lo speaker l'ha associata alla data del 2 di luglio che, davvero non lo sapevo, è la giornata mondiale dedicata agli Ufo.**

Una giornata tutt'altro che improvvisata che è stata "inventata" dall'astrofisico turco Josef Allen Hynek in collaborazione con l'organizzazione del World Ufo Day in ricordo dell'avvistamento e dello schianto a terra di un oggetto volante non identificato nella piccola città di Roswell nel Nuovo Messico. Era il 1947 e quella notizia, apparsa sul Roswell Daily Record destò grande apprensione tra i cittadini che furono informati che i militari accorsi sul posto recuperarono sul terreno di un ranch dei rottami di quello che, per tutti (allora come oggi), era un "disco volante". Di certo rimangono però le dichiarazioni ufficiali delle autorità a stelle e strisce di quel tempo che parlarono, però, di un semplice pallone sonda precipitato a terra. L'alone "top secret" su quel fatto, che fece calare sull'attenzione dell'opinione pubblica mondiale quel mistero e il successivo gran dibattito sull'esistenza o meno degli Ufo, è giunto fino ai giorni nostri ed ancora appassiona esattamente come allora. E se, da sempre, i sostenitori pro o contro gli Ufo si sono contrapposti tra "scienziati" e "creduloni", oggi le certezze granitiche dei primi sono state scalfite non tanto e non solo dalle tesi di chi ci crede ma nientepopodimeno che dal Pentagono.

Eh già, eravamo in piena emergenza covid e probabilmente, proprio per questa ragione, la notizia è passata inosservata; questo il lancio dell'ANSA del 28 aprile 2020: "(New York) Il Pentagono ha deciso di pubblicare due video che mostrano "oggetti aerei

non identificati" ripresi di notte da telecamere a infrarossi della Marina statunitense.

Lo riporta la Cnn. I video, che risalgono al 2004 e al 2015, circolavano da circa due anni dopo che l'azienda privata "To The Stars Academy of Arts & Sciences", fondata dall'ex musicista della band Blink-182 Tom DeLonge, li aveva fatti uscire. A settembre dello scorso anno, la Marina aveva confermato la veridicità delle immagini. La decisione del Pentagono di pubblicarli adesso è motivata dalla volontà di "chiarire qualsiasi idea sbagliata la gente abbia e smentire che ci sia altro a parte i video", ha spiegato in un comunicato la portavoce della Difesa Usa Sue Gough. "Dopo un attento esame il dipartimento ha concluso che la pubblicazione di questi video non rivela nessuna informazione sensibile", si dice ancora nella nota sottolineando che non ci saranno ulteriori indagini su quelli che vengono qualificati come "oggetti aerei non identificati". In Italia, il "Centro Ufologico Nazionale per lo studio degli oggetti volanti non identificati e fenomeni connessi" a commento della notizia: "...si augura che la sensibilità dimostrata dal Ministero della Difesa degli Stati Uniti possa fungere da apripista per la più ampia e generalizzata accettazione da parte di tutti gli strati della società della realtà e concretezza della fenomenologia Ufo/Uap (Unidentified Aerial Phenomenon)". Insomma, immaginare che nell'universo infinito possano esserci altre forme di vita intelligenti sembra non essere più una "cosa

dell'altro mondo" o fantascienza a buon prezzo ed anche se l'ammissione del Pentagono di sicuro non si riferisce all'aver intercettato, incrociato e filmato qualche "omino verde", sia per contenere il facile entusiasmo dei "cacciatori" di alieni piuttosto che per evitare possibili "speculazioni", è giusto ribadire, per l'appunto, che in questa storia dei video degli avvistamenti non ci sono tracce di creature extraterrestri.

Quello su cui però è bello fantasticare magari con qualche dubbio in più è proprio sull'esistenza di altri mondi lontani e di altri simili a noi alla ricerca di un contatto e di un avvicinamento intergalattico, pronti a mettersi in viaggio con tecnologie a noi sconosciute alla ricerca del nostro unico, bellissimo ed irripetibile pianeta ancorchè traballante e "malato" ma ancora meravigliosamente vivo. Perché, anche se siamo entrati nella cosiddetta era "antropocene" ovvero "l'era dell'uomo", quella fase caratterizzata cioè dall'impronta dell'essere umano sull'ecosistema globale da cui i cambiamenti climatici, l'erosione del suolo, il riscaldamento degli oceani e ancora l'estinzione di numerose specie e chissà forse la stessa diffusione delle pandemie come effetti collaterali delle attività antropiche, se per prepararci ad un futuro possibile incontro "alieno" (chissà se e quando) dobbiamo cominciare ad impegnarci ancora di più per aiutare il nostro mondo ad avere la certezza di un futuro, beh allora possiamo davvero dire...ben vengano i marziani!

# Traspirazione eccessiva?



**La soluzione è TraspireX™**, l'antitranspirante roll-on.

- ✓ Efficace a lungo sin dalla prima applicazione
- ✓ Controlla la sudorazione eccessiva ed elimina i cattivi odori
- ✓ Si assorbe subito e non macchia i vestiti
- ✓ Formula Unisex senza profumo

**Prova TraspireX™ e la traspirazione non sarà più un problema!**

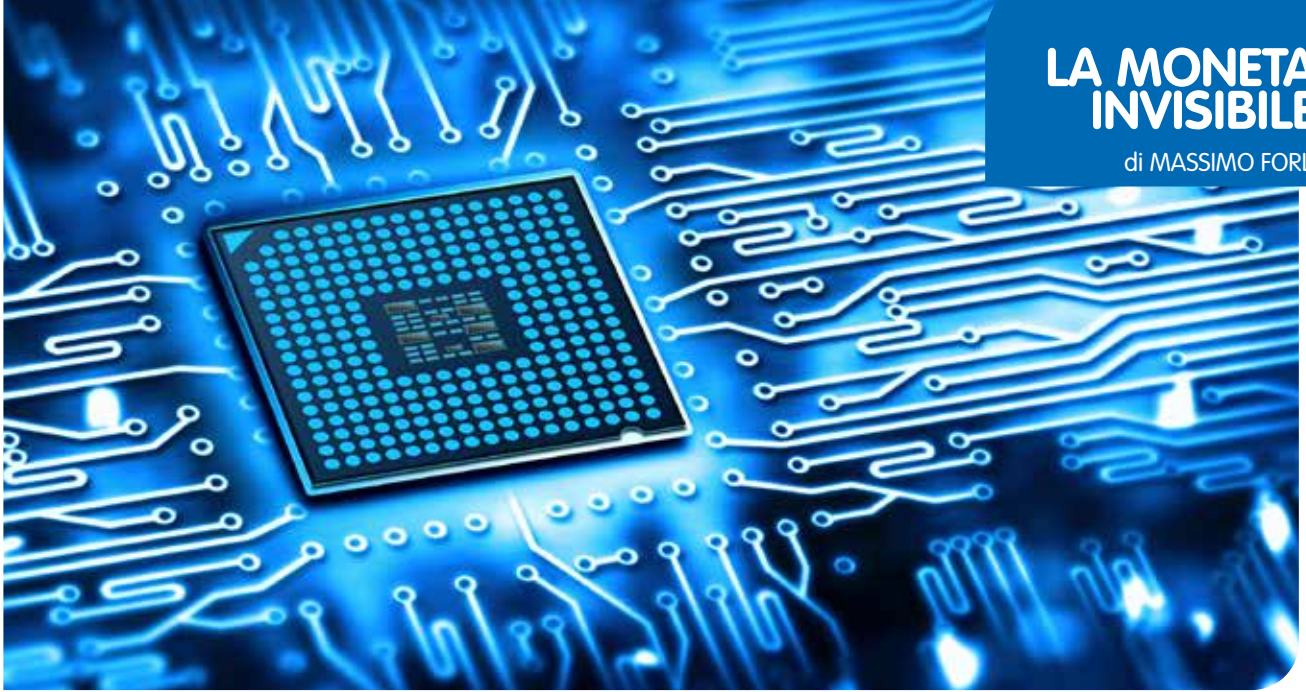
**DERMATOLOGICAMENTE TESTATO**

In farmacia, parafarmacia e nei negozi specializzati



**TraspireX™**

**L'antitranspirante**



# LA CRISI DEI SEMICONDUTTORI

**Fino a non molto tempo fa, forse, in pochi sapevano cosa fosse un semiconduttore. Ma negli ultimi due anni questo piccolo marchingegno in grado di far funzionare molti strumenti della nostra vita quotidiana, dall'auto al computer, dai frigoriferi alle bilance, ha fatto parlare a lungo di sé.**

E allora si è scoperto che il semiconduttore è un materiale speciale, che ha resistività intermedia tra i metalli e gli isolanti. Come rivela il nome, il semiconduttore ha una conducibilità (o conduttività) elettrica che si attesta su valori che sono più o meno a metà strada rispetto a quella dei conduttori (come il rame) e quella degli isolanti (come la gomma o il quarzo).

I semiconduttori si utilizzano per realizzare le componenti di base dei chip, ovvero i transistor, i diodi, i resistori e tutte le altre componenti fondamentali dell'elettronica. I "microchip" elettronici, noti anche come circuiti integrati, sono elementi costitutivi essenziali per i prodotti digitali. Sono utilizzati nelle attività quotidiane come il lavoro, l'istruzione e l'intrattenimento, per

applicazioni critiche in automobili, treni, aerei, assistenza sanitaria e automazione, dati e comunicazioni.

Il problema è che oggi, nel mondo, c'è forte carenza di semiconduttori e una concentrazione di produttori. Sono poche aziende e molto grandi e si trovano quasi tutte in Asia: Taiwan e Corea del sud producono sole l'80 per cento dei manufatti per tutto il mondo.

Durante la pandemia, nel mondo si è assistito ad una carenza di semiconduttori senza precedenti che ha bloccato alcune filiere produttive, primo tra tutte quella dell'auto. La "crisi dei semiconduttori" ancora oggi fa sentire i propri effetti.

Per evitare che questo possa accadere di nuovo l'Unione Europea si sta attivando

per garantirne l'approvvigionamento. Lo ha fatto con l'European Chips Act (o Legge europea sui semiconduttori) che punta all'aumento della produzione di semiconduttori in Europa, visto che oggi la capacità produttiva dell'UE su scala mondiale è inferiore al 10%. La normativa proposta punta ad aumentare la quota al 20%.



ESTONZIESFONZIESFONZIESFONZIESFONZ

“SE NON  
TI LECCHI  
LE DITA  
GODI SOLO  
A METÀ”



Fonzies 40 g

ONZIESEONZIESEONZIESEONZIESEONZIESE



NON SI PUO' MAI  
CONTARE SULLA  
COMPAGNIA DI TUO  
PADRE,,, OGNI GIORNO  
DOPO PRANZO SI  
ADDORMENTA

GUARDA, MAMMA,,,  
HO VINTO IL PRIMO  
PREMIO PER LA  
MIGLIOR SCULTURA  
DI SABBIA !



# Bio<sup>®</sup> Table

LA NATURA  
È SERVITA



PIATTI  
PIZZA  
Conf. da 10 pz.



PIATTI  
PIANI/FONDI  
Conf. da 25 pz.



CUCCHIAINI  
Conf. da 20 pz.



PIATTI  
PIANI/FONDI  
Conf. da 500 g

FORCHETTE - 15 pz.  
COLTELLI - 15 pz.



PIATTI  
FRUTTA  
Conf. da 20 pz.



BICCHIERI  
20 cl - 50 pz.



BICCHIERI 20 cl - 50 pz.  
BICCHIERI 8 cl - 50 pz.



PIATTI FRUTTA - 20 pz.  
PIATTI PIANI - 20 pz.



BICCHIERI  
20 cl - 50 pz.



PIATTI FRUTTA - 20 pz.  
PIATTI PIANI - 20 pz.

PALETTE CAFFÈ - 100 pz.





# LE DUNE HABITAT NATURALE DA PRESERVARE

**Dall'Italia all'Europa, dal sud America all'Africa, se ne trovano in tutto il mondo, ognuna con le proprie particolarità, altezze diverse e colori che cambiano: le dune sono montagne di sabbia che si formano attraverso l'azione del vento.**

Sebbene il procedimento della loro formazione sia più o meno lo stesso, le dune non sono tutte uguali. Hanno forme diverse, possono essere a mezzaluna (quelle più diffuse), lineari, paraboliche, a stella, a uomo. Hanno anche altezze differenti: alcune sono alte qualche decina di metri, altre qualche centinaio. Ma tutte rappresentano un prezioso e raro habitat tra mare e terra.

La loro formazione si deve ad un equilibrio delicato, che nasce tra le correnti marine, il vento e gli organismi vegetali: in prossimità del mare nascono piante adattate a un ambiente salino come il giglio di mare. Nella parte retrostante, invece, si trovano piante tipiche della macchia mediterranea come il mirto e il pino marittimo. Le aree dunali sono inoltre frequentate da animali, come conigli selvatici, ma anche volpi e cinghiali. Oltre a costituire ambienti di interesse naturalistico ed ecologico, le

dune, interponendosi al mare, delimitano e proteggono ambienti umidi di grande importanza ecologica come i laghi e le paludi costiere. Nel loro insieme sono un habitat delicato, assolutamente da preservare. A causa delle attività dell'uomo, infatti, molti di questi ecosistemi che sono tra gli ambienti maggiormente danneggiati, stanno scomparendo. Si calcola che gli interventi urbanistici circostanti e gli interventi sulle coste hanno determinato un declino medio del 80%, passando da 45000 ettari nel 1900 a 9000 ettari alla fine del secolo scorso.

In un processo generale di antropizzazione ed innalzamento del livello del mare dovuto al cambiamento del clima, per fortuna sta aumentando la consapevolezza sulla necessità di salvaguardare gli ambienti dunali. In Italia, grazie ad alcune associazioni come la Società italiana di geologia ambientale, è stata promossa la

Carta dei Comuni custodi delle Dune Costiere: un documento che invita i Comuni che vorranno sottoscriverlo, ad attuare programmi che proteggano un patrimonio naturalistico inestimabile come quello dei sistemi dunali, e, al contempo, educino i cittadini a prendersene cura.



## RUBRICHE

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

## REPORTAGE

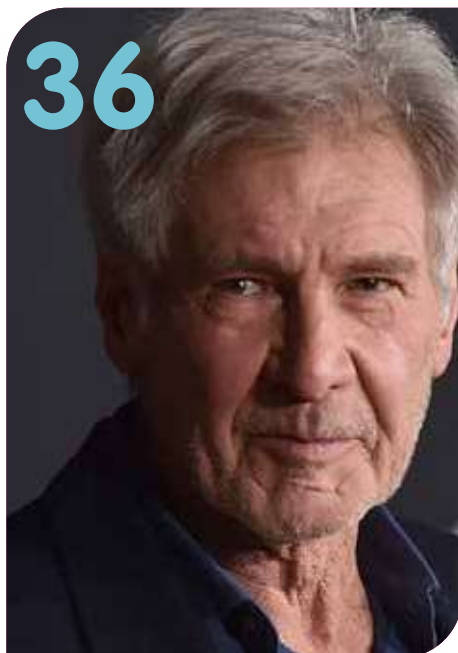
- 26 **COMPNDERE  
CIÒ CHE SI LEGGE**
- 30 **VIAGGI LETTERARI IN ITALIA**

## PERSONAGGIO DEL MESE

- 36 **HARRISON FORD**

## RUBRICHE

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



# Più

M A G A



### PIÙME MAGAZINE

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

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

### HANNO COLLABORATO:

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

### Direzione, redazione e amministrazione:

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

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



66



30



26



50

# SOMMARIO

NUMERO 07 -2023



- 66** The Winner: **SOFIA RAFFAELI**
- 70** Le avventure di PriMo
- 72** Sulla strada
- 74** La 25°ora
- 76** My book
- 78** Teatro & Musica
- 80** On stage: **MIKA**
- 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

# me

Z I N E

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

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

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

**LAVORA CON NOI**

CLICCA SUL CODICE QR  
E INVIA LA TUA CANDIDATURA

**JOB.IPERSOAP.COM**



Vijaya Lakshmi Pandit



Margaret Joan Anstee

## ALLA SCOPERTA DELLE DONNE CHE HANNO FATTO LA STORIA DELLE NAZIONI UNITE

**“Chi è stata la prima donna ad essere eletta presidente dell’Assemblea Generale delle Nazioni Unite?”. “Chi è stata la prima donna a essere il presidente di turno del Consiglio di sicurezza delle Nazioni Unite?”**

E ancora: “quante volte una donna ha ricoperto il ruolo di presidente del Consiglio di sicurezza?”

Sono solo alcune delle domande del quiz pubblicato da PassBlue insieme all’International civil society action network (Ican) riguardo la presenza femminile alle Nazioni Unite o che hanno storicamente contribuito alle riforme per la parità di genere negli Stati membri.

L’iniziativa è nata dalla collaborazione tra PassBlue, un’agenzia di stampa indipendente guidata da donne e l’International civil society action network (Ican), un’organizzazione no-profit che promuove la pace riconoscendo l’im-

patto di genere nei conflitti e sostenendo la nascita di un movimento globale di donne contro la guerra. Il quiz si trova on-line e, risposta dopo risposta, aiuta a scoprire i ruoli di donne che, ad ogni latitudine, si sono battute contro la guerra o per l’emancipazione femminile. Come **Vijaya Lakshmi Pandit** che nel 1953 divenne la prima donna presidente dell’Assemblea generale delle Nazioni Unite. Patriota indiana accanto a Gandhi e al fratello, spende la sua vita a favore del movimento di emancipazione dell’India e fu per questo più volte condannata. Oppure la diplomatica britannica **Margaret Joan Anstee**, che ha prestato servizio presso le Nazioni

Unite per oltre quattro decenni (1952-1993), prima donna a diventare sottosegretario generale nel 1987 e prima donna a guidare una missione di mantenimento della pace delle Nazioni Unite. Tra le domande ce n’è una che fa luce sul livello mondiale di rappresentanza femminile: “Dei 193 Stati membri delle Nazioni Unite, quanti hanno una donna come capo di Stato o di Governo al 1° marzo 2023?”

E si scopre che al 1 marzo 2023, gli **Stati membri** delle Nazioni Unite che hanno una donna come capo di Stato o di Governo sono solo **32!**

# GARNIER

RIMUOVE FINO AL  
**100% DEL MAKE-UP<sup>1</sup>**

## ACQUA MICELLARE

**N°1\***  
DETERGENTE  
**VISO**  
IN ITALIA



MICELLE  
PURIFICANTI

FORMULA  
ZERO RESIDUI<sup>2</sup>

\*Fonte IRI, Italia, Iper + Super + Lsp + Discount + Casa Toilette + Ecommerce mass (Brick&Mortar+Ecommerce Mass) escluse le private label, detergenza viso, dati a valore e a volume, 08 Novembre 2021 - 06 Novembre 2022.

1: Valutazione della rimozione del make-up su 51 soggetti, con l'utilizzo di 3 ecopads riutilizzabili. 2: Residui visibili di prodotto. Test di autovalutazione.

3: Nessun ingrediente o derivato di origine animale.

**VEGAN**  
FORMULA<sup>3</sup>

PUNTEGGIO  
DI IMPATTO  
AMBIENTALE



### “C’è una jeep in mare”: le strane foto diventano virali

Una Jeep è stata avvistata nel bel mezzo del mare ligure, nei pressi di Portofino. Come si vede in alcune immagini diffuse da GenovaToday, le segnalazioni partono da punta Chiappa a Recco, per finire poi a Sori. Nel fine settimana ha scatenato la curiosità di tanti cittadini e turisti un curioso mezzo anfibio avvistato in mare. Si tratta in realtà di una “Jeep d’acqua”, un mezzo anfibio, che in tanti stanno fotografando e riprendendo con dei video che vengono poi postati sui social. Gli avvistamenti hanno destato stupore: a primo impatto qualcuno ha addirittura pensato fosse un’automobile finita in mare per una manovra sbagliata.



### Rifiuta di affittare casa ai turisti georgiani: “Odio Napoli e Kvaratskhelia”

“Odio Kvaratskhelia e Napoli, non vi affitto la casa”. Sta facendo il giro dei social la storia di un turista georgiano che, dopo aver chiesto informazioni per un alloggio in affitto, ha ricevuto un sonoro “no” a causa del Napoli e del suo connazionale, il calciatore Kvicha Kvaratskhelia, grande trascinatore della squadra azzurra nella vittoria dello scudetto. Un rifiuto che ha provocato dei disagi al turista, che voleva soltanto organizzare la tappa a Roma del suo viaggio in Italia. Dopo aver organizzato voli e alloggi, il proprietario dell’appartamento nella capitale sarebbe scomparso. Contattato per dei chiarimenti - e dopo la disdetta - avrebbe detto al turista in un messaggio: “Ciao da Roma, scusami per non averti ricontattato. So che sei della Georgia e avevi prenotato questo appartamento, ma odio Napoli e Kvara quest’anno mi ha fatto tanto male. Per favore trova un altro appartamento”. Il turista poi in un’intervista al portale georgiano 90 min ha dichiarato: “Adesso penso che a Firenze non dobbiamo avere paura della stessa cosa. Ma a Milano dovremo dormire in un parco o in stazione, lì la gente sarà ancora più amareggiata”.



### Sesso di giorno sul lungomare, il sindaco pubblica la foto: “Forse avete esagerato”

Non hanno saputo controllare la passione, così un uomo e una donna hanno consumato un rapporto sessuale in pieno giorno sulla spiaggia di Capo Colonna (Trani). Tutto potevano immaginarsi ma non che la loro performance sarebbe finita sulla pagina Facebook del sindaco, con annesso commento: “Forse avete un po’ esagerato”. La coppia, evidentemente per nulla intimidita, si è lasciata andare sotto gli occhi di decine di persone. Qualcuno è andato via, ma c’è stato chi li ha ripresi e il video si è rapidamente diffuso in rete. Un fotogramma (con i volti oscurati) è stato condiviso su Facebook anche dal sindaco di Trani, Amedeo Bottaro. “Avevamo pensato di realizzare nuovi tratti di costa fruibili - ha scritto il primo cittadino a corredo della foto - avevamo pensato di realizzare nuovi luoghi di incontro e aggregazione. Forse, però, avete un po’ esagerato”. La scelta del sindaco di commentare l’episodio ha diviso i cittadini. Tra i commenti c’è chi chiede “l’identificazione dei protagonisti del video per denunciarli per atti osceni in luogo pubblico” e chi invece sottolinea “lo stato di abbandono e degrado in cui si trova il 99% della città”. C’è anche chi sceglie l’ironia: “Sindaco, per vedere il video completo sono dovuto andare sul profilo Facebook di un ex sindaco, non lasciamo alle opposizioni queste opportunità”.



### Bancomat va in tilt e regala banconote da 50 euro al posto di quelle da 20

Un errore nel caricamento dello sportello bancomat della filiale ha illuso alcuni correntisti che la giornata fosse di quelle da segnare sul calendario. Così però non è stato. A Lozzo Atestino chi ha prelevato contante alla Banca Adria Colli Euganei ha ricevuto più o meno denaro rispetto a quanto aveva indicato di voler ritirare. Un disguido ben presto spiegato e che tecnicamente si chiama “inversione dei codici”: chi ha caricato la macchina avrebbe erroneamente inserito le banconote da 50 euro al posto di quelle da 20 euro. In sintesi, nel cassetto dei 50 euro sono state inserite le banconote da 50 e viceversa. Per fare un esempio pratico chi doveva prelevare 60 euro, invece di ricevere tre banconote da 20 euro è tornato a casa con 150 euro. L’altra faccia della medaglia è stata quella che ha visto correntisti richiedere un prelievo di 100 euro e invece di ricevere due banconote da 50 ne ha avute due da 20. Conti alla mano le operazioni anomale eseguite sarebbero state dieci. In un solo caso il cliente ci ha rimesso dei soldi, negli altri 9 casi è stata invece la banca a patire un ammanco sull’ordine dei 700 euro complessivi.





**Svelto**



**CONTRO IL GRASSO OSTINATO?  
NATURALMENTE SVELTO!**

**+99% ingredienti biodegradabili**

**L'orso che entra in pasticceria e ruba 60 cupcakes**

Non ha resistito al profumo dei cupcakes, così ha deciso di fare irruzione in una pasticceria per rubare i dolci e mangiarli. Protagonista di questo "furto" avvenuto nella pasticceria Taste di Avon, in Connecticut (Stati Uniti) non un uomo, ma un esemplare di orso nero. L'animale, come mostrano le immagini diffuse dai media statunitensi, ha usato la porta sul retro per entrare nell'attività e servirsi in autonomia: l'orso ha mangiato circa 60 cupcakes, poi è andato via come se niente fosse. Una scena che ovviamente ha lasciato a bocca aperta i clienti e i dipendenti del negozio, che impauriti e stupiti hanno osservato l'orso fare colazione. La visita dell'animale è avvenuta proprio mentre il personale di Taste stava preparando l'ordine di un cliente. L'orso affamato e attirato dal profumo dei dolcetti non ha resistito ed è entrato in pasticceria, non facendo caso alle urla dei presenti. Soltanto il suono del clacson di un furgone ha spaventato l'animale, che poi è corso via dopo un lauto pasto.



**Terrore in bagno: dal wc sbuca un'iguana**

Un rettile che all'improvviso sbuca dallo scarico del bagno e coglie di sorpresa il proprietario di casa. No, non è una scena tratta dall'ultimo film della Jurassic Park, ma la disavventura avvenuta in un'abitazione di Hollywood, in Florida, Stati Uniti. Un uomo di 58 anni, John Riddle, ha avuto un incontro ravvicinato con il grosso rettile, terminato per fortuna soltanto con uno spavento. Come raccontano i media statunitensi, il cinquantottenne si è avvicinato al bagno notando una porta aperta ma, una volta entrato nella stanza, ha notato che al suo interno c'era un visitatore inaspettato: un'enorme iguana che si era impossessata della tazza del wc. Dopo un attimo di shock, l'uomo ha pensato a cosa fare per liberarsi del grosso rettile. Soltanto dopo un'ora di attesa l'animale ha deciso di tornare nei tubi di scarico e lasciare il bagno di John Riddle: "Dopo qualche minuto l'ho vista nuotare in piscina, poi è andata via uscendo dal cancello". Secondo alcuni esperti, il rettile fotografato nel bagno di Riddle ha le sembianze dell'iguana messicana.



**Si inietta il sangue del figlio 17enne per rimanere giovane**

L'elisir dell'eterna giovinezza che ossessiona la vita di Bryan Johnson, un imprenditore statunitense di 45 anni, che si è dedicato anima e corpo alla ricerca di un modo per rimanere giovane. Fondatore di Braintree, un'azienda specializzata in sistemi di pagamento mobile e web per società di e-commerce, Johnson ha rilevato nel 2012 la Venmo per 26,2 milioni di dollari, vendendo poi l'intero pacchetto a PayPal per una cifra vicina agli 800 milioni di dollari. Da quel momento ha deciso di dedicarsi completamente alla ricerca dell'eterna giovinezza: dieta, sveglia alle 5 del mattino, integratori e uno staff di medici che segue i suoi progressi giorno per giorno. L'ultima trovata è stata a dir poco sopra le righe: ha infatti deciso di iniettarsi un litro del sangue prelevato dal figlio di 17 anni. Una tecnica che, a suo dire, potrebbe assicurargli un aspetto giovanile in eterno. Una scelta eccentrica, non soltanto per i rischi per la salute, ma anche per le aspettative decisamente alte. Come riporta Bloomberg, il 45enne ha riunito il figlio di 17 anni, Talmage, e il padre 80enne Richard, per studiare lo scambio generazionale avvenuto nella loro famiglia. I tre si sono recati al Resurgence Wellness, un centro medico dall'aspetto futuristico. Il personale sanitario della struttura ha prelevato al 17enne un litro di sangue, che è stato poi separato in parti, con il plasma che è stato infuso nuovamente al padre Bryan. L'uomo ha poi fatto lo stesso per il genitore 70enne.



**Sposo rivela tradimento della moglie durante le nozze e mostra le foto della donna a letto col testimone**

Uno sposo ha rivelato il tradimento di sua moglie proprio durante il loro pranzo di matrimonio. Ma non è finita qui: l'uomo ha rivelato che il tradimento è avvenuto con uno dei presenti, e non uno qualunque: con il testimone. Lo sposo lo ha fatto sapere a tutti nel modo più di impatto: durante il discorso di nozze. Il racconto arriva dal podcast "The Unfiltered Bride", in cui le wedding planner Georgina e Beth hanno raccontato questa storia. Lo sposo ha dunque annunciato il tradimento a tutti gli invitati distribuendo foto della sposa che faceva sesso con il testimone, prima di andare via con tutta la famiglia al seguito. C'è un motivo se il ricevimento si è consumato: Georgina ha detto che la sua famiglia lo sapeva da sempre, ma lui ha voluto portare a termine il matrimonio per far pagare tutto il cibo alla sposa.



# nuncas



## OGNI PAVIMENTO HA IL SUO SPECIALISTA

Linea **Pavimenti Winto** di Nuncas.

Quattro formulazioni uniche studiate per **rispettare e pulire a fondo ogni superficie** mantenendone inalterata nel tempo la bellezza

segui su:    [nuncas.it](https://www.nuncas.it)



# ALIMENTAZIONE: COME RAGGIUNGERE LA LIBERTÀ

## Quanto costa stare in una forma che non è la mia?

La correlazione tra alimentazione e benessere psicologico è nota da molto tempo e sempre maggiori studi scientifici ne hanno affermato il legame.

I principali nutrienti di cui ha bisogno il nostro corpo sono: proteine, grassi, carboidrati, sali minerali, vitamine ed infine acqua. Scomporre ciò di cui ci alimentiamo nelle sue parti elementari ci permette di comprendere la funzione biologica di alcuni alimenti e il loro impatto sul nostro metabolismo.

Attualmente vi è un investimento a livello sociale e personale sul controllo dell'alimentazione molto marcato. La diet industry ha lanciato mode attorno

ad alcuni alimenti, demonizzandone altri. Basti pensare ai carboidrati (pane e pasta) che sono diventati il capro espiatorio di ogni dieta dimagrante. Nella nostra società a differenza di quello che accade per esempio nei paesi asiatici si riconosce all'alimentazione e alla dieta un solo obiettivo ritenuto salutare: il dimagrimento.

Che impatto può avere quest'unico scopo rispetto agli obiettivi personali e la visione del corpo che abbiamo di noi stessi?

L'adozione di regole dietetiche estreme e rigide attraverso il meccanismo della disinibizione cognitiva, favorisce quelle che vengono definite "abbuffate": quando

le regole dietetiche sono troppo rigide, lo sforzo per non trasgredire è molto alto e spesso è difficile da mantenere nel tempo. Un tipico pensiero di fronte a questo tipo di situazioni è quello del "tutto o nulla" e così si può iniziare ad avere pensieri del tipo "ormai ho trasgredito, tanto vale che abbandoni ogni tipo di controllo".

In presenza di un forte stress oppure di un livello di autostima particolarmente basso, aumenta il rischio di utilizzare il cibo come mezzo per colmare una voragine. La sensazione immediata può essere di profonda soddisfazione e piacere ma, in realtà, è destinata a durare troppo poco. Oltre ad educare a modelli di mangiare sano, è importante lavorare anche sulla consapevolezza e sul rapporto con il proprio corpo. Il primo passo riguarda proprio il diventare maggiormente coscienti di ciò che mangiamo e delle nostre risposte comportamentali ed emotive.



**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  
Email: giuliabiagioni.psicologa@gmail.com



È naturale volersi bene



## LINEA CORPO

Tu che ami prenderti cura della tua pelle, con **gesti di delicatezza e rispetto**.

Tu che affidi ogni tuo **gesto di benessere** a Spuma di Sciampagna, perché sai di poterti fidare, come di un'amica.

Per te, **Spuma di Sciampagna** ha pensato a un prodotto per ogni momento della tua **routine di bellezza**: **Scrub** per esfoliare la tua pelle, **Doccia Gel** per detergerla e **Bagnodoccia Crema** per una coccola profumata.



E per concludere, **Crema e Burro Corpo** per un'idratazione extra: Spuma di Sciampagna è con te in ogni tuo gesto di benessere quotidiano con **prodotti 100% italiani**.

*Spuma di Sciampagna, Amica di ogni mio gesto*

## Il riscaldamento essenziale (quasi) per ogni sport

Non c'è bisogno di riscaldarsi troppo per camminata in piano, bicicletta, canottaggio o ellittica: in questo caso, iniziare lentamente serve come preparazione. Ma sarà essenziale prima di molte altre attività: corsa, tennis, sport di squadra, escursioni in montagna e nuoto, che mette a dura prova le spalle. Quanto dedicargli? Cinque vanno bene, ma a volte è necessario più tempo per un efficace riscaldamento muscolare. Idem se fuori fa freddo, soprattutto per sport all'aperto. Con l'età o dolori articolari, ancora più a lungo. Iniziamo ad esempio con 2 minuti di cardio per metterci in movimento: camminare più velocemente rispetto a fare jogging, fare una corsa tranquilla o movimenti mirati.



## Le magie del Ginkgo biloba

Soprannominato “albero di capelvenere”, originario della Cina, è coltivato da millenni per le sue proprietà medicinali: maturo raggiunge anche i 50 metri di altezza e vive quasi mille anni. Le virtù terapeutiche delle foglie di ginkgo biloba sono clinicamente provate dall'OMS e dalla Cooperazione scientifica europea in fitoterapia. Come neuroprotettivo stimola la memoria, aiuta concentrazione e ragionamento. Favorisce la dilatazione dei vasi sanguigni, garantisce buona circolazione e limita la formazione di trombi e coaguli. Le foglie sono usate nella composizione di cosmetici anti-età per proteggere e riparare la pelle.



## Il fegato, nostro amico

Molti integratori alimentari affermano di disintossicare il fegato. Avere una dieta efficace sarebbe la migliore soluzione, anche se certe piante possono aiutare ad alleviare un fegato oberato di lavoro. Quali sono le migliori? Piante amare che aiutano la digestione come asparagi, carciofi, sedano, indivia e ravenello nero, ma anche foglie di carciofo, tarassaco, fumaria, tiglio e rosmarino. Piante che promuovono la rigenerazione del fegato sono invece il Desmodium o il cardo mariano. Usiamoli in tisane assunte come cura per 1 o 2 settimane, da una a 3 tazze al giorno prima dei pasti, con 5-10 minuti di infusione in acqua a 100°.



## Piselli amici della salute

Un alimento completo, ricco di fibre, saziante e antiossidante. I piselli hanno virtù sugli impulsi nervosi, sul sistema immunitario, sulla vista o anche sullo stress: quasi tre volte più ricchi di proteine rispetto ad altre verdure (5,8 g per 100 g) contengono invece più carboidrati, ma con indice glicemico basso. Aumenta quindi leggermente il livello di zucchero nel sangue (glicemia) favorendo la sazietà. La luteina e la zeaxantina, antiossidanti presenti in quantità elevate, sono componenti del pigmento della macula, piccola area della retina: filtri naturali delle radiazioni UV, in particolare della luce blu. I piselli proteggono quindi gli occhi dagli attacchi dei radicali liberi.



## Contro l'addome gonfio

Un'impressione di pesantezza dopo il pasto come se fosse stato troppo abbondante... anche se non è così? Meglio aiutarsi con piante digestive: le “carminative” limitano la formazione di gas gastrici e intestinali. Essenziale il finocchio, il cui uso per alleviare il gonfiore e la pesantezza è riconosciuto, ma anche coriandolo, cumino, anice verde o anice stellato. Queste piante sono ben tollerate e possono essere usate come cura per 10-15 giorni. Assumere poi enzimi digestivi, dopo pasti abbondanti: facilita l'assimilazione delle proteine e aiuta a ridurre il gonfiore: come papaina estratta dalla papaia o bromelina estratta dall'ananas. Si prendono in abbinamento alle piante per un'azione globale, una tantum o per dieci giorni.



# RISPETTA LA TUA PELLE AL SOLE E LA NATURA

Scopri tutta la protezione e l'idratazione della Linea Solari Aloe Equilibra®

RINFRESCA E IDRATA



PROTEGGE\*\*



PROSUN-UV®  
SEA RESPECT  
COMPLEX

Con complesso filtrante, dalla massima fotostabilità e protezione.

IDRATA



Idrata, rinfresca e dona sollievo alla pelle offrendo una protezione potenziata.

COMPLESSO IDRANTE NATURALE + VITAMINA E

SENZA:

ALCOL  
PETROLATI

FOTO DERMATOLOGICAMENTE TESTATO\*\*



PACKAGING AMICO DELL'AMBIENTE  
CON PLASTICA RICICLATA

equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA

Scopri la linea Solari Equilibra su [www.equilibra.it](http://www.equilibra.it)

HUGGIES

# DryNites®



ANNI

4-7 | 8-15



PROTEZIONE  
5  
STRATI  
MASSIMA

DryNites® offre una protezione imbattibile grazie ai suoi 5 strati di protezione che impediscono le fuoriuscite, per mantenere il bambino asciutto e sereno per tutta la notte. Sembrano biancheria intima e sono così discrete che non si notano sotto il pigiama. Inoltre, sono realizzate con materiali morbidi ed elastici per il massimo comfort.

**DryNites® assorbe il 30% in più rispetto a un normale pannolino\***



#### SUPER ASSORBENTI

Grazie ai 5 strati  
per una massima protezione.



#### PERFETTA VESTIBILITÀ

Con bande elastiche  
per il massimo comfort.



#### BELLE E DISCRETE

Con materiali morbidi,  
sembrano biancheria intima.

\*vs la marca leader di mercato. Test comparativo eseguito nel laboratorio di Northfleet, UK, Settembre 2022

Prodotto detraibile per le taglie 4-7 e 8-15 anni.  
Chiedi informazioni al tuo medico di base.





## 29 luglio 1976: Tina Anselmi diventa la prima donna ministro della Repubblica

*Le lotte per conquistare l'uguaglianza politica, economica, personale e sociale dei sessi partono da lontano e nonostante i fondamentali risultati ottenuti devono ancora raggiungere importanti obiettivi. Il riconoscimento dell'uguaglianza sostanziale tra uomini e donne passa soprattutto attraverso i ruoli apicali di aziende, sistema culturale e politica, ricoperti per la stragrande maggioranza da individui uomini. In Italia, se per avere un presidente del Consiglio di sesso femminile è stato necessario aspettare fino al 2022, il primo incarico di governo conferito a una donna risale, però, a quasi cinquant'anni prima: il 1976. Il 29 luglio di quell'anno la deputata e partigiana Tina Anselmi viene nominata ministro del lavoro e della previdenza sociale del terzo Governo Andreotti, scrivendo nuovamente la storia. Successivamente Anselmi fu ancora ministro occupandosi di Sanità e legando il suo nome alla riforma che introdusse il Servizio Sanitario Nazionale, oltre ad essere nominata presidente della Commissione d'inchiesta sulla loggia massonica P2.*

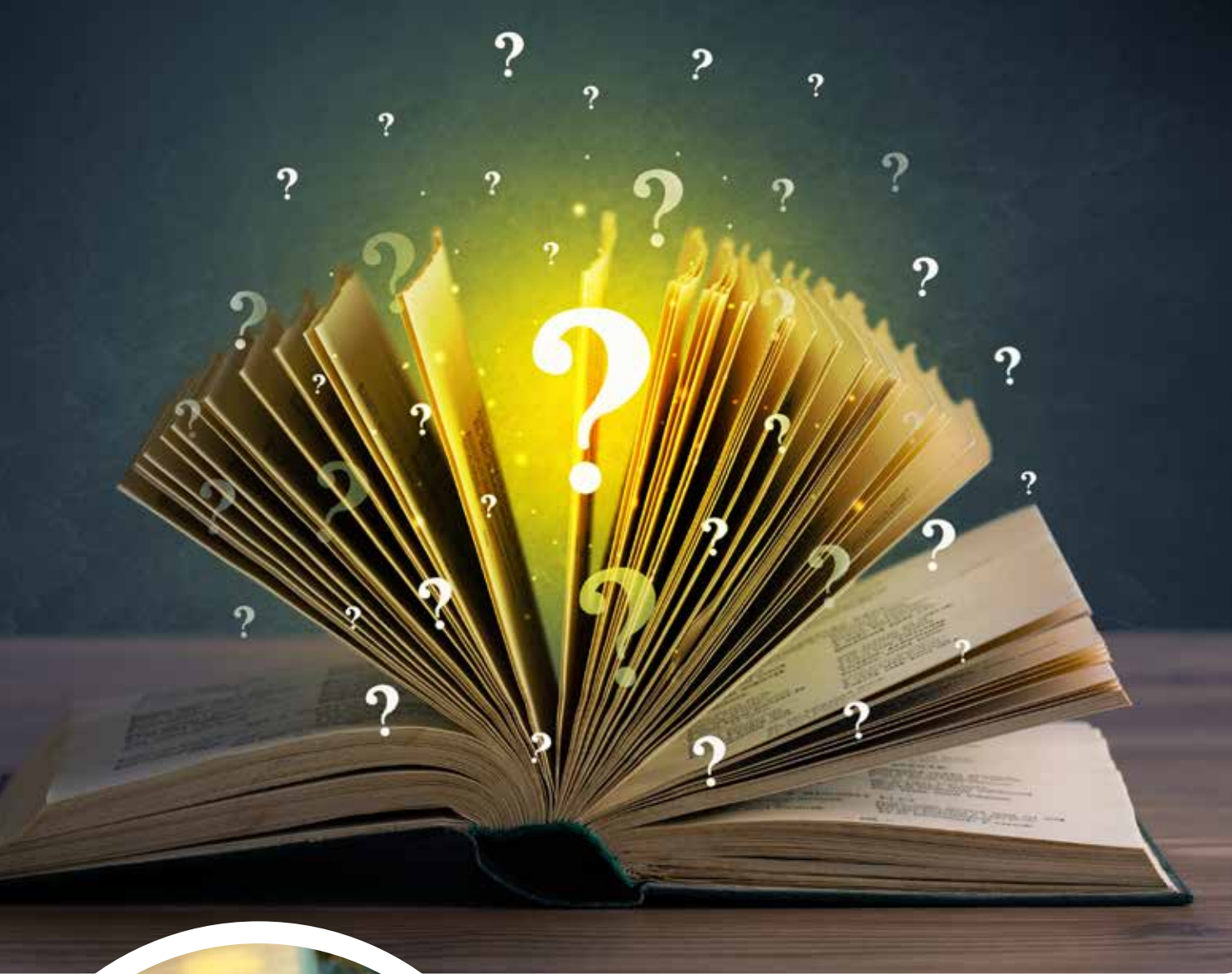
# COMPRENDERE CIÒ CHE SI LEGGE: UN OSTACOLO PER ADULTI E ADOLESCENTI

Periodicamente un report o una statistica ce lo ricorda: molti adolescenti hanno problemi con la lettura e gli adulti non sono da meno. L'ultima solo in ordine di tempo, è Pisa (Programme for International Student Assessment) un'indagine internazionale organizzata dall'OCSE, che coinvolge oltre 80 Paesi.

L'obiettivo è valutare in quale misura gli studenti abbiano acquisito conoscenze e abilità essenziali per la piena partecipazione alla vita economica e sociale. Il Programma per la valutazione internazionale degli studenti è una valutazione internazionale delle competenze e delle conoscenze dei quindicenni su compiti della "vita reale" che sono considerati rilevanti per un'effettiva partecipazione nella società adulta e per l'apprendimento permanente. Le aree tematiche o "domini" valutati da PISA sono l'alfabetizzazione in lettura, la matematica e le scienze. Bene, il risultato ha rivelato che "un quindicenne italiano su cinque non sa leggere. Alle prese con una pagina di giornale o un brano scolastico la sua lettura è incerta, eccessivamente lenta o troppo veloce. E, soprattutto, nel leggere commette diversi errori".

## **La lettura fluente è la condizione essenziale per capire un testo**

"I lettori esperti – si spiega nel rapporto - utilizzano e interagiscono con una varietà di testi, inclusi libri, articoli online e social media. Possono trovare informazioni, comprendere il significato letterale e implicito e riflettere criticamente sul contenuto e sulla forma. Ma prima che gli studenti possano diventare lettori esperti, devono diventare lettori fluenti". Perché, e questo riguarda qualsiasi lingua, "una volta che gli studenti leggono fluentemente, possono dedicare i loro sforzi e la loro attenzione a compiti di comprensione di livello superiore e impegnarsi più profondamente con i testi". In altri termini, una lettura corretta favorisce la comprensione del testo che un individuo



ha davanti. Però, i quindicenni italiani che leggono in maniera fluente non arrivano neppure all'80%, per la precisione siamo al 79,2 rispetto a Germania, Francia e Finlandia che raggiungono l'86/89%.

### **Un anno fa il rapporto di Save the Children**

Un anno fa, sulla stessa lunghezza d'onda, è stato il rapporto di Save the Children a rivelare che "in Italia il 51% dei quindicenni è incapace di capire un testo scritto". Che aveva aggiunto come i più colpiti fossero gli studenti delle famiglie più povere, "quelle che vivono al sud e quelle con background migratorio". Un dato però da analizzare e capire meglio, se, come hanno fatto notare alcuni esperti, dentro quella percentuale si registra un divario tra un nord allineato alle statistiche di lettura europee e di comprensione del

# CottonSound<sup>®</sup>

## ARGENTO



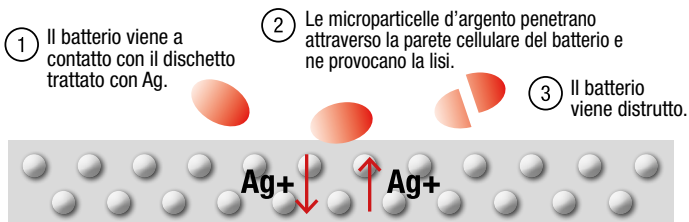
Maxi Dischetti Levatrucco

TRATTAMENTO  
**ANTIBATTERICO**

CON  
ARGENTO



Ideali per  
pelli sensibili



REALIZZATI INTERAMENTE IN ITALIA

[www.cottonsound.it](http://www.cottonsound.it)





testo adeguate, un Centro Italia che registra qualche difficoltà in più e un Sud che tocca invece le percentuali peggiori.

### Anche gli adulti non vanno meglio

Fra le più attendibili a livello internazionale c'è l'indagine Ocse Piac (Programme for the international assessment of adult competencies (Piac) che prende in esame gli individui dai 16 ai 65 anni di 34 paesi. Secondo i dati Ocse, gli analfabeti funzionali italiani sono il 27,7 %. L'analfabetismo funzionale riguarda chi, pur essendo scolarizzato, ha una incapacità totale o parziale di comprendere e valutare in maniera corretta le informazioni che gli arrivano attraverso la lettura. In pratica, non è in grado di identificare l'idea principale in un testo di lunghezza moderata, trovare informazioni basate su criteri espliciti, riflettere sullo scopo e la forma dei testi. L'indagine rivela che un 5,5% di italiani comprende solo informazioni elementari, contenute all'interno di testi molto brevi, caratterizzati da un vocabolario base. Un altro 22,2%, invece, si limita alla comprensione di testi misti (sia cartacei che digitali) purché siano corti abbastanza. Le percentuali sono tra le peggiori in Europa.

Tutti questi dati oltre ad essere interessanti in sé lo sono per valutare

la capacità dei cittadini di un Paese di partecipare con piena consapevolezza alla vita civile e politica, di gestire in autonomia il proprio percorso di inserimento lavorativo e di crescita professionale e permette perciò di comprendere il potenziale di sviluppo di un Paese. A questo si deve aggiungere che, nell'epoca digitale, una persona che ha difficoltà a comprendere un testo cartaceo scritto, ha ancora più problemi a farlo su una pagina web; così l'analfabetismo funzionale incrocia quello digitale e questo significa che un individuo è più incline a credere a tutto quello che legge in maniera acritica e a condividere informazioni false, contribuendo così alla diffusione incontrollata delle cosiddette fake news.

### La buona notizia arriva dai più piccini

Il 97% degli alunni delle primarie possiede abilità di base di fronte a un testo scritto: più di 8 su dieci raggiungono il livello intermedio. Non solo leggono bene e capiscono ciò che leggono ma sono pure più bravi delle maestre nel fare ricerca in Rete. I dati questa volta ci arrivano dall'indagine lea Pirls-Invalsi che ha coinvolto 400mila bambini delle classi quarte in 57 Paesi e per una volta gli studenti italiani risultano sopra la media europea. Una notizia che lascia ben sperare!



# VIAGGI... LETTERARI

## ALLA SCOPERTA DELL'ITALIA DELLA LETTERATURA

Da nord a sud che bello scoprire o riscoprire l'Italia attraverso le pagine più alte della sua letteratura.

Luigi Pirandello, Alessandro Manzoni, Giuseppe Tomasi di Lampedusa, Cesare Pavese, Leonardo Sciascia, Paolo Cognetti, solo per citarne alcuni, ci hanno regalato grandi romanzi, capaci di creare connessioni ancora più intense con un luogo, una città o un paesaggio.

Ed è un groviglio di emozioni difficili quasi da spiegare.

“Aprì una delle finestre della torretta. Il paesaggio ostentava tutte le proprie bellezze. Sotto il lievito del forte sole ogni cosa sembrava priva di peso: il mare, in fondo, era una macchia di puro colore, le montagne che la notte erano apparse temibilmente piene di agguati, sembravano ammassi di vapori sul punto di dissolversi, e la torva Palermo stessa si stendeva acquetata attorno ai conventi come un gregge al piede dei pastori”.

Il Principe di Salina nel **Gattopardo**, capolavoro di **Giuseppe Tomasi di Lampedusa** ci consegna un quadro che a distanza di anni ancora oggi non faticiamo ad immaginare. Più recentemente è **Stefania Auci** che nei suoi due romanzi **I leoni di sicilia** e **L'inverno dei leoni** attraverso la saga dei Florio descrive la Sicilia di un tempo, tra fasto e povertà e la storia della splendida tonnara di Favignana che racconta le tappe della fortuna di una delle famiglie più ricche e potenti

PA  
2

ARTE

?



dell'isola. Per rimanere in Sicilia, più a sud, è la voce del commissario di polizia Salvo Montalbano, frutto della penna sagace di **Andrea Camilleri** che per tutti noi ha il volto di Luca Zingaretti, a far venir voglia di cercare l'immaginaria cittadina di Vigata. E già che ci siamo, percorrere un po' di strada e visitare la casa natale di Luigi Pirandello, a 4 chilometri da Agrigento, immersa nel verde in un altopiano a strapiombo sul mare, tra ulivi e querce secolari. E qui rivivere i suoi successi, leggere i suoi appunti, toccare, anche solo con gli occhi le sue opere più famose.

Bisogna andare all'interno, nelle città meno turistiche, più silenziose e più vuote, invece, per ritrovare tutte quelle sensazioni e quel clima così magistralmente descritto da un altro grande siciliano, **Leonardo Sciascia** che nei suoi





# Jean Louis David<sup>©</sup> David<sup>®</sup>

PARIS



Distribuito da







romanzi, dal **Giorno della civetta** a **A ciascuno il suo** ha avuto il coraggio per primo di raccontare la mafia e quell'aurea di paura e omertà che la circonda.

Tutti i silenzi e le suggestioni della montagna sono racchiusi nel **Le otto montagne** di Paolo Cognetti. A Graines villaggio di Brusson (che nel libro è Grana), un piccolo paese della Valle d'Aosta ai piedi del Monte Rosa, nasce l'amicizia profonda tra Bruno e Pietro. E qui viene l'impulso di salire ed esplorare tutto intorno i luoghi che si intrecciano alla storia e non ne fanno solo da sfondo. E scoprire che "la montagna non è solo nevi e dirupi, creste, torrenti, laghi, pascoli. La montagna è un modo di vivere la vita. Un passo davanti all'altro, silenzio tempo e misura".

Quella storia ostacolata e impossibile tra Renzo Tramaglino e Lucia Mondella rivive in un altro viaggio letterario: quello all'interno dei **Promessi Sposi** di **Alessandro Manzoni**,

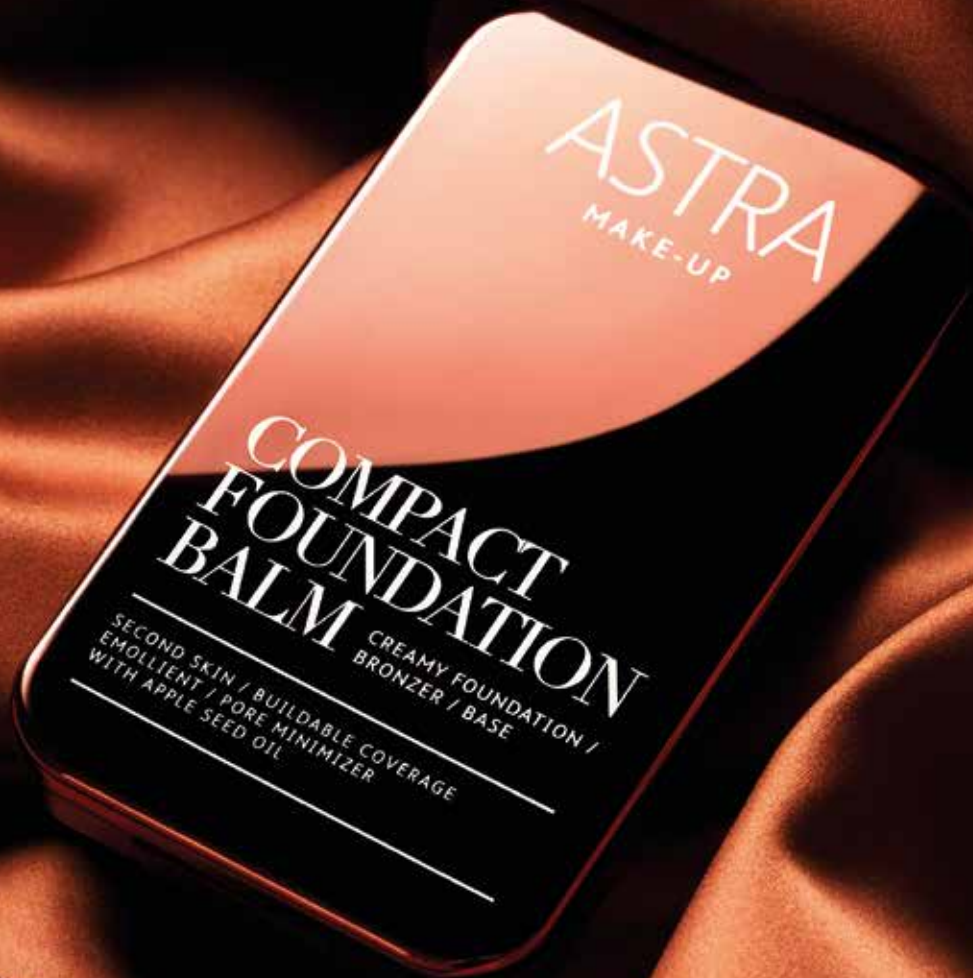


in Lombardia, tra personaggi e luoghi divenuti iconici. A Olate, lungo una stradina tra tornanti, è possibile salire fino al palazzotto di Don Rodrigo che "sorgeva isolato, a somiglianza d'una bicocca, sulla cima d'uno dei poggi ond'è sparsa e rilevata quella costiera [...]. Appiè del poggio, dalla parte che guarda a mezzogiorno, e verso il lago, giaceva un mucchietto di casupole, abitate da contadini di don Rodrigo; ed era come la capitale del suo piccolo regno."

A Lecco, impossibile non dirigersi nel quartiere di Acquate e ripercorrere "una di quelle stradiciole.." dove "la strada correva diritta, forse un sessanta passi, e poi si divideva in due viottole, a foggia d'un epsilon: quella a destra saliva verso il monte, e menava alla cura: l'altra scendeva nella valle fino a un torrente" e non immedesimarsi nelle paure del povero don Abbondio quando incontra i bravi che al comando di Don Rodrigo gli intimano la storica minaccia da cui prende avvio la storia: "Questo matrimonio non s'ha da fare, né domani, né mai". A qualche chilometro di distanza, sulle rive del lago

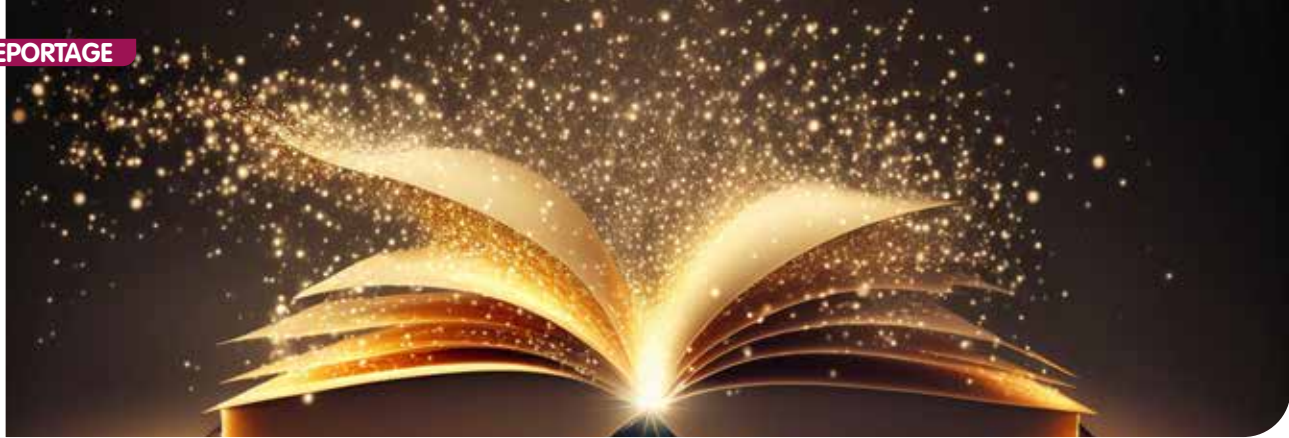


# COMPACT FOUNDATION BALM



ASTRA  
MAKE-UP

Compact Foundation Balm è formulato con il 94% di ingredienti di origine naturale tra cui l'olio di semi di mela, noto per essere un formidabile emolliente. La texture risulta cremosa, confortevole, dalla coprenza modulabile e garantisce un finish naturalmente luminoso come una seconda pelle.



di Como, viene naturale, invece, ripetere mentalmente lo struggente Addio ai monti di Lucia che saluta, a bordo di una barca, il paese tanto amato.

Perchè un paese, come ricorda Cesare Pavese ne **La Luna e i Falò**: “vuol dire non essere soli, sapere che nella gente, nelle piante, nella terra c'è qualcosa di tuo, che anche quando non ci sei resta ad aspettarti”. E come lo si ritrova quel paese tra Cuneo ed Asti, che sembra di entrare dentro una fiaba, tra colli, vigne, alberi da frutto, viticoltura a terrazze: siamo nelle Lange piemontesi che cambiano colore a seconda della stagione e nell'autunno ce li regalano tutti insieme.

E poi ci sono le città. La **Trieste** austera e misteriosa di **Italo Svevo**, che ne **La coscienza di Zeno**, fa da sfondo alla storia di Zeno Cosini che trascorre le sue giornate tra il porto,

le eleganti vie del centro e il parco. Ma è anche la città in cui **James Joyce** inizia la stesura del dramma **Esuli** e del suo capolavoro **Ulisse**. A lui è dedicata la statua, immancabile sosta fotografica per turisti, che campeggia in centro, lungo il Canal Grande in Piazza Ponterosso, a pochi passi dal Molo Audace. E ancora, la Firenze romantica e bellissima e le sue colline di **Camera con vista** di **Edward Morgan Forster**, i rioni irripetibili di Napoli de **L'amica geniale** di **Elena Ferrante** dove, facendo un salto indietro, ti immagini direttamente catapultato sul palcoscenico dei due Eduardo (Scarpetta e De Filippo) del teatro italiano.

È un paese ricco di tante bellezze il nostro e questi sono solo alcuni tra gli itinerari di un viaggio insolito tra letteratura, storia, tradizioni e cultura alla ricerca di emozioni diverse.



Indiana Jones è tornato e con lui il suo storico alter ego Harrison Ford che all'età di ottant'anni veste di nuovo i panni dell'archeologo per l'ultimo colpo di frusta.

Da pochi giorni è nelle sale cinematografiche italiane il kolossal Indiana Jones e il quadrante del destino, già destinato a un altro grande successo.

"Pensavamo che il mito fosse seppellito, dopo il triste episodio del 2008" - ha detto Harrison Ford in occasione della presentazione in prima mondiale nel maggio scorso al Festiva di Cannes. "Pensavamo che Indiana Jones fosse votato al riposo eterno. E invece no. La bella addormentata si è risvegliata. E il regista James Mangold riesce a celebrare, in modo malinconico e divertente, la fine di un'icona".

La prima volta fu il 1981 *I predatori dell'arca perduta* (nel 2008 il film è stato reintitolato *Indiana Jones e i predatori dell'arca perduta*) diretto da Steven Spielberg e scritto da Lawrence Kasdan, basato su una

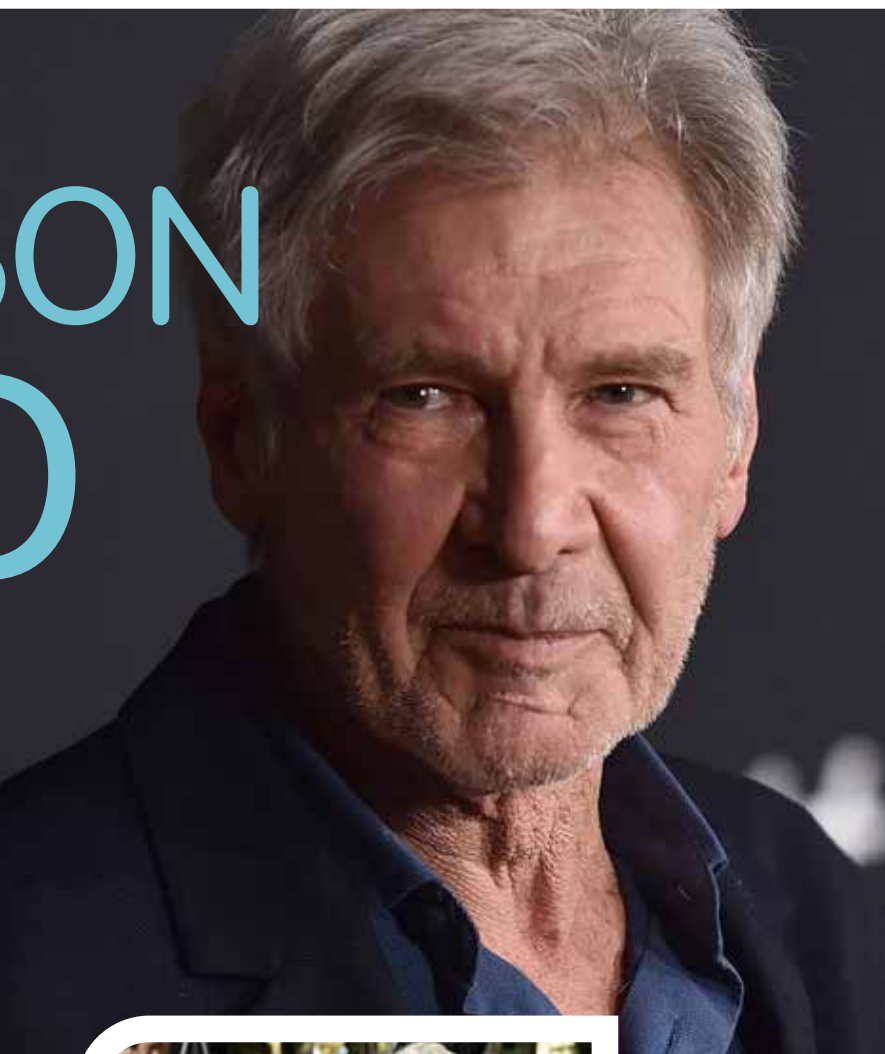
storia di George Lucas e Philip Kaufman. Sarà l'inizio della saga cinematografica di Indiana Jones. Nel 1984 il secondo capitolo *Indiana Jones e il tempio maledetto*; nel 1989 *Indiana Jones e l'ultima crociata* con Sean Connery nei panni del padre dell'archeologo. A distanza di quasi vent'anni (nel 2008) il sequel, *Indiana Jones e il regno del teschio di cristallo*. E oggi, dopo 42 anni dalla prima uscita, un nuovo capitolo, *Indiana Jones e il quadrante del destino*. Questa volta il professor Jones è invecchiato e stanco, in un letargo di tristezza. È la figlioccia che non vede da 18 anni a svegliarlo e implorare il suo aiuto per cercare il quadrante del destino,

# HARRIS FORD

È possibile che non abbia mai preso l'Oscar perchè i miei film lasciano più spazio alla storia che alla singola interpretazione. A me interessa che il film sia buono nel suo complesso, non avere il mio momento di gloria.

HARRISON FORD

# SON D



I predatori dell'arca perduta



Indiana Jones 5 con Harrison Ford ringiovanito virtualmente



Harrison Ford e Calista Flockhart a Cannes

una macchina inventata nel terzo secolo avanti Cristo di cui Indiana Jones conserva una parte, rubata ai nazisti nel 1944. Adesso deve trovare la parte mancante, che però anche uno scienziato tedesco, aggregato ai programmi spaziali della Nasa e interpretato da Mads Mikkelsen, la sta cercando. Comincia l'avventura, tra inseguimenti e scontri da Manhattan al deserto del Marocco, alle immersioni nel mar Egeo fino a Siracusa.

### Da Indiana Jones a Iam Solo in Guerre Stellari

Nel grande schermo Harrison Ford ha anche il volto di Iam Solo che si oppone all'Impero Galattico in **Guerre stellari**,

# SCEGLI LA ROUTINE PERFETTA PER TE

ILLUMINANTE

## PELLI SPENTE E OPACHE

RISVEGLIA - ILLUMINA - ENERGIZZA



SCEGLI LA LINEA ILLUMINANTE  
*per una pelle radiosa*

PURIFICANTE

## PELLI GRASSE E MISTE

PURIFICA - OPACIZZA - ESFOGLIA



SCEGLI LA LINEA PURIFICANTE  
*per una pelle  
senza imperfezioni*



Star Wars con l'indimenticabile caratterizzazione del personaggio di Han Solo



Apocalypse Now



Blade Runner

successivamente rinominato **Star Wars: Episodio IV - Una nuova speranza** scritto e diretto da George Lucas. È il 1977 e il film, il primo della fortunata saga cinematografica fantascientifica di Guerre stellari, consacra Harrison Ford al cinema. Fino a quel momento lui, falegname per mantenere la famiglia, è poco conosciuto al grande pubblico.

Nel 1980 torna a interpretare Ian Solo nel sequel **L'Impero colpisce ancora** di Richard Marquand noto anche come **Guerre stellari: V Episodio - L'Impero colpisce ancora** ambientato tre anni dopo le vicende raccontate in Guerre stellari. Il film, il secondo atto della trilogia originale, considerato dalla critica il migliore della saga, si aggiudica due premi Oscar. Ritenuto uno dei migliori

del genere fantascienza, dà avvio ad un vero e proprio fenomeno culturale: nascono sequel, spin off e riedizioni che, a distanza di anni, moltiplicano estimatori e appassionati. Tre anni dopo, Ford torna nei panni di Solo ne **Il ritorno dello Jedi**, noto anche come **Guerre stellari: VI Episodio - Il ritorno dello Jedi**, il terzo atto della trilogia originale.

A trent'anni di distanza, nel 2015, è ancora Ian Solo nel settimo capitolo della serie cinematografica di **Guerre stellari, Il risveglio della Forza**, diretto da J. J. Abrams. Il film ottiene un grandissimo successo di incassi e critica. Infine, nel 2019, appare come cameo in **Star Wars: L'ascesa di Skywalker** noto anche come **Star Wars: Episodio IX - L'ascesa di Skywalker** ancora diretto da J. J.



Witness - Il testimone

# LA CARTA VERAMENTE IGIENICA.

in  
VIAGGIO



a  
CASA

FRIA  
**Easy**

Umidificata, morbida, profumata. Fria Easy, la carta veramente igienica, è la soluzione ideale per sentirsi freschi e puliti tutte le volte che ne hai bisogno. Portala sempre con te, per una migliore igiene intima in casa, in viaggio o a scuola.



Abrams. È, questo, il nono e ultimo episodio della “saga degli Skywalker” (comprende la trilogia originale, la trilogia prequel e la trilogia sequel) e il terzo e ultimo film della cosiddetta “trilogia sequel”, composta da *Star Wars: Il risveglio della Forza* e *Star Wars: Gli ultimi Jedi*.

Nel frattempo, tra Indiana Jones e Iam Solo, Harrison Ford è in molti film di successo: nel 1979 interpreta il colonnello Lucas in **Apocalypse Now**, diretto da Francis Ford Coppola; nel

1982 ancora un cult di fantascienza, **Blade Runner** di Ridley Scott, tre anni dopo è il detective John Book in **Witness - Il testimone** diretto da Peter Weir, un'interpretazione per cui ottiene la sua unica candidatura all'Oscar come miglior attore protagonista.

Poi è Jack Ryan in **Giochi di potere** (1992). L'anno dopo il protagonista de **Il fuggitivo** diretto da Andrew Davis e in **Mosquito Coast** di Peter Weir, in cui interpreta il ruolo di un inventore.

E ancora, diretto dai più grandi registi americani: Alan J. Pakula in **Presunto innocente** (1994) e **L'ombra del diavolo** (1997); Sydney Pollack con **Sabrina** (1995) e **Destini incrociati** (1999), Wolfgang Petersen in **Air Force One** (1997), Robert Zemeckis ne **Le verità nascoste** (2000) al fianco di Michelle Pfeiffer.

Oggi, a ott'antanni lo ritroviamo Indiana Jones e il prossimo anno di nuovo sul grande schermo nella parte di Thaddeus “Thunderbolt” Ross nei film del Marvel Cinematic Universe Captain America: **New World Order** diretto da Julius Onah e **Thunderbolts** diretto da Jake Schreier.

Intramontabile Harrison Ford!



L'ombra del diavolo



Giochi di potere



Il fuggitivo



Air Force One

\*test clinico e di autovalutazione su 20 soggetti



APPLICATORE  
A PETALO



 **DEBORAH**  
MILANO

**NUOVICOLORI**

**RED TOUCH  
LIPSTICK**

**ROSSETTO MAT  
ULTRA CONFORTEVOLE  
DURA FINO A 18ORE\***

**NO TRANSFER**



con **OLIO DI  
ROSA NUTRIENTE**

**#EveryDayDiva**



# TRUCCHI DA SPIAGGIA

**Come truccarsi per andare al mare? Dai consigli per l'applicazione, ai prodotti da usare a quelli che sarebbe meglio evitare, ecco la routine definitiva per il make-up on the beach**

Partiamo dal presupposto che non esistono regole valide per tutti, come non esistono “il momento o il luogo giusto” per truccarsi. Il make-up è una forma di espressione di sé e ognuno ha la piena libertà di indossarlo come e dove vuole. Detto questo, ci sono alcune piccole accortezze che possono contribuire a farvi apparire impeccabili anche sotto all'ombrellone. Innanzitutto, se non volete rischiare che sabbia, vento, acqua di mare e sudore rovinino tutti i vostri sforzi, è necessario semplificare la vostra make-up routine, adattandola alle circostanze. Il primo, fondamentale step è ricordarsi sempre di applicare la protezione solare, che in questo caso fungerà da primer, idratante o opacizzante, a seconda della vostra tipologia di pelle. Con il caldo torrido il fondotinta risulta sempre troppo pesante, occlude i pori e tende a sciogliersi, ma

niente paura, è comunque possibile sfoggiare una base uniformata grazie a formule più leggere, come una BB o una CC cream, creme colorate più o meno coprenti, che apportano idratazione e luminosità.

Anche un correttore idratante, applicato solo dove serve e picchiettato in modo da fondersi perfettamente con il resto dell'incarnato, può essere un'ottima alternativa al fondotinta. Passiamo ora al trucco occhi, che se da un lato è quasi irrinunciabile perché contribuisce a rendere lo sguardo profondo e misterioso, dall'altro deve essere rigorosamente waterproof, per evitare il temuto “effetto panda” quando si esce dall'acqua; l'ideale in spiaggia sono i prodotti in crema, che si fondono meglio con la pelle e fanno meno macchie, come i matitoni sfumabili. Un altro prodotto in crema immancabile nel beauty case delle

vacanze è l'illuminante: applicato sugli zigomi e sotto l'arco sopraccigliare, quando viene colpito dai raggi del sole, regala un finish d'effetto. Per completare il look non resta che applicare un velo di bronzer e un tocco di blush in una nuance tenue, ma anche in questo caso meglio evitare le polveri e optare per formule in crema o liquide. E le labbra? Potete scegliere tra un balsamo idratante colorato, un gloss non troppo appiccicoso, per non ritrovarvi le labbra piene di granelli di sabbia alla prima folata di vento o un rossetto in colori pop, che mette subito allegria. Infine, ricordatevi che meno vi toccate il viso più a lungo il vostro make-up resisterà, e, in caso ci fossero goccioline di sudore sulla pelle, non strofinate, ma tamponate delicatamente con un fazzoletto, e all'occorrenza, ritoccate il trucco.



# A GENOVA, IL MONDO DI WISLAWA SZYMBORSKA

**Nasceva cent'anni fa una poetessa polacca destinata a diventare una vera e propria rock star della poesia.**

Celebrata a Genova fino al 3 settembre al Museo d'arte contemporanea Villa Croce con "Wislawa Szymborska. La gioia di scrivere". Il suo mondo, forse non noto a tutti, è diventato ricco di best-seller celebrati da grandi di ogni arte: citata da Woody Allen e Umberto Eco, Roberto Saviano e Roberto Vecchioni. Un pensiero libero, vivace, allegro, lucido, che descrive i fatti piccoli e grandi che rendono unica ogni giornata "rimettendo al mondo le parole" come dichiarò Roberto Saviano, spiegando come le sue poesie lo avessero soccorso in momenti difficili. Così al museo, con il patrocinio della Fondazione Wislawa Szymborska di Cracovia, ecco un viaggio originale, immersivo e intimo nella vita e nell'universo creativo della grande poetessa. Documenti, fotografie, carteggi e opere grafiche, nate dalla sua amicizia con le grandi avanguardie e dalle sue sperimentazioni con l'illustrazione e i collages esposti nel suo "Laboratorio artistico". Ma anche immagini e tante rarità. Un aneddoto? Suo il collage che ricevette Woody Allen quando, ammirandolo, così si pronunciò: "Questo non è come quelle stupide statuette che ricevo per i miei film".



Tutte le immagini sono © JOANNA HELANDER

# Nani

ACQUE  
PROFUMATE



S U A R E Z  
Company S.r.l.

MADE IN ITALY



## UN'ESTATE A POIS

Intramontabili, irresistibili, versatili e multitasking perché, all'occorrenza, sanno essere iconici, r tro, bon ton, rock e molto chic. Dei pois, i guardaroba non ne hanno mai abbastanza. Amatissimi dalle star e onnipresenti alle sfilate, con il loro tocco leggero non passano mai inosservati. Perch  ci sono stampe che vanno e vengono nella moda, ma loro no, resistono sempre... come confermato anche dalla celeberrima Yayoi Kusama, l'iconica artista giapponese ossessionata dai puntini (ripresi anche quest'anno da macro stampe coloratissime Louis Vuitton). E cos  tuffiamoci in un mondo di abiti dalle mille cromie (e puntini), in tessuti lucenti o da immancabili trasparenze un po' alla "Pretty Woman". Scegliendoli su borse in tessuto, scarpette da vera Mademoiselle e persino bijoux divertenti che il tondeggiante mondo del pois lo interpretano con tocchi golosi.



Completo black & white,  
Chanel.



Abito con colletto ricamato,  
Alessandra Rich.



Anello in metallo smaltato,  
Pannal .



Borsa in tessuto ricamato,  
Longchamp.



Abito midi con maniche a  
sbuffo, Beatrice B.



Blusa con pois a contrasto,  
Max & Co.



Scarpette con punta  
affusolata, Saint Laurent.



Scamiciato con maxi pois,  
Proenza Schouler.



Camicia in voile,  
Marina Rinaldi.

Schwarzkopf

GLISS

HAIR REPAIR

AQUA  
REVIVE



SHAMPOO



BALSAMO



SIERO

Immergiti in un mondo  
di profonda idratazione  
Ripara ciò che ami.

# POLICE

## AMBER GOLD

THE NEW ESSENCE OF GOLD FOR MEN AND WOMEN





## Eleganza floreale

Una collezione di 8 capi in cui le forme audaci, immagini d'archivio e i materiali pregiati vengono combinati per creare abiti perfetti per un'occasione speciale. Così & Other Stories propone silhouettes valorizzate da stampe d'archivio dipinte a mano, scelte per adattarsi al design e al tessuto di ciascun capo. Questa collezione ridefinisce elementi classici come il corsetto, la sottoveste in crinolina, i fiocchi, i volant e i ricami lavorati in chiave moderna: materiali come seta tussah, il lino misto seta e il cotone misto seta, oltre a jacquard e strati su strati di tulle, completati da una piccola selezione di gioielli scintillanti.



## Luccicante portabilità

Una novità nel mondo dell'iconico bracciale "Tennis": quella lanciata da Crieri, brand di gioielleria valenzana e Made in Italy. Il cui nuovo (e innovativo) bracciale elastico diventa protagonista di brevetto internazionale: così il modello G.O.A.T. esprime l'attitudine dell'azienda alla continua evoluzione. Nato da due anni di ricerca e sviluppo, il nuovo bracciale tennis elastico permette l'allineamento perfetto dei castoni rendendolo resistente, leggero e praticamente indistruttibile. Uno charme indossabile in ogni momento, anche nello sport.



## Un grande ritorno

Furono amatissime: le scarpe da basket nate nel 1964 dalla fabbrica Bata nel Maryland negli Stati Uniti, oggi, vengono riproposte in una versione più cool, pronte a diventare il nuovo oggetto del desiderio per tutti gli appassionati. Così l'iconica sneaker "Bata Bullets", pensata per lo sport e ormai diventata un cult del brand, è stata ridisegnata ispirandosi al design originale del modello in canvas, rinnovato con colori retrò dal tocco vintage, evocando quella prima sneaker da basket creata per la squadra NBA dei Baltimore Bullets di Belcamp. Distribuita tra i più grandi store Bata in Italia e su [bata.it](http://bata.it), a 59.99 euro.





# ACQUAFITNESS

**L'estate è la stagione ideale per l'Acqua Fitness. E non c'è che l'imbarazzo della scelta: dall' Acquagym all'Acqua Spinning, dall' Acqua Step all'Idrospinning.**

E ancora, Acqua Aerobic, Acqua Walking e Acqua Step. Insomma le varianti sono tantissime e tutte hanno la caratteristica comune di praticare esercizio fisico in acqua. Che sia di una piscina o del mare non importa, ciò che conta è il suo potere drenante e di resistenza che ottimizza i risultati.

Gli esercizi delle varie discipline assomigliano a quelli che si fanno in palestra, ma la differenza sta nel ruolo giocato dall'acqua: sfruttandone la resistenza, infatti, non solo l'attività è più efficace, ma risulta anche meno traumatica per le articolazioni. I corsi più gettonati sono quelli della classica Acquagym che, spesso, si pratica ricorrendo ad attrezzi specifici come maniglie, elastici o il classico tubo di gomma. Aiutano ad eseguire esercizi ideali a tonificare tutti i muscoli del corpo, costante-

mente in movimento per rimanere a galla. Con l'acqua Aerobic, a ritmo di musica, si simula l'attività aerobica che si pratica in palestra. Per l'Idrospinning invece servono particolari biciclette immerse nell'acqua fino a sopra la vita: si pedala ed è un toccasana per le gambe, ma si rafforzano anche braccia e pettorali.

E se proprio non si vogliono seguire corsi specifici di fitness, basta anche soltanto camminare nell'acqua: un'attività efficace per tonificare gambe e glutei e, se immersi fino al collo, è possibile abbinare al movimento delle gambe quello delle braccia, per allenare anche la parte superiore del corpo e rendere l'esercizio più completo.

In generale, tutti gli esercizi dell'Acqua Fitness sono ideali per migliorare il tono muscolare, contribuendo al potenziamen-

to della resistenza fisica. Il movimento in acqua è più faticoso ma riduce le pressioni articolari e, di conseguenza, il rischio di traumi.

E poi c'è tutta la forza rilassante legata all'esercizio fisico svolto in acqua che dona benessere e aiuta a combattere stress e stanchezza.





# PRO 100

## PROTEINE DALLA FRUTTA SECCA



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

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

Senza zuccheri  
aggiunti\*

Fonte di  
proteine

Senza oli,  
emulsionanti o altri  
additivi aggiunti

\*contiene naturalmente zuccheri



## TAYLOR SWIFT: SPEAK NOW (TAYLOR'S VERSION) ARRIVA IL 7 LUGLIO

Dopo gli album Fearless e Red, Taylor Swift continua il percorso di re-incisione della prima parte della sua discografia e sul palco del The Eras Tour annuncia l'uscita di Speak Now (Taylor's Version) il 7 luglio. Oltre alle iconiche canzoni che hanno contribuito al successo mondiale, come Enchanted, Back to December, Mine o Sparks Fly, l'album contiene anche sei tracce inedite e una cover tutta nuova. I fan italiani sono particolarmente affezionati a questo album: il 15 marzo del 2011 lo Speak Now World Tour fece tappa per la prima volta (e unica al momento) al Forum di Assago a Milano. Per questa occasione Taylor Swift fece anche la sua prima apparizione sia nelle radio italiane, a Radio DeeJay, che in televisione esibendosi sul palco di X-Factor Italia con il brano Mine. Al momento la cantante americana è impegnata con il suo The Eras Tour, 44 canzoni per un totale di tre ore di concerto e tanti abiti italiani indossati, da Versace a Roberto Cavalli ad Alberta Ferretti. Taylor, l'Italia ti ama e ti aspetta!



## IL NUOVO FILM DI BARBIE È UNA GRANDE SCOMMESSA

È il titolo più folle e atteso del 2023. Barbie, diretto da Greta Gerwig con protagoniste Margot Robbie e Ryan Gosling, esce nelle sale italiane il 20 luglio. Questo progetto, che a primo impatto può risultare frivolo, vuole andare oltre all'ambientazione ultra-pop delle scenografie rosa shocking. Infatti, questa commedia vedrà Barbie e Ken alle prese non solo con il fantastico mondo di Barbieland, ma anche con il mondo reale: un punto di vista interessante che sembra sfatare il mito della bambola perfetta e icona di stile nel mondo. A differenza dei film precedenti su Barbie, il film diretto dalla Gerwig vuole smentire l'idealizzazione della bambola mostrando che la perfezione è solo un'illusione: un film non solo per ragazzi ma anche per adulti. Da tutte queste premesse, unite ad un cast stellare che vede come guest star anche la cantante Dua Lipa, possiamo aspettarci veramente di tutto!

## L'EX MISS ITALIA CLARISSA MARCHESE: TRA FIGLI E CASA NUOVA

L'ex Miss Italia e tronista di Uomini & Donne, Clarissa Marchese e il marito Federico Gregucci, conosciuto durante il programma, salutano Miami e comprano un super attico a Milano. La Miss lo ha annunciato con una foto sui social in cui la coppia è immortalata felice e sorridente con i loro bambini Arya la primogenita e Christian, il piccolino arrivato solo pochi mesi fa. A giudicare dallo skyline che si vede alle spalle della coppia sulle foto, Clarissa e Federico avrebbero scelto un mega appartamento nel nuovo complesso residenziale in zona Bicocca, situato vicino alla nota università e al Parco Nord: "Ufficialmente nostra", scrivono entrambi sui profili social, aggiungendo l'emoticon di un cuore rosso, di una casa e di una chiave. Clarissa e Federico sono una delle poche coppie di Uomini & Donne a rimanere insieme dopo tanti anni e possiamo augurare loro solo il meglio!





**Lycia è al tuo fianco** con deodoranti che ti proteggono fino a **48 ore** per farti sentire sempre sicura di te.

Da oggi con packaging **100% riciclato**.

# LYCIA

Amica del tuo benessere



## PERGOLE O GAZEBO IN GIARDINO

**Che sia grande o piccolo, il modo migliore per sfruttare al massimo il nostro giardino sono le pergole o i gazebo. Soluzioni simili che consentono di trascorrere ore in pieno relax, totale confort, ordine ed eleganza. Di giorno riparano dal sole e dal caldo, la sera dall'umidità.**

Quale delle due è la soluzione migliore?

Il gazebo è una scelta forse più semplice: coperto sulla parte superiore e aperto nei restanti lati, ha una struttura abbastanza leggera, generalmente in ferro battuto, ma anche in alluminio o legno. Nella maggior parte dei casi gli spazi aperti vengono chiusi con tende rimovibili. La comodità del gazebo sta nel fatto che è facile da montare ed è una soluzione adottabile in breve tempo. E questo lo rende versatile: il gazebo, infatti, può essere montato ovunque, a seconda dei gusti o delle esigenze. Vicino ad una piccola cucina in muratura o al barbecue o al forno per la pizza. Il gazebo diventa in questo modo una piccola "stanza" all'aperto che, con tavolo e sedie, si trasforma in una sala da pranzo sotto le stelle o, con divanetto e poltrona, una zona relax o lettura per ripararsi dalla calura estiva.

Il pergolato ha un fascino tutto suo. Appoggia alla struttura della casa, è quindi una solu-

zione permanente, con assi superiori che ne garantiscono la stabilità, coperte da piante rampicanti o da tende. Per questo è una struttura più solida e quindi più resistente anche alle condizioni atmosferiche. Anche il pergolato può essere arricchito da tende che ne coprono i lati aperti. Il legno è il suo materiale per eccellenza. La giusta illuminazione, possibilmente con lampadine vintage da esterno, richiama la semplicità della tradizione degli ambienti contadini più autentici.



# Spontex

## Il pulito è di casa





# ISCHIA

**Pinete e monti verdeggianti, spiagge e porticcioli, acque azzurre e ribollenti fumarole. Ischia non è semplicemente un'isola, bensì un mondo a parte, dove la vita scorre reggendosi in precario equilibrio sulla possente natura che caratterizza il posto, fatto di contrasti netti e straordinaria resilienza.**



Mi imbarco a Pozzuoli, basta un'ora per lasciarsi alle spalle la sagoma del Vesuvio e vedere profilarsi all'orizzonte l'Epomeo, il vulcano in quiescenza che dà origine alle preziose fonti e acque che fanno del luogo una delle destinazioni più rinomate per l'attività termale.

Si narra in effetti che la Fonte di Nitrodi, situata a sud dell'isola, sia la spa più antica al mondo: tale reputazione si deve alla colonizzazione greca, quando i soldati feriti si bagnavano nelle acque "minerali, ipotermali, bicarbonate, solfate, alcaline e alcaline terrose"

per curarsi le ferite. Le guarigioni portentose all'epoca venivano attribuite al culto del dio Apollo, oggi sappiamo che l'alta concentrazione di minerali ha un naturale effetto esfoliante e levigante, favorendo la rigenerazione e la riparazione dell'epidermide. Nonostante la scienza a distanza di millenni abbia spiegato ragionevolmente la salutare azione della fonte, ancora oggi il rituale per beneficiare delle sue proprietà conserva un fascino senza tempo, con lunghe docce sotto il getto termale e bicchieroni colmi di acqua da sorseggiare.

Oltre alla fonte citata l'isola vanta altri gruppi di sorgenti: non solo





gli stabilimenti termali, quasi ogni struttura dispone di un proprio centro benessere.

Io ho soggiornato in un hotel a Forio (Hotel Sorriso Thermae Resort & Spa), dove ho approfittato dei numerosi trattamenti tra saune, bagni e fanghi immersa in una villa decorata da magnifiche ceramiche e vicina alla spiaggia. Niente di meglio per un fine settimana all'insegna del relax.

Per aggiungere ancora endorfine ci sono solo altre due possibilità (più una). E ovviamente io le ho scelte tutte.

Il dolce-far-niente è sempre più dolce con lo stomaco pieno e Ischia a questo proposito rende certamente onore alla celebre fama della cucina partenopea. Ecco gli indirizzi testati per un assaggio del "meglio di".

Andate "Da Ciccio", nei pressi del porto di Forio, per gustare un eccellente menù di pesce freschissimo. "Pirozzi" invece è il nome per la vera pizza, quella con il cornicione e il centro sottile. Una tappa imperdibile è poi il bar Calise in piazza a Ischia: le sue sfogliatelle sono una vera e propria ode alla ricotta. Nei miei tour enogastronomici sull'isola ho avuto modo inoltre di conoscere e apprezzare l'impegno della famiglia Cenatiempo, che dalla

prima metà del secolo scorso porta avanti con successo l'impresa vitivinicola sulla collina di Kalimera con risultati davvero eccellenti.

Versatevi un calice di Forastera o di Lefkos - due dei bianchi prodotti dalla tenuta - in cui ritrovare tutti i contrasti dell'isola, con i suoi venti ricchi di salmastro e la terra baciata sole, quindi passate alla fase due. Procuratevi un libro ambientato a Ischia, così da vivere tra realtà e finzione letteraria ogni angolo del posto. Qualche titolo? "Tu, mio" di Erri De Luca, "L'amica geniale" di Elena Ferrante o ancora "I cani abbaiano" di Truman Capote. Ce n'è per tutti i gusti, con la certezza che il fascino di questa terra fa "vittime" illustri da tempo immemore. Non è un caso che tra i suoi cittadini più celebri si contino Luchino Visconti, che vi prese casa, e Angelo Rizzoli, che se ne innamorò a tal punto da ricevere l'intitolazione dell'ospedale cittadino.

Infine, quando sarete vicini all'ultima pagina, prendete contatti con un diving center locale: Ischia è bella tanto nella parte emersa che in quella che resta sott'acqua. Dislocata all'interno dell'Area Marina protetta "Regno di Nettuno" regala punti di immersione semplicemente straordinari.





## IL CIBO. PRIMA E DOPO LA RICETTA

Basta accendere la televisione o fare un girotto sui social ed ecco qualcuno che cucina: chef stellati...osti...pasticceri...blogger più o meno improvvisati... casalinghe e casalinghi in cerca di successo... food influencer... tutti a cucinare. Ricette e ricette: tradizionali, originali, innovative, nazionali, regionali, internazionali. Tutto focalizzato sulla ricetta e sui cuochi. Verrebbe da dire niente di più futile e inutile. La ricetta e il cuoco sono solo uno strumento per trasformare il cibo. Quello che conta, per la nostra salute e per quella del pianeta terra, è com'è stato prodotto quello che mangiamo e come vengono smaltiti i rifiuti causati dalla fantastica ricetta proposta dal personaggio che interpreta il ruolo dello chef.

### La Caprese

Prendiamo ad esempio un piatto semplicissimo. La caprese. Lo chef vi racconterà la storia. Un piatto nato a Capri

nel 1920 nel famoso hotel Quisisana. Vi dirà che è una ricetta semplice, gustosa, facile da preparare, veloce. Vi dirà di lavare e asciugare perfettamente i pomodori, di tagliarli dello spessore di 6-7 millimetri con un coltello a lama fine. Poi di tagliare la mozzarella di bufala con fette delle stesse dimensioni. Di asciugarla con un panno di cotone in modo da assorbire l'acqua in eccesso. Infine, di assemblare il piatto aggiungendo foglie di basilico, un pizzico di origano secco, una spolverata di pepe e un filo d'olio. Ricetta perfetta per un'ottima caprese e li finisce. Tutto bello. Tutto buono. Ma la differenza, la consapevolezza e la sostenibilità di quella perfetta caprese stanno nel prima e nel dopo.

### Il Prima

È fondamentale capire come sono stati prodotti gli ingredienti usati nella ricetta. La Mozzarella di Bufala non nasce sugli scaffali del supermercato. Nasce dal latte

di una bufala. Mediamente occorrono 4,2 litri di latte di bufala per produrre un chilogrammo di mozzarella. È interessante capire come vive questa bufala. Se è frutto di un allevamento intensivo la sua vita non è di buona qualità. Centinaia di questi animali soggiornano in capannoni industriali, con poche o nessuna opportunità di muoversi. Inoltre, le loro deiezioni inquinano le





acque, la terra e l'atmosfera. Le indicazioni sulle confezioni non aiutano a capire la situazione. Se invece è Mozzarella DOP possiamo stare tranquilli. Gli allevamenti di bufale idonei alla produzione di latte per la Mozzarella DOP devono essere composti da capi di Bufala di razza Mediterranea Italiana e prevedere la stabulazione libera o semilibera dei capi all'interno di paddok (recinti) attrezzati all'aperto. Fondamentale è la presenza di vasche d'acqua, data la propensione dei bufali a stazionare negli ambienti paludosi. La vita della Bufala è di buona qualità. Poi ci sono le Mozzarelle Bio. Qui, ancor più che negli altri allevamenti, il benessere di ogni animale è curato nei minimi particolari: la coltivazione dei foraggi che alimentano le bufale, gli ampi spazi su cui pascolare, l'ampia disponibilità di acqua, le cure veterinarie e in generale tutte le attenzioni quotidiane sono controllate scrupolosamente per offrire sempre un prodotto tracciabile e certificato. Quindi dalla nostra scelta sull'acquisto dell'ingrediente mozzarella per la ricetta proposta dallo chef dipende: la vita di un animale, la nostra salute e l'inquinamento del pianeta. A noi la scelta. Poi ci sono i pomodori. Intanto che tipo di pomodori: canestrino, fiascone, cuore di bue, datterino, ciliegino... e qui dipende dai gusti. Io preferisco il cuore di bue per lo scarso contenuto d'acqua e i pochi semi... Poi c'è il modo in cui sono coltivati i pomodori e qui non è una questione di gusto. C'è la coltivazione convenzionale che, pur nei limiti consentiti dalla legge, usa prodotti chimici: pesticidi, fungicidi, erbicidi e insetticidi.

Inoltre, predilige la massima resa per ettaro ed è incline alle monoculture. Il pomodoro coltivato in maniera convenzionale non è il demonio, ma è coltivato in questo modo. Cosa diversa è la coltivazione del pomodoro biologico. In inglese organic agriculture, ripudia la chimica e usa sostanze naturali e antagoniste per sconfiggere i parassiti e le malattie delle piante. Se acquistiamo un pomodoro biologicoosterremo i buoni raccolti, aboliremo l'uso di pesticidi e fertilizzanti di sintesi e renderemo il suolo più fertile. Questo tipo di agricoltura rivaluta i microrganismi che difendono le piante dagli attacchi degli agenti patogeni, ignorati dall'agricoltura convenzionale o intensiva. Inoltre, il suolo è considerato come una forma di vita, i cui cicli trasformano l'energia in materia e la materia in energia. Recentemente si sta affermando anche l'agricoltura biodinamica, il naturale sviluppo di quella biologica, teorizzata nel 1924 da Rudolf Steiner, filosofo, esoterista e pedagogista austriaco. Dalla Germania, questa filosofia di coltura si è poi diffusa in tutto il mondo. Si tratta di un metodo antico, semplice ed efficace. Nel suo ciclo di otto conferenze intitolato Impulsi scientifico-spirituali per lo sviluppo dell'agricoltura, Steiner dà molta importanza alla pianta e al rapporto che deve avere con il terreno, il sole e la luna, prediligendo la pianta al frutto. Se la pianta è in salute, vive bene ed è chiaro che darà ottimi frutti. Quindi a noi la scelta pomodoro coltivato in maniera convenzionale, biologica o biodinamica.



Forse adesso incominciate a capire come la ricetta sia solo uno strumento ed il cuoco un mestierante che ci dice come cucinare il cibo. Ma quello che conta è come è stato prodotto. Il prima. Ma esiste anche un dopo.

## Il dopo

La ricetta dopo essere consumata lascia inesorabilmente dei rifiuti. L'era moderna ha inventato il packaging (imballaggio) così i pomodori e le mozzarelle vengono acquistati in confezioni. Sui pomodori è facile, basta comprarli sfusi evitando l'assurdo confezionamento in cartone e plastica. Sicuramente comodo ma dannoso per l'ambiente.

Pensiamoci quando li compriamo e moltiplichiamo mentalmente il nostro acquisto per qualche milione, in modo da renderci conto del danno ambientale di quella assurda confezione. La mozzarella generalmente è venduta in buste di plastica, ma ci sono aziende, poche, che per ridurre l'impatto ambientale stanno introducendo il cartone. L'aspetto dello spreco e dei rifiuti generati dalle ricette è sempre da tenere in considerazione. Insomma, dietro una semplice ricetta come una caprese quante cose ci sono prima e dopo. Un prima e dopo quasi sempre ignorato da chi cucina. Un prima e dopo fondamentale per la nostra salute e per quella del malato pianeta su cui viviamo.

# parodontax

**GENGIVE +** ALITO CATTIVO  
& SENSIBILITÀ

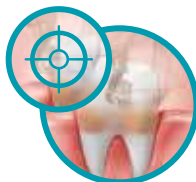


*Dentifricio cosmetico per l'igiene orale*

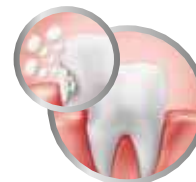
Scientificamente provato contro  
**fastidi gengivali,**  
**alito cattivo e sensibilità dentale\***



**Combatte  
la placca batterica,**  
principale causa  
dei fastidi gengivali



Con tecnologia  
**pro**neutra  
**Neutralizza i batteri**  
causa dell'alito cattivo



Aiuta a  
proteggere dalla  
sensibilità dentale

\*usato regolarmente, 2 volte al giorno.

**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.



# Tartare di Gambero Rosso



Il nostro chef Gabrio Dei, per la ricetta del mese di luglio, ci propone uno straordinario piatto, facile da preparare, estremamente estivo e gustoso, che ha per protagonista il re dei crostacei: il gambero rosso. È senza ombra di dubbio, la specie più conosciuta e pregiata tra tutte, facilmente riconoscibile dalla sua colorazione rosso vivo. Il gambero rosso di Mazara del Vallo, dal caratteristico colore rosso brillante e dal sapore dolce, è tra i crostacei del Mediterraneo più pregiati in assoluto anche se Massimo Bottura, sommo chef dell'Osteria Francescana di Modena, considerato tra i migliori stellati al mondo, preferisce il gambero rosso di Sanremo che per lui è il miglior gambero dell'orbo terracqueo. Una cosa è certa il gambero rosso fresco ha un gusto favoloso con un solo difetto: è caro. Ma una volta ogni tanto, per un'occasione particolare è giusto spendere, il suo elevato costo sarà ampiamente ripagato da un trionfo gustativo di grandi proporzioni

## Ingredienti x 4 persone

Per le tartare

- 800 g / 1 kg di Gamberi Rossi del Mar Ligure o di Sicilia

Per la Salsa Caesar

- 2 cucchiaini Worcestershire Sauce
  - 1 uovo
  - 1 cucchiaino succo di limone
  - 1 cucchiaino aceto bianco
  - mezzo cucchiaino senape in grani
- Sale q.b.  
Olio di Semi qb

Per i Carciofi

- 2 Carciofi tardivi - Mamme grandi
- 1 limone

## Procedimenti

Per la Tartare. Pulire accuratamente i gamberi Rossi privandoli della testa, del Carapace e dell'intestino. Visto l'alto costo è bene conservare le teste in congelatore per altre preparazioni quali fondi, salse e condimenti o come insaporitore naturale per profumati e gustosi piatti a base di pesce. Ridurre la polpa ottenuta in una tartare non troppo fina e conservare in frigo coperta con pellicola trasparente fino al momento dell'utilizzo.

Per la Salsa Caesar. Montare una maionese classica emulsionando l'Uovo, il sale, l'Aceto, il succo di limone e la senape in grani: procedere aggiungendo l'olio di semi a filo, continuando costantemente ad emulsionare con l'aiuto di un mixer/frullatore ad immersione oppure energicamente a mano con una frusta. Aggiungere la Worcestershire Sauce e tenere al fresco.

Per i Carciofi. Pulire i Carciofi privandoli delle foglie coriacee esterne e dell'eventuale cuore fibroso interno: immergere in una soluzione di acqua e succo di Limone fino al momento dell'uso, per evitarne l'ossidazione.

## Montaggio e Presentazione

Olio Extra Vergine di Oliva  
Fior di sale  
Ravanelli e Misticanze

Condire la tartare di Gambero Rosso con un filo di Olio evo, adagiare in un coppapasta rotondo e alternare lamelle sottili di Carciofo a Salsa Caesar. Ultimare impreziosendo con Misticanze di Stagione, Fettine di Ravanello, Fiori ed Erbette a piacimento ed un pizzico di Fior di Sale. Servire ben fredda.





## ECCO GLI ORTAGGI A "CICLO VELOCE" DA SEMINARE IN ESTATE

**Ci sono alcune piante da verdura che nonostante il caldo estivo, che di solito causa uno stato di riposo vegetativo, riescono comunque a crescere, maturare, ed essere pronte per la tavola in poche settimane. Ecco quattro ortaggi che potrebbero fare al caso vostro anche in pieno luglio.**

Per chi non ha avuto l'accortezza di prepararsi in anticipo, ad esempio con dei prelibati pomodori o delle piante di zucchini messe a dimora in vaso o in giardino settimane prima, c'è ancora speranza. Potete infatti valutare la possibilità di coltivare alcuni ortaggi particolari, a chilometri zero, che saranno pronti per essere gustati in poco tempo. Si tratta dei cosiddetti prodotti a ciclo veloce, cioè che si seminano e si raccolgono nella stessa stagione.

Fra questi ci sono il ravanello, la bieta, la mitica lattuga verde che può essere la base di qualsiasi tipologia di insalatona, e la rucola. Partiamo dal primo consiglio, che è ovvio ma spesso dimenticato, che è essenziale perché ognuno di questi ortaggi cresca e non appassisca al caldo a cui stiamo andando in contro: annacquare di frequente

la loro zolla di terra. L'acqua diventa vitale e potrà fare la differenza. Nonostante questo, se il periodo è particolarmente torrido, ed essendo questi tutti ortaggi a foglia, può essere d'aiuto un ombreggiante per proteggere un po' il terreno. I ravanelli ad esempio non hanno bisogno di grandi sforzi durante la crescita, sono adatti a molti terreni e devono essere ben esposti al sole: richiedono dai 30 ai 50 giorni prima che arrivino al raccolto.

Del ravanello si mangia la radice (come succede con la carota) che può essere bianca nera o rossa (la più comune). Anche la bietola ha uno sviluppo abbastanza rapido: alcune varietà finiscono il loro ciclo in appena due mesi dalla semina. La bietola, essendo un ortaggio molto rustico, può essere coltivata fino ad un'altitudine di mille

metri di altezza. Rispetto agli altri tre ortaggi, la bietola sarebbe consigliabile seminarla in un campo o in un'area del giardino che potete arare fino a circa 40 centimetri. I semi, a gruppi di tre, vanno posti in dei solchi davvero poco profondi, appena cinque centimetri. Stessi centimetri fra una semina e l'altra per la varietà ad erbetta, e circa 15 cm per quelli da coste.

La rucola invece è ancora più semplice da seminare, perché può essere messa a dimora a spaglio oppure per file, e cresce serenamente anche in vaso. L'importante è avere una zolla di terra morbida e drenante, sempre meglio se è concimata. Infine ci sono l'insalata, la lattuga o il lattughino, il radicchio o l'indivia, per le quali valgono le stesse indicazioni del radicchio e quelle generiche sull'irrigazione.



pannolini  
**Napper**



*la sua sicurezza  
la tua serenità*

ASCIUTTI, MORBIDI, SICURI

0% profumi, cloro e allergeni • dermatologicamente testati





## Una stampante 3D di pelle umana è stata costruita con i mattoncini Lego

I mattoncini della Lego sono stati usati per creare di tutto, ma adesso alcuni scienziati li hanno addirittura usati per creare campioni di pelle umana: hanno inventato una stampante 3D a basso costo e perfettamente funzionante che sopperisce al problema della limitata fornitura di biotessuti così importanti per la sperimentazione scientifica e la ricerca medica. Quasi tutti i pezzi per costruire questo sofisticato marchingegno sono prodotti in serie dalla Lego. Gli artefici del progetto sono un gruppo di scienziati dell'Università di Cardiff (Galles), nel Regno Unito, che volevano risolvere un problema di base: l'elevatissimo costo delle strumentazioni di questo tipo. Le bioprinter, infatti, ossia le stampanti 3D di tessuti organici, sono un'invenzione recente e dai costi elevatissimi (decine di migliaia di euro, quando non centinaia). Esse permettono di compensare la scarsità di tessuti su cui compiere indagini biologiche o sperimentazioni mediche, possibili fino a poco tempo fa solo grazie agli scarti delle procedure chirurgiche. Inventata questa nuova tecnologia, restava il problema dei costi, ed è qui che entra in gioco l'equipe dell'ateneo gallese: spendendo in tutto appena 500 sterline, gli scienziati sono riusciti a realizzare un modello di biostampante 3D perfettamente funzionante, utilizzando quasi esclusivamente i diffusissimi mattoncini (sia quelli standard, sia quelli della sottomarca robotica Lego Mindstorms), oltre a una pompa da laboratorio, dispositivo che si trova comunemente nei laboratori di ricerca. Come funziona? Un ugello espelle il bioinchiostro (una sostanza gelatinosa piena di cellule) su un piatto. Al centro della stampante c'è un minicomputer Lego Mindstorms che sposta il dispositivo avanti e indietro, da un lato all'altro, mentre fa muovere l'ugello in alto o in basso. Questi movimenti sincronizzati riescono, strato dopo strato, a dare vita a un tessuto dalle caratteristiche necessarie ai diversi tipi di sperimentazione richiesti. Come nella migliore tradizione dei set Lego, gli scienziati hanno poi messo a disposizione le istruzioni dettagliate per riprodurre la biostampante in qualsiasi altro laboratorio del mondo, allegandole alla loro pubblicazione.

## Ecco la prima cheesecake... stampata in 3D

Dimenticate planetarie, friggitorici ad aria e frullatori a immersione: la nuova frontiera della cucina è la stampante 3D. O perlomeno questo è ciò che credono i ricercatori che ne hanno sperimentato l'uso culinario dando vita alla prima fetta di cheesecake stampata. L'aspetto, bisogna ammetterlo, non è proprio invitante, ma gli autori dello studio, pubblicato su *npj Science of Food*, sono convinti che la stampa 3D rivoluzionerà il modo di fare cucina. Prima di riuscire a produrre una cheesecake che stesse perlomeno in piedi, gli studiosi hanno dovuto fare diversi tentativi: i primi, come si vede nel video qui sotto, sono stati piuttosto fallimentari. La struttura non reggeva e la cheesecake collassava dopo uno o due strati. Al settimo tentativo, ecco una fetta di torta (cruda) degna di essere messa in forno: in 30 minuti la stampante ha sovrapposto sette strati composti da impasto di biscotti, burro di arachidi, marmellata di fragole, nutella, puré di banana, sciroppo di amarena e glassa. Le stampanti 3D potrebbero essere il prossimo passo dell'automazione in cucina, e velocizzare le preparazioni degli chef. Secondo Blutinger, la tecnologia potrebbe anche aiutare le persone a tenere conto delle calorie e i nutrienti che assumono, oltre a permettere di scatenare la propria fantasia ideando nuovi piatti e condividendone poi i design sui social media. Non tutti sono convinti che la stampante 3D avrà in cucina il successo che prevedono i suoi ideatori: Andrew Feenberg, professore di filosofia e tecnologia alla Simon Fraser University (Vancouver), teme che il cibo stampato finirà come i segway, quelle specie di monopattini che si manovrano spostando il peso del corpo avanti o indietro: dovevano trasformare il trasporto in città, ma alla Duane Mellor, dietista alla Aston Medical School (Birmingham, Regno Unito), teme che stampare il cibo in 3D ci farà smettere di consumare le fibre e i tessuti cellulari di frutta e verdura, e che il nostro corpo assorbirà quindi meno minerali e vitamine. fine vengono usati soprattutto nelle grandi industrie per muoversi da uno scaffale all'altro.





# Più me

*Più qualità per me!*

COCCOLE PER TE E LA TUA CASA



Produttore Italiano



## PETER PAN PLAST

[www.peterpanplast.com](http://www.peterpanplast.com)



# SOFIA RAFFAELI

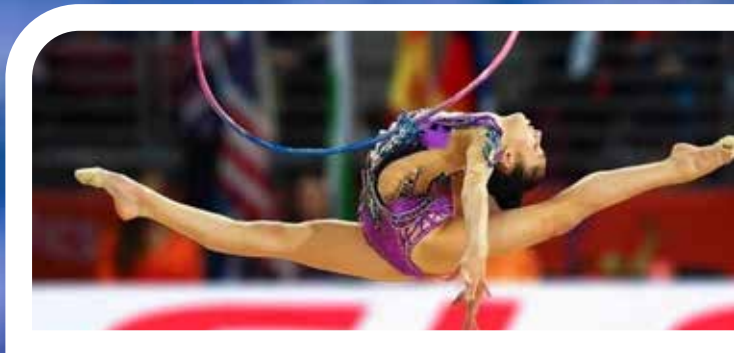
## UNA GINNASTA D'ORO

Una quantità di medaglie (la maggior parte d'oro) tale da non saper più dove metterle, un soprannome ("Formica atomica") che è tutto un programma e un talento straordinario che fa legittimamente chiedere: diventerà una delle migliori ginnaste di sempre?

La risposta, Sofia Raffaelli, la dà ogni gara, nazionale e internazionale, di ritmica cui partecipa. Molto spesso vincendo. I due ori a distanza di poche ore nelle finali di palla e clavette e l'argento nel concorso generale agli Europei di maggio a Baku (Azerbaijan) sono solo gli ultimi risultati in ordine di tempo ottenuti dalla fuoriclasse azzurra, che vanno ad aggiungersi ai tantissimi messi in fila dal 2020, ovvero da quando è approdata nel circuito Senior con aspettative elevatissime eppure rispettate con disarmante naturalezza. Guai però a pensare che i successi di questa eccezionale ginnasta nata a Chiaravalle (Ancona) nel gennaio 2004 siano dovuti esclusivamente al suo talento, sebbene sconfinato: fin da piccola, infatti, trascorre la maggior parte delle giornate in palestra, seguita da Julieta Cantaluppi (più che un'allenatrice, una mentore), ripetendo esercizi e movimenti per un numero infinito di volte fin quasi a ricercare la

perfezione. Una routine impegnativa seguita con assoluto rigore, che lascia poco spazio a tutto il resto, vale a dire studio (dopo essersi diplomata al Liceo delle Scienze Umane di Civitanova si è iscritta al corso di Psicologia di un'università telematica) e uscite con il gruppo di amici. "Ma per me non è un sacrificio, è la vita che ho scelto. Sapevo che sarebbe stata diversa rispetto a quella delle mie coetanee", ha ripetutamente spiegato a chi le chiedeva se riuscisse a sopportare il peso delle rinunce che implica la carriera da ginnasta ad altissimi livelli. In quei momenti lontano dalla palestra c'è spazio anche per i libri (principalmente romanzi) e la musica che strizza l'occhio al passato (con un debole per Rino Gaetano). E i social? Pochissimo, quanto basta per incassare la raffica di complimenti virtuali rivolti da tifosi di ogni età, dalle bambine e dalle ragazze che sognano di emularla o anche solo di





incontrarla a chi, pur non essendo propriamente un appassionato di ginnastica, non può certo restare indifferente di fronte alle sue prodezze, così spettacolari in termini di bellezza e punti da saper catturare l'attenzione dei media e di un numero sempre crescente di spettatori, pur essendo la ginnastica ritmica uno sport assai meno popolare del calcio, ma anche di tennis, basket e volley, giusto per citarne alcuni. Lei è cosciente che continuando a mietere successi contribuirà ad accrescere il seguito attorno ad una disciplina portata in gloria dalla squadra nazionale, argento ai Giochi Olimpici di Atene 2004 e bronzo a Rio 2012 e Tokyo 2021. E proprio la prossima rassegna a cinque cerchi, in programma nel 2024 a Parigi, rappresenta uno degli obiettivi per il futuro prossimo di Sofia Raffaelli, pronta a riscrivere la storia della



ginnastica azzurra come si è ormai piacevolmente abituata a fare in questi anni. “Se ci penso, mi immagino qualcosa di bello”, ha ammesso riferendosi alla più importante delle gare. Già, perché una medaglia olimpica non può essere paragonabile a quella di qualsiasi altra competizione, sebbene ai Mondiali del 2022 a Sofia (Bulgaria) se ne sia messe al collo addirittura 6, di cui 5 d'oro. Tante, tantissime. Non abbastanza, comunque, per sentirsi appagata: al contrario, quello stato d'animo non le appartiene, intenta com'è nel cercare di ottenere il massimo, in ogni situazione. Eppure, sebbene di rado, capita anche a lei di non riuscire a esprimersi al meglio o di non vincere. “A volte perdere è persino più importante che vincere. Grazie agli errori sono cresciuta”, ha riconosciuto mostrando una maturità fuori dal comune per una ragazza da poco maggiorenne, forgiata dagli insegnamenti – preziosi sia sul piano tecnico sia su quello umano – trasmessi dalle allenatrici. E che lei trasferirà alle giovani allieve: già, perché in un futuro che oggi appare lontanissimo Sofia sarà a sua volta tecnico, come dichiarato convintamente, a riprova del legame a doppio filo con la ginnastica, nato da quando era bambina, con la pedana posata nel salotto di casa e sulla quale si allenava rompendo vari oggetti (tra cui un lampadario). Né la madre né il padre ne hanno comunque fatto un problema particolare. Avevano capito che alla loro figlia piaceva coltivare la passione per la ginnastica ritmica. Non potevano però immaginare che ne sarebbe poi divenuta una delle più forti a livello internazionale, intraprendente anche nella scelta degli elementi tecnici e delle musiche su cui metterli in pratica. Il colpo di fulmine con i piccoli attrezzi è scattato a 7 anni, grazie ad una gara a cui ha assistito con la madre: da quel momento, la palestra della

Ginnastica Fabriano si sarebbe trasformata nella sua seconda casa. In questo centro d'eccellenza sono cresciute altre campionesse azzurre, come Martina Centofanti e Milena Baldassarri, compagna di squadra di Sofia anche in occasione della serie A1 a squadre disputata tra febbraio e aprile, che ha visto la società marchigiana vincere il settimo scudetto consecutivo, proseguendo così un dominio incontrastato. E se gli impegni dettati dal suo status di campionessa internazionale la tengono forzatamente lontana dalla palestra, lei porta con sé gli attrezzi e si esercita ovunque ne abbia la possibilità, dagli alberghi agli aeroporti, in nome di una disciplina ferrea che non ammette deroghe. Pure questa attitudine a suo modo contribuisce al soprannome di “Formica atomica”, inventato per lei nel 2018 dall'ex ginnasta Fabrizia D'Ottavio: Sofia non sarà infatti esplosiva fisicamente ma negli esercizi in pedana sì. Il futuro è tutto dalla sua parte: lei gli sta andando incontro, tra un movimento e un attrezzo lanciato in aria e subito ripreso.



# Dove



Prova la linea Deodoranti Dove:  
48 ore di protezione,  
delicati sulla pelle



delicato dopo  
la rasatura



idratazione



Riscriviamo **la Bellezza**



## FIGLI DELLE STELLE

**Versailles 1784**

La **REGGIA DI VERSAILLES** si trova a circa una ventina di chilometri da Parigi e per costruirla non si badò a spese. I giochi d'acqua zampillavano nelle siepi finemente potate con lo scopo di stupire i regnanti e i nobili di corte, il palazzo era adornato di marmi e preziosi broccati. Specchi e orologi segnavano un tempo che non passava mai. L'immagine di Prìmo si rifletteva sulle pareti della *Galleria degli Specchi*, un esemplare di architettura barocca che simboleggiava il potere della monarchia francese. Da uno dei saloni connessi alla Galleria si udiva una voce sotti-

le, ma che nascondeva un piano diabolico: la dama *Jeanne de la Motte* avrebbe ricevuto una considerevole percentuale dai gioiellieri *Charles-Auguste Böhmer* e *Paul Bassenge*, se avesse venduto alla regina *Maria Antonietta* una preziosissima collana composta da circa 160 pezzi tra diamanti e perle. Tale collana fu realizzata per il re *Luigi XV* ma con la morte del sovrano non se ne fece più nulla e la collana rimase nella bottega dei due gioiellieri. Nonostante il rifiuto della sovrana, *Jeanne de la Motte* sparse la voce che la regina *Maria Antonietta* fosse interessata a tale acquisto coinvolgendo il *cardinale di Rohan*, intermediario della vendita, (noto per

non essere tra i favoriti della regina) in quello che poi sarebbe divenuto il famoso *Scandalo della Collana*. *Janne de La Motte* e il marito falsificarono la firma della regina *Maria Antonietta* e assodarono una giovane dama che potesse somigliare alla regina. Fu così che in una calda notte di agosto del 1784 l'incauto ma anche ignaro cardinale di *Rohan* si recò presso i giardini di Versailles credendo di incontrare Sua Maestà la regina, ma altri non era che *Nicole d'Oliva* perfettamente istruita dalla spregevole coppia *de La Motte*. La consegna della collana avvenne, su fidata intercessione del cardinale di *Rohan*, proprio nelle mani di *Janne de La Motte* che avrebbe dovuto consegnarla alla regina. Il cavaliere mascherato *Primo*, che assistette alla consegna e udì le parole di *Janne*, irruppe nella scena e prese la preziosa collana smascherando il piano dei coniugi *de La Motte*. Il cardinale di *Rohan* capì l'imbroglio e pensò bene di darsela a gambe ma inciampò nel suo lungo abito da clero e finì proprio dentro una delle fontane di Versailles. *Janne* e il marito vollero scavalcare il cardinale credendo di superarlo in velocità, ma scambiarono una statua dei giardini per una guardia reale e furono visti inginocchiati implorando il perdono. Mentre *Nicole*, che finse di essere la regina, sbuffò per non aver ricevuto alcun compenso e pensò di scappare con gli abiti preziosi indossati per personificare la Regina. Arrampicandosi sui cancelli reali, nel tentativo di fuga, la veste in broccato si strappò, riducendo l'abito imperiale in uno straccio da quattro soldi. Il cavaliere *Primo* era solito farsi due belle risate di fronte a queste scene ma era impegnato a correre più veloce della luce nel firmamento celeste e a spargere i diamanti e le perle nell'oscurità della notte. In un attimo il cielo si accese con le più belle pietre preziose mai viste e il

*popolo di Parigi*, che regnava in condizioni di miseria, volse lo sguardo in alto verso questo spettacolo lucente. Il cavaliere *Primo* allargò le braccia, aprì le mani, e tutte le pietre preziose caddero una ad una nella Parigi povera, quella dove non regnava il lusso ma dove anche un pezzo di pane secco aveva un valore inestimabile. I parigini ricevettero ognuna la sua pietra preziosa e quella notte ci furono grandi festeggiamenti, risate gaie e sollievo tra il popolo. Nel frattempo, alla *Corte di Versailles*, si teneva un ricco ricevimento proprio nella *Galleria degli Specchi*. I nobili di corte, con i loro visi imbiancati di cipria e cerone, e con le guance color rosso pomodoro, guardarono il cielo, indietreggiando con la testa in modo innaturale, così che tutte le loro parrucche incipriate caddero a terra creando un gran polverone nella Galleria. Le enormi parrucche, ora, presero le sembianze di grovigli di lana, per la grande quantità di cipria con cui erano cosparse e, viste dallo specchio della Galleria, tutto pieno di povere, vennero scambiate per montoni in procinto di attaccare. I nobili, colti da paura, corsero così veloci da lasciare la sala da ballo completamente sgombra. Il vuoto venne immediatamente colmato dal Re e dalla Regina che risero fino allo sfinimento per lo spettacolo che si creò a corte quella sera. I regnanti, visti i gioielli preziosi sparsi nel cielo notturno, pensarono che lo spettacolo fosse opera dei due gioiellieri che vennero lautamente ricompensati per la serata di gaie risate. Il cavaliere *Primo* avanzò verso il Re e la Regina, si chinò di fronte alle loro Maestà avvisandoli di prestare attenzione alle truffe che si aggiravano a corte perché il vil denaro poteva davvero far "perdere la testa" alla maggior parte dei nobili, ma tutto il male sarebbe ricaduto sulla rappresentanza reale.

Nell'estate del 1785 le persone coinvolte nello Scandalo della Collana furono rinchiuso nella fortezza parigina. Il processo venne preso come pretesto per scatenare le accuse di una regina, seppure innocente, che non era mai stata amata. Il Cardinale di Rohan fu assolto ma spedito in esilio. *Janne de la Motte* fu condannata e incarcerata nella prigione di Salpêtrière e marchiata a fuoco con una V, dal francese "voleuse" che indicava i ladri. Il gioiello risulta disperso ma si presume che i diamanti siano sparsi per tutto il mondo.



## LO SCOOTER ELETTRICO ISO UNO-X: UN PROGETTO DELLA FAMIGLIA LAMBORGHINI

**Gli imprenditori (la terza generazione) il cui cognome è noto per la supercar italiana famosa in tutto il mondo ha deciso di rilanciare lo storico marchio Iso. Lo farà con un due ruote, perfetto per la città, in grado di raggiungere i 115 chilometri orari con stabilità e tanta autonomia.**

Da una Lamborghini (fra le auto sportive di lusso più costose e sognate) ad un piccolo due ruote elettrico il passo è breve. Brevissimo. Perché dietro il rilancio della società Iso c'è Ferruccio Lamborghini, ex motociclista campione della Moto2 nel 2012, nipote del fondatore dell'omonima vettura (anche lui si chiamava Ferruccio) e figlio di Tonino. Mentre Iso, per i pochi che se la ricordano, era nata nel 1939 e solo nel '48 iniziò la produzione di ciclomotori, motociclette e quadricicli leggeri. Ma non ebbe davvero fortuna finché nel '49 uscì la mitica Isomoto, principale concorrente di Vespa e Lambretta, all'epoca. Divenne un vero status symbol, accompagnato dalla messa in vendita della car Isetta. Ad un tratto la società però decise di buttarsi in toto nelle auto, iniziando con la GT300, e nel 1974 chiuse i battenti. E a quanto pare rinascerà oggi, proiettata nel futuro della mobilità

sostenibile, con uno scooter elettrico. Insieme alla mente della famiglia Lamborghini, in questo progetto c'è un'azienda leader della mobilità elettrica, la Giken Mobility e Kinetic Group, entrambi fulcro tecnologico di questo due ruote. Uno-X, che ancora non è in commercio, ed era stato presentato il prototipo per la prima volta all'Eicma 2021, è uno scooter in grado di raggiungere 130 chilometri di autonomia, e 115 chilometri di velocità massima (50 km in appena 3,7 secondi). Si ricarica in circa 4 ore (che diventano 1 ora e mezzo in modalità rapida), e ha freno a disco davanti e dietro. Con prestazioni del genere è in grado di affrontare qualsiasi percorso stradale, grazie anche alla stabilità di Uno-X ottenuta con un telaio resistente e le sospensioni a traliccio in alluminio colato, che abbassano al minimo le vibrazioni. È presente anche uno schermo touch da sette pollici e vanta di una tecnologia

basata sull'intelligenza artificiale che aumenta la sicurezza. Infatti, si tratta di un dispositivo che fa uso delle telecamere anteriori e posteriori monitorando il traffico circostante: analizza le immagini, e in caso di pericolo avverte il conducente con due luci sugli specchietti retrovisori. Secondo la società Giken questo sistema, sulle auto, ha ridotto gli incidenti del 40%.







**Per un'azione rapida**  
contro gli Insetti Volanti, spruzzato nell'aria diffonde una piacevole fragranza fresca

**Protezione sicura**  
da Zanzare e Mosche per i tuoi bambini fino a 60 notti

**Per un'azione continua**  
contro Zanzare e Mosche fino a 30 notti

**Per un'azione continua**  
contro Zanzare e Mosche fino a 60 notti

**PROTEZIONE PER TUTTI, SEMPRE.**



## BARBIE

Cast: Margot Robbie, Ryan Gosling e Kate McKinnon  
Genere: Commedia, Avventura  
Al Cinema

Dopo oltre 30 film a cartoni animati dove ha esplorato ogni possibilità e situazione, Barbie arriva al cinema in live action e ha il volto di Margot Robbie. La bambola più famosa al mondo prende vita grazie alla regia di Greta Gerwig che si è occupata

della sceneggiatura del film insieme al suo compagno Noah Baumbach. Costretta ad abbandonare Barbieland e la sua perfezione, Barbie si avventura per il mondo reale dove ha una serie di avventure aiutando le persone che incontra fino a quando si ritrova di nuovo sulla strada di casa.

Un altro personaggio femminile molto particolare per la Gerwig che dopo essere passata dietro la macchina da presa (ha lunghi trascorsi come attrice e sceneggiatrice) con Lady Bird e avere affrontato il remake di Piccole Donne, si cimenta con l'icona pop femminile per eccellenza.



## PIGGY

Cast: Claudia Salas, Laura Galán e Carmen Machi  
Genere: Drammatico, Horror, Thriller  
Al Cinema

Sara viene costantemente fatta oggetto di body shaming da sue tre coetanee. Un giorno in cui si è recata in piscina l'aggressione da verbale diviene fisica con tanto di sottrazione degli indumenti. Mentre procede verso casa scopre che le sue persecutrici sono state sequestrate in un pulmino da un uomo che aveva visto nella piscina.

Carlota Pereda al suo primo lungometraggio

scritto e diretto torna ad avvalersi della più che notevole performance attoriale di Laura Galán che le consente di realizzare un'opera che può essere letta sotto almeno due angolazioni diverse.

Avremmo così una base di denuncia sociale che si trasforma in un film di genere in cui l'omicida finisce con l'assumere (anche) il ruolo del vendicatore.

Sara è giunta vicino al punto di rottura dopo l'ennesimo vigliacco scherzo. Proietta allora il suo desiderio di vendetta nella figura del serial killer.



## INSIDIOUS – LA PORTA ROSSA

Cast: Ty Simpkins, Patrick Wilson e Rose Byrne  
Genere: Horror, Thriller  
Al Cinema

Ambientato dieci anni dopo gli eventi conclusivi del secondo film, Josh Lambert si dirige verso est per lasciare il figlio Dalton in un'idilliaca università della Ivy League. Tuttavia, il sogno universitario di Dalton si trasforma in un incubo quando i demoni repressi del suo passato tornano improvvisamente a perseguitarli entrambi. Per porre fine all'ossessione e per mettere a tacere i demoni una

volta per tutte, Josh e Dalton devono tornare ancora una volta nell'altrove per fermare definitivamente l'incubo dei Lambert.

Esordio alla regia per l'attore Patrick Wilson, che chiude la famosissima saga iniziata dal genio dell'horror moderno James Wan (produttore del film).

I Lambert dovranno spingersi nell'altrove più a fondo di quanto non abbiano mai fatto, affrontando l'oscuro passato della loro famiglia e una serie di nuovi e più spaventosi terrori che si nascondono dietro la porta rossa



## ANIMALI SELVATICI

Cast: Judith State, Alin Panc e Marin Grigore  
Genere: Drammatico  
Al Cinema

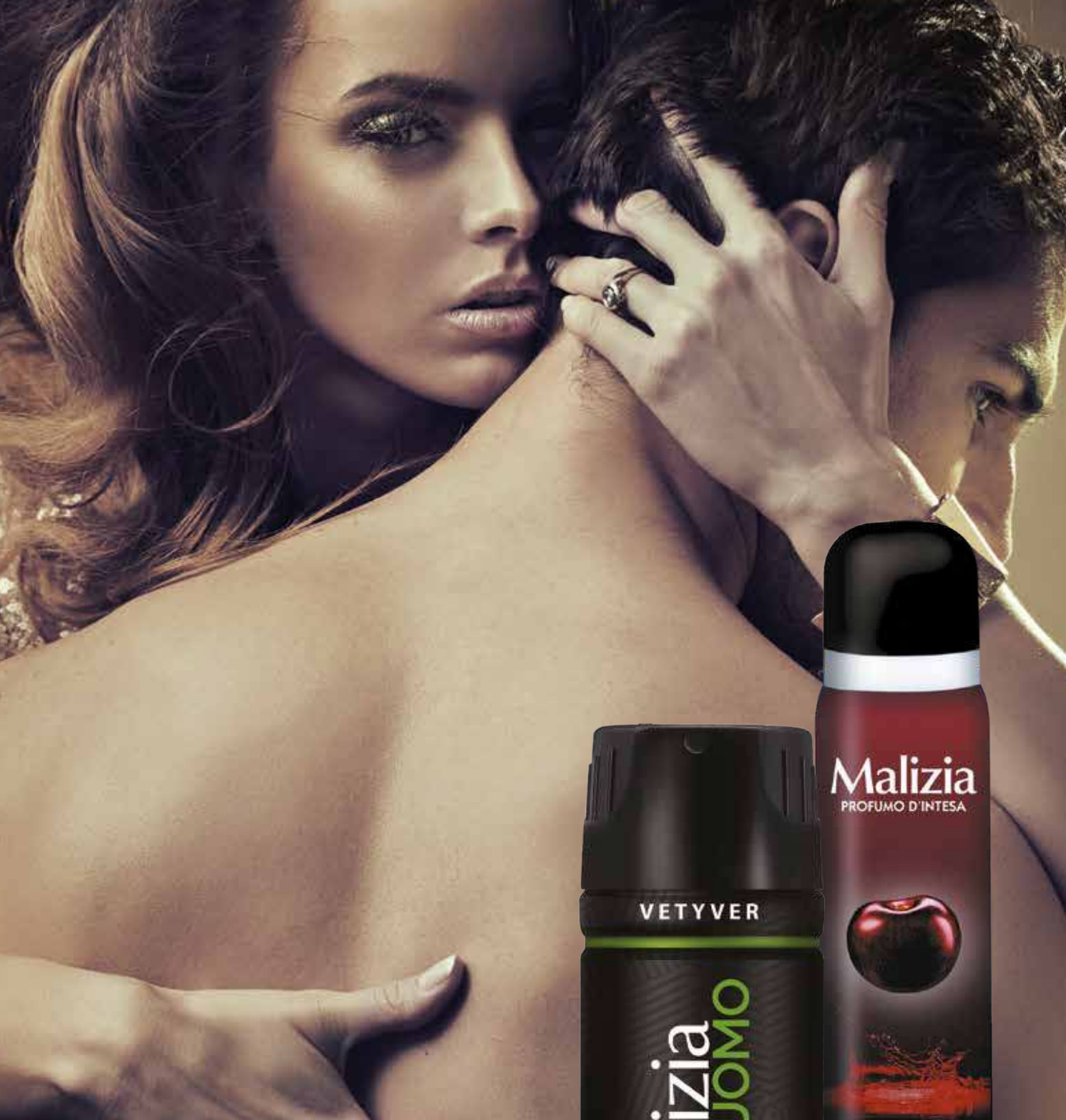
Pellicola prodotta e girata in Romania da Cristian Mungiu che sottopone a un'indagine approfondita lo stato delle cose in Romania e più in generale nella contemporaneità europea, pervasa da tensioni, intolleranza e paura. La scelta di ambientare la vicenda in Transilvania, crogiuolo di etnie, fedi religiose e idiomi eterogenei, non è casuale e ha lo scopo di rappresentare la fragilità di equilibri

secolari, pronti a esplodere in fratture dilanianti alla prima scintilla.

Matthias litiga con il datore di lavoro e scappa verso il suo villaggio di origine in Transilvania dove trova una situazione complicata.

Una concatenazione di rapporti che si traducono in infinite guerre tra poveri, tra fratelli, tra vicini, in una disarmante dissezione della natura umana e della sua incapacità di progredire su temi atavici e tuttora attuali.





**Malizia**  
PROFUMO D'INTESA

**Oro**

Autrice: Federica Pellegrini  
Casa Editrice: La Nave di Teseo

La campionessa olimpica Federica Pellegrini approda in libreria con la sua storia. Il racconto di come si arriva sul tetto del mondo con dedizione, impegno e costanza. Ogni gara per lei erano una lotta all'ultimo respiro dove combattere fino alla fine senza mollare. Federica parla anche della tensione prima di

ogni competizione, il senso di inappetenza dovuto all'adrenalina del giorno prima della gara, e di quando era solo una ragazzina che nuotava verso la vittoria attraversando numerosi sacrifici che l'hanno resa La Divina.



**Disdici tutti i miei impegni**

Autore: Luca Argentero  
Casa Editrice: Mondadori

Il romanzo d'esordio di Luca Argentero racconta la storia di un uomo che compie un viaggio interiore alla ricerca del proprio io autentico grazie ad un momento di difficoltà che gli permette di capire cosa è veramente importante nella vita. Fabio Resti, imprenditore di successo, un giorno riceve una telefonata inattesa dalla Guardia di

Finanza che lo accusa di un possibile inquinamento di prove. L'uomo così è costretto agli arresti domiciliari, a casa dei suoi genitori, dove viveva da ragazzo. Questa situazione di costrizione fa evocare ricordi antichi e la lontananza dalla sua vita quotidiana provoca il naturale diradarsi dei rapporti con colleghi e amici e la possibilità per Fabio di guardare la vita da una nuova prospettiva.



**Una famiglia**

Autore: Alessio Zucchini  
Casa Editrice: Mondadori

Un thriller che ha la capacità di raccontare i lati più bui dell'animo umano e di una terra che sa essere violenta: la Calabria. Paola a seguito di una misteriosa rapina al caveau di una banca ed altri eventi insoliti fa ritorno in quella terra che aveva lasciato tanti anni prima senza rimpianti. L'ultimo saluto che deve dare questa volta è davvero doloroso. Si tratta di

Matteo, il più piccolo della famiglia. Perdere un fratello in quel modo per lei non è accettabile, aveva sempre cercato salvarlo dal destino che era stato scelto per lui. La famiglia di Paola non è come le altre. Suo padre Domenico La Paglia è un boss della 'ndrangheta e rappresenta tutto quello a cui lei si è ribellata scappando a Milano e iniziando una nuova vita lontano da tutto. Ma da quel mondo non puoi fuggire. C'è l'ennesima guerra tra clan dietro la morte di suo fratello? Paola dovrà scoprire la verità, ma quale sarà il prezzo?

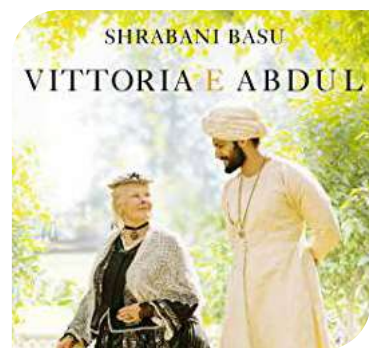


**Vittoria e Abdul**

Autrice: di Shrabani Basu  
Casa Editrice: Piemme

Il libro da cui è stato tratto il celebre e omonimo film di Stephen Frears. È il 1887 quando la regina Vittoria ormai anziana si trova a dover affrontare il dolore della perdita del suo fedele servitore - e amante - John Brown quando arriva a sostituirlo Abdul. Giovane e bello Abdul presto conquista l'affetto della sovrana e in breve tempo, da servitore, diventa attendente personale e

Munshi, cioè insegnante di lingua urdu. Vittoria apprezza i curry che Abdul le prepara ed è curiosa del suo mondo in un'epoca storica in cui le rivolte indipendentiste delle colonie indiane si fanno sempre più aspre. Il giovane così diventa presto anche consigliere e confidente per gli affari riguardanti il suo Paese. Il suo prestigio aumenta e spesso accompagna la regina nei viaggi ufficiali. Tanta influenza però non passa certo inosservata e fa accrescere l'invidia del resto della corte che guarda con sospetto e preoccupazione a quel legame.



# PREVENZIONE NATURALE CON AVENA PREBIOTICA



## CREMA INTIMA CON AVENA PREBIOTICA

L'avena è nota per le sue proprietà lenitive, antiossidanti e antinfiammatorie ed è particolarmente adatta in caso di prurito, irritazioni e arrossamenti.

- dona un'immediata sensazione di **freschezza**
- aiuta a **lenire** la sensazione di prurito
- aiuta a **prevenire** le irritazioni fino a 8 ore
- nutre la flora intima e **rinforza le difese naturali**
- senza profumo, senza coloranti, è indicata anche per **pelli sensibili**



RINFORZA LE  
DIFESE NATURALI



USO QUOTIDIANO



CON AVENA  
PREBIOTICA



IPOALLERGENICA  
E RISPETTA IL  
PH FISIOLÓGICO

## IL 2023 È L'ANNO DI MARCO MENGONI: NUOVI APPUNTAMENTI NEGLI STADI ITALIANI A LUGLIO

Dopo aver trionfato al 73° Festival di Sanremo ed essersi guadagnato il quarto posto nella top 5 dell'ultima edizione dell'Eurovision Song Contest 2023 alla Liverpool Arena (UK) con il brano *Due vite*, Marco Mengoni è pronto a tornare live negli stadi questa estate con il tour *Marco Negli Stadi*.

L'amatissimo artista, dopo il grande successo dei concerti di Bibione (17 giugno - data zero), Padova

(20 giugno), Salerno (24 giugno) e Bari (28 giugno), è atteso dal proprio pubblico per i prossimi appuntamenti di Bologna (1° luglio), Torino (5 luglio), Milano (8 luglio) e infine a Roma al Circo Massimo per il gran finale (15 luglio).

Dieci anni fa, Marco Mengoni partecipava per la prima volta all'Eurovision Song Contest a Malmö in Svezia con "L'essenziale", classificandosi settimo e ricevendo grandi consensi da parte di pubblico e critica italiana ed europea. Questa partecipazione gli permise di fare un primo tour nei club in Europa, registrando già all'epoca tutti sold out.



## BELGIO ED ELETTRONICA: UN ALTRO SOLD OUT DA RECORD PER IL TOMORROWLAND 2023

Ormai il Tomorrowland è considerato sinonimo di musica elettronica di qualità, e quest'anno non farà eccezione: come ogni passata edizione, tutti gli amanti del genere si riuniranno in occasione dell'iconico festival in Belgio.

Il tema principale di quest'anno sarà "Adscendo" e il palco sarà animato dalla presenza di ben 500 artisti suddivisi nei due weekend del 21-23 luglio e 28-30 luglio.

Il sold-out immediato raggiunto a pochi minuti dall'apertura della vendita generale lo scorso 4 febbraio suggerisce quale presa abbia il festival sul pubblico nonché la grande possibilità che quel palco offre agli artisti che lo calcheranno per la prima volta.

Fra i grandi nomi presenti in line-up spiccano Armin van Buuren, Eric Prydz, Dimitri Vegas & Like Mike, Hardwell, Amelie Lens, ANNA, Honey Dijon, Martin Garrix, Steve Aoki, Paul Kalkbrenner e molti altri.



## A GRANDE RICHIESTA, DOPO AVER ESAURITO IN POCHI MINUTI I BIGLIETTI PER LE DATE DI MARZO, DAMIEN RICE TORNA CON IL SUO TOUR ESTIVO

Lo scorso marzo il cantautore irlandese Damien Rice ha annunciato il suo imperdibile tour estivo in Italia, il più esteso di sempre, che coprirà l'intera penisola. L'artista sarà impegnato nel mese di luglio nel nostro paese con otto nuovi strepitosi appuntamenti: il 2 luglio a Villa Bellini per Sotto il Vulcano Fest di Catania, il 5 luglio al Real Sito di Carditello di Caserta (San Tammaro), il 7

luglio al Teatro Romano di Ostia Antica (Roma), il 9 luglio al Teatro D'Annunzio del Pescara Jazz Festival, l'11 luglio al Teatro La Fenice di Venezia, il 12 luglio al Pistoia Blues Festival, il 14 luglio al Sequoie Music Park di Bologna e il 15 luglio all'Anfiteatro Vittoriale di Gardone Riviera (Brescia).

Damien Rice è stato anche protagonista in Italia questa primavera di due bellissimi show a teatro andati immediatamente sold out: il 29 marzo a Milano al Teatro dal Verme e il 31 marzo a Udine al Teatro Nuovo Giovanni da Udine.



## SERAVEZZA BLUES FESTIVAL 2023: IL GRANDE BLUES INTERNAZIONALE TORNA IN VERSILIA PER LA SUA NONA EDIZIONE

Il Seravezza Blues Festival, spettacolo di punta dell'estate della Versilia da ormai nove anni, torna con nuovi appuntamenti e una nuova formula: sette serate consecutive di musica e spettacolo, dal 17 al 23 luglio 2023.

Come ogni anno il festival proporrà i consueti appuntamenti con il cinema dedicato alla "musica del Diavolo", il concorso "Road to Seravezza Blues" per giovani band emergenti e la presen-

za di importanti nomi del panorama musicale odierno che porteranno nel parco del Palazzo Mediceo un assaggio del migliore blues internazionale.

E ancora, si potrà assistere alla grande mostra-mercato dei liutai con artigianato musicale proveniente da tutta Italia e verrà aperta al pubblico anche un'area dedicata al food&drink nel villaggio enogastronomico. Il Seravezza Blues Festival è, come sempre, a ingresso gratuito e ospita un'area kids ben attrezzata, per un'esperienza all'insegna dell'inclusività e del divertimento di tutte le età.





# i Concentrati



## AMMORBIDENTI



## PROFUMA BIANCHERIA

Prenditi cura dei tuoi capi con **i Concentrati** Chanteclair, la linea di Ammorbidenti e Profuma Biancheria creati con formule esclusive e raffinate fragranze.

Esalta il profumo intenso e persistente dell'Ammorbidente abbinando ad ogni lavaggio il Profuma Biancheria così da regalare al tuo bucato una profumata morbidezza tutta da indossare!

Prova le due nuove profumazioni Vaniglia e Argan e Orchidea e Fico.

# IL GRANDE RITORNO DI MIKA

Sei date estive, dall'8 luglio a Cattolica fino al 23 luglio al No Borders Music Festival di Tarvisio, l'attesa è stata lunga, ma Mika può tornare finalmente a riprendersi il suo pubblico.

Il suo ultimo concerto era stato all'Arena di Verona nel settembre scorso, quasi un anno di astinenza, dopo altri due a causa del Covid, un periodo difficilissimo, in cui l'artista di origini libanesi ha perso la mamma, un lutto molto difficile da elaborare.





«E' stato un periodo turbolento per me, perché pur facendo show in tv, scrivere musica era diventato piuttosto difficile. L'album che avevo composto in precedenza era un omaggio a mia madre, che poi è morta durante la pandemia: è stata dura ritrovare un perché». Ma il rapporto con il suo pubblico è sempre continuato, il suo tour mondiale, ripreso nel 2022 dal Nord America con due date

al Coachella Festival, è proseguito per l'Europa in un giro estivo concluso con lo show all'Arena di Verona. E in attesa di tornare in tour in Asia, Mika ha scelto di esibirsi nelle arene estive italiane, per stabilire un rapporto più diretto con chi sceglierà di andarlo vedere sotto le stelle. «E' un tour dove la musica occupa una posizione centrale, con dei momenti di show artigianali, un po'



diversi da quelli che si vedono di solito dal vivo – ha raccontato Mika - Qualcosa di fatto a mano, con il pianoforte che si trasforma, non filosoficamente, ma realmente». Il suo futuro ha già una direzione chiara, presto usciranno due album uno in francese e l'altro in inglese, e nel mezzo ha trovato anche il tempo per un'ennesima sfida, comporre la sua prima colonna sonora per il film francese "Zodi e Tèhu, fratelli del deserto", una storia di amicizia tra un ragazzino nomade di 12 anni e un cucciolo di dromedario, in fuga nel deserto da un bracconiere. «Quando mi è arrivato questo progetto un po' surreale, dal regista Eric Barbier, di raccontare in musica una storia di un cammello, mi sono subito detto che era davvero arrivata l'occasione che avevo sempre sognato: fare la musica di un film e con tutta l'intensità del Medio Oriente, dove poter utilizzare tutta la mia passione per gli

strumenti orientali e tribali e creare qualcosa di originale – ha ammesso Mika- Tutto è iniziato a San Francisco durante i giorni di riposo tra il Coachella e i concerti al Fillmore, poi ho proseguito a Firenze e a Parigi, soffermandomi sull'enorme lavoro di composizione di musica sinfonica. E' stato un progetto molto ambizioso, durato due anni, con 130 musicisti provenienti da tutto il mondo abbinando strumenti sinfonici, elementi percussivi, flauti e canti orientali». Una volta il cinema aveva anche il ruolo di raccontare la società e i suoi cambiamenti, oggi sembra aver abdicato a favore della tv e dei social. «Non credo sia così – ha replicato Mika - Il potere poetico, astratto e profondo che può avere un film rimane molto più forte rispetto alle short stories di Instagram o a quelle di una serie tv. Un film di due ore può raccontare aspetti molto più sottili anche in un solo gesto, l'impatto emotivo sullo



MIKA

# LACTACYD®

## LA PROTEZIONE CHE MERITI



SOSTIENE  
LA RICERCA  
SCIENTIFICA DI



Fondazione  
Umberto Veronesi



# SCOPRI DI PIÙ SU

## LACTACYDPERLARICERCA.IT

\* INDICA SIMBOLICAMENTE IL SOSTEGNO DI 4 ANNI DI LAVORO (DAL 2020 AL 2023) DI UN RICERCATORE IMPEGNATO NELLA RICERCA E NELLA CURA DEI TUMORI FEMMINILI.

# Libera e Bella



DA OLTRE 50 ANNI

"ISCRIZIONE N°338 DEL 17/01/2022  
NEL REGISTRO SPECIALE DEI MARCHI STORICI  
DI INTERESSE NAZIONALE"



**DA OLTRE 50 ANNI**  
**CI PRENDIAMO CURA DEL COLORE DEI TUOI CAPELLI**

[WWW.OYSTERCOSMETICS.COM](http://WWW.OYSTERCOSMETICS.COM)

MADE IN ITALY

spettatore è completamente diverso. Prendiamo un film celebre come "Psycho" di Alfred Hitchcock, è come un balletto, il suo impatto emotivo rimane scritto nella tua anima per anni, forse per tutta la tua vita». Non aveva mai scritto musica per il cinema Mika, tra i cantautori pop più originali di questa generazione, capace di uscire dallo stretto seminato musicale per entrare nella giuria di due talent, "X Factor", dove è rimasto giudice per cinque anni, e "The Voice" nella cui versione francese ha "militato" per sei anni. Si è concesso anche il piacere di un salto in quel mondo colorato e variegato dell'Eurovision Song Contest, condotto lo scorso anno a Torino insieme a Laura Pausini e Alessandro Cattelan, lasciando dietro le quinte qualsiasi tipo di snobismo, pur non condividendo alcuni generi musicali in voga negli ultimi anni. «Ci sono cose

buone e altre che sono terribili anche se funzionano – ha concluso – Non è snobismo, ma è questa ruota che gira troppo velocemente. Manca l'idea del pop strano, alternativo, di nicchia, anche se esiste».

## LIVE 2023 – DATE ITALIANE

**8 LUGLIO** – ARENA DELLA REGGINA (CATTOLICA, IT)

**10 LUGLIO** – UMBRIA JAZZ FESTIVAL (PERUGIA, IT)

**12 LUGLIO** – MAROSTICA SUMMER FESTIVAL (MAROSTICA, IT)

**15 LUGLIO** – SONIC PARK MATERA (MATERA, IT)

**16 LUGLIO** – ARENA LA CIVITELLA (CHIETI, IT)

**23 LUGLIO** – NO BORDERS MUSIC FESTIVAL (TARVISIO, IT)



MIKA

## LUGLIO 2023

Tempo di vacanza, di relax in famiglia e anche di hobby e passioni da coltivare. Perché le giornate sono lunghe e ci consentono di fare più cose per noi. Riempiamo i cestini e le tavole di colori salutarci con i frutti polposi e gli ortaggi genuini che la terra ci offre in questo periodo. Diverdiamoci a raccogliere le aromatiche e i tanti frutti estivi da mangiare freschi o per gustose confetture da preparare e mettere in dispensa per l'inverno.

Nelle ore serali annaffiamo e ritroviamoci con familiari, amici e vicini per fare due chiacchiere al fresco raccontando delle vacanze e dei programmi fatti e da fare. Approfittiamo della luce del sole che ci ricarica e rigenera in noi energie...

Ma non dimentichiamoci delle piante in casa, se partiamo in villeggiatura: ci sono tanti modi semplici ed economici di dissetarle con regolarità, per esempio, riciclando bottiglie piene d'acqua e con un tappo forato da capovolgere e infilare sulla terra dei vasi, oppure acquistando dei piccoli irrigatori a goccia da applicare al posto del tappo... Chi invece volesse approfittare della gentilezza e disponibilità di qualche amico o vicino di casa, non dimentichi di riportare un bel pensiero dalla vacanza in segno di gratitudine: un prodotto tipico da bere o mangiare sarà l'ideale!



### **La finestra sul tempo**

*Accade che se il sole o la luna paiono tinti di biancastra corona; se le stelle sian pallide senza nubi, e che sembrano più vicine e più grandi, annunciano futura pioggia.*

**Barbanera 1892**

### **Vivere in famiglia**

#### **Senza plastica in casa**

Riflettiamo su alcuni dati significativi e preoccupanti. Mentre aumenta l'uso indiscriminato delle bottiglie piccole, in Italia già si acquistano ogni anno 11 miliardi di bottiglie di plastica di acqua minerale (e più del 60% non vengono riciclate). Messe in fila raggiungerebbero la luna!

La spesa annua per le famiglie va dai 50 ai 110 euro e il costo economico e ambientale dello smaltimento di questo abnorme quantitativo si sta rivelando un vero danno per l'economia dei Comuni e per la salute di tutti. Ormai le microplastiche, cioè le particelle di plastica il cui diametro è inferiore ai 5 millimetri, sono ovunque: nel mare, nei pesci, nel cibo, perfino sulle montagne svizzere.

Le particelle di microplastica contengono inquinanti che possono interferire con il sistema fisiologico umano fino a produrre alterazioni genetiche. Bandire la plastica dal carrello della spesa vuol dire quindi difendere la

salute e l'ambiente. Fuori casa, ad esempio, per bevande calde o fredde, si possono usare dei piccoli termos in acciaio che oggi si acquistano ovunque, anche al supermercato. I piccoli che vanno a scuola sono già abituati ad utilizzare le borracce: facciamolo anche noi adulti!

### **Benessere con la natura**

#### **Santoreggia**

Usata nell'antica Roma nell'amatissima salsa "garum" insieme a pesce e sale, la santoreggia è un'erba aromatica che deve la sua notorietà soprattutto alle spiccate doti afrodisiache, di qui il nome di "erba dei satiri".

Oltre a stimolare la sfera intellettuale, infatti, ha la capacità di agire anche in quella sessuale. In cucina la si utilizza soprattutto per dare aroma alla carne bianca e ai legumi.

Il suo principio attivo è il carvacrolo, con l'aggiunta di sostanze tanniche ed oligoelementi minerali che le conferiscono proprietà digestive e anti-spasmodiche.

Assai conosciuto è l'infuso preparato con 4 g di santoreggia in 100 ml di acqua, da utilizzare per fare sciacqui e gargarismi utili a favorire la regressione di piccole ulcere della bocca e della gola. Per sfruttare invece l'effetto di aiutare la digestione, preparare un infuso con 2 g di santoreggia in 100 ml di acqua. Se ne beve una o massimo due tazze all'occorrenza.

**Autan®**

**PREVIENI LE PUNTURE  
DI INSETTO  
TUTTI I GIORNI!**

**RENDI AUTAN® PARTE DELLA TUA ROUTINE**



**NOVITÀ**



Fino a 8 ore  
di protezione da zanzare  
comuni, tropicali e tigre.  
**Adatto per la tua  
protezione in viaggio**



Fino a 4 ore  
di protezione dalle  
zanzare comuni.  
**Adatto ai  
bambini 2+**



Fino a 12 ore  
di protezione per le zecche,  
9 per le zanzare, 3 per tafani.  
**Adatto per la tua protezione  
in aree boschive**



Fino a 4 ore  
di protezione dalle  
zanzare comuni.  
**Con sostanze  
idratanti**

**LA PREVENZIONE È LA MIGLIORE PROTEZIONE**



# DANZA SPORTIVA

**Quando il ballo nella sue forme più artistiche ha fatto la sua “entrée” nelle competizioni, la danza sportiva è divenuta tra le discipline più praticate da professionisti e amatori.**

Una combinazione magica tra ballo, arte e sport, e un complesso di discipline che unisce forme diverse di danza che in ambito agonistico prevedono competizioni, gare e concorsi nazionali e internazionali, sia amatoriali che professionali, singole, in coppia e a squadre. Dopo un periodo di divisioni, le varie federazioni sono state coinvolte in un processo aggregativo, sfociato nella Federazione italiana danza sportiva, l'unica riconosciuta dal Comitato olimpico nazionale italiano. E' la Fids ad aver suddiviso la danza in aree e specialità, a partire dalle danze internazionali di cui fanno parte le standard, latino americana, caraibiche, jazz, argentine, hustle e danze afrolatine. Tra le danze etniche popolari e di carattere troviamo le danze orientali, flamenco, tap dance e country western, mentre tra le danze coreografiche la synchro dance, choreographic dance e show. A seguire le danze nazionali con il liscio unificato e ballo di sala,

e tra le danze regionali il liscio tradizionale, folk romagnolo, frusta romagnola e danze filuzziane. Sono danze accademiche la danza classica, hip hop, electric boogie, breaking, street show e disco dance, e infine i settori paralimpico e cheerleading e cheerdance. Quali benefici genera il ballo? Contribuisce a bruciare calorie e migliora il tono muscolare, aumenta coordinazione, grazia e postura, facilita la mobilità articolare aiutando a rafforzare le ossa. Inoltre, ballare stimola endorfine e benessere, tant'è che rende più felici e agevola l'aggregazione e la socializzazione. Il ballo non solo favorisce una migliore conoscenza del proprio corpo e una maggiore concentrazione mentale, ma ascoltando musica e associandola ai movimenti aiuta il corpo a liberarsi dallo stress, e la mente a dimenticare le tensioni, godendo di una sensazione di leggerezza generale. Danzare produce benefici a corpo e mente, a tutte le età. Fino a

non molto tempo fa i giovani erano più portati ad avvicinarsi ai balli di coppia di stile internazionale, danze coreografiche, accademiche, street e pop dance, mentre gli adulti alle danze etniche popolari e di carattere, danze nazionali e regionali. Oggi la musica è cambiata e le parti si sono mescolate, grazie anche alle numerose accademie e a programmi televisivi di successo come Ballando con le stelle, dove ballerini come Sara Di Vaira, Marco Tocchini e tanti altri, si sono fatti conoscere e apprezzare come maestri dei concorrenti e di ospiti famosi, e contemporaneamente nelle loro scuole come scopritori di giovani promesse e ballerini talentuosi.





# WC NET

STOP  
AL CALCARE

Prova la  
**NUOVA LINEA**  
con

FORMULA  
**PROTEZIONE  
CALCARE**



**DISINFETTANTE**

WC NET DISINCROSTANTE E IGIENE TOTALE SONO DEI PRESIDI 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**



# RICCIONE



**Annoverata fra le più rinomate località balneari dell'Adriatico, Riccione è una città di tendenza dove moda, eleganza, atmosfera frizzante e piacere della vita conquistano i visitatori. La grande spiaggia attrezzata, Viale Ceccarini con le boutique, i locali alla moda, i parchi acquatici, le discoteche in collina, la movida sulla spiaggia alla foce del torrente Marano sono elementi che la rendono particolarmente attraente ai giovani e a chi ama una vacanza all'insegna della spontaneità e del glamour.**

**A Riccione PiùMe vi aspetta in via Circonvallazione 27, col sorriso e la professionalità di Franco Bertuccini, Elena Lunghini, Martina Michelini e Kelly Renzini. Venite a trovarci!**



## QUANDO ANDARCI E COSA VEDERE

Qualsiasi stagione dell'anno è gradevole per una visita a Riccione, anche se la Perla Verde dell'Adriatico - così chiamata per i suoi viali alberati, parchi e giardini - dà il meglio di se stessa nel periodo che va dalla primavera all'estate. Da Pasqua fino a settembre, diventa la meta di chi vuole concedersi un fine settimana o una vacanza di rilievo grazie alle numerose opportunità che la città offre. Il suo salotto è Viale Ceccarini, animato sia di giorno che di notte. Tra uno sguardo alle novità esposte nelle boutique alla moda e un aperitivo all'aperto, il raffinato salotto consente un contatto diretto con le ultime tendenze. Ma la città sa soddisfare anche chi ama frequentare luoghi di interesse culturale. Villa Franceschi, edificio d'inizio Novecento, ospita la Galleria di

arte moderna e, sul lungomare non lontano da Viale Ceccarini, Villa Mussolini, un tempo casa per le vacanze balneari del Duce, propone mostre e attività culturali durante tutto l'anno. Al centro civico della Pesa è ospitato il Museo del territorio ricco di materiali archeologici e ricostruzioni ambientali, dalla preistoria all'età romana, ospita anche resti scheletrici di un imponente bisonte preistorico, di elefanti, orsi, rinoceronti, megaceri vissuti nella zona migliaia di anni fa. Di recente costruzione, l'avveniristico Palazzo dei Congressi è sede ideale per convegni e manifestazioni.

Riccione tuttavia non sarebbe tale se non avesse un'intensa vita notturna che attira come una calamita un pubblico giovane ed elegante con le sue discoteche sulle colline.



## DA NON PERDERE

D'obbligo una visita ai suoi parchi! Aquafan ogni estate è presa d'assalto da giovani e famiglie per una giornata di puro divertimento tra piscine, scivoli e giochi d'acqua. Accanto c'è Oltremare per un viaggio straordinario tra le meraviglie della natura con spettacolo finale dei delfini.

## SULLA TAVOLA

A Riccione si mangia romagnolo. Se la piadina regna indiscussa, non si può partire senza aver gustato in uno dei tanti ottimi ristoranti paste fatte in casa come tagliatelle, tagliolini, strozzapreti, tortellini al sugo marinaro e formidabili grigliate o brodetti. L'entroterra fornisce un ottimo olio extravergine, gustosi salumi, vini tipici come il Sangiovese, il Pagadebit, il Trebbiano e, per dolci e ciambelle, Albana e Cagnina, acquistabili in diverse aziende agricole.

## PER DIVERTIRSI

Tanti i locali del divertimento dove incontrare amici o conoscere gente nuova, per trascorrere divertenti serate al ritmo della musica più varia. In particolare, le famose discoteche sulle colline, come Cocoricò e Nu Echoes, accolgono giovani tutto l'anno mentre un'ampia concentrazione di locali notturni sulla spiaggia nella zona del Marano, al confine con Rimini, sono il fulcro della movida estiva.

## PER TENERSI IN FORMA

Dagli anni ottanta Riccione Terme ha sviluppato con successo l'attività termale utilizzando acque sorgive per diversi trattamenti curativi. Situato a due passi dal mare, in un parco di 40 mila metri quadri, lo stabilimento ospita anche un centro estetico e del benessere. Ben attrezzato è lo Stadio del Nuoto, con due piscine olimpioniche, una



interna e una estiva esterna, e vari trampolini per tuffi. E' aperto alla libera utenza, salvo in caso di gare, corsi e allenamenti di squadre.

## APPUNTAMENTI DI RILIEVO

A Pasqua, la stagione turistica inaugura con eventi spettacolari e di intrattenimento. In luglio si svolge Ciné, le giornate dedicate al cinema; nel cuore dell'estate gli appuntamenti sono con Radio DeeJay che anima le vacanze con dirette radio e concerti; per tutto l'anno allo Stadio del Nuoto, competizioni a carattere nazionale ed internazionale. Le albe in controluce sono concerti sulla spiaggia al sorgere del sole.

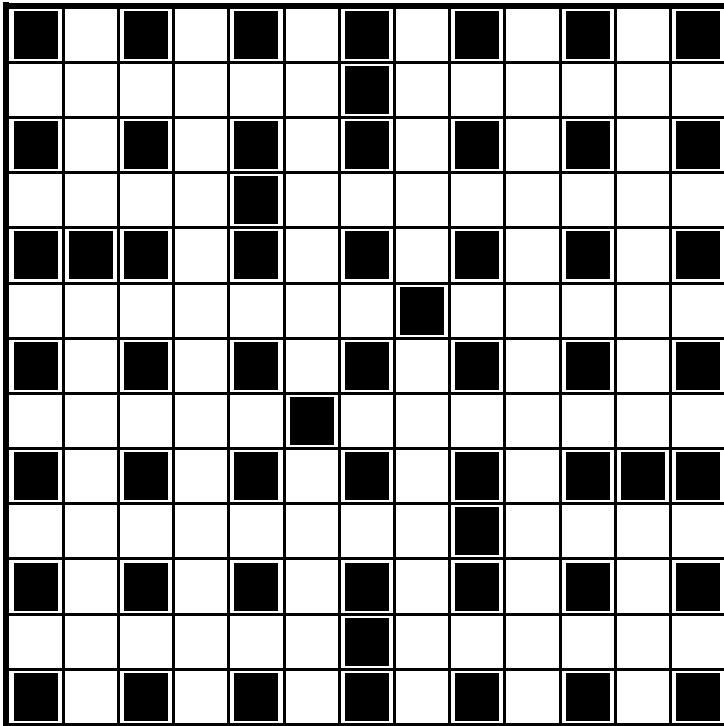
## NEI DINTORNI

Nella collina di Riccione, formidabile terrazzo panoramico sulla Riviera, sorge il Castello degli Agolanti, vassalli dei Malatesta. Recentemente restaurato, ospita mostre e manifestazioni culturali. Posti in mezzo a verdi colline, meritano senz'altro un'escursione gli antichi borghi di Montefiore Conca (20 km), Mondaino (22 km), Saludecio (20 km) e Montegrifolfo (25 km).

info (tratte da) [emiliaromagnaturismo.it](http://emiliaromagnaturismo.it)



Trovi tutte le soluzioni  
a pagina 98



## INTARSIO DI PAROLE

Aiutandovi con gli incroci completate lo schema.

4 lettere

ALAN  
ASTA  
FOTO  
MAGO

5 lettere

BARIO  
CINTI  
KATIA  
TIRSO

6 lettere

ALISEI  
DAKOTA  
TEISTA  
TRICOT

7 lettere

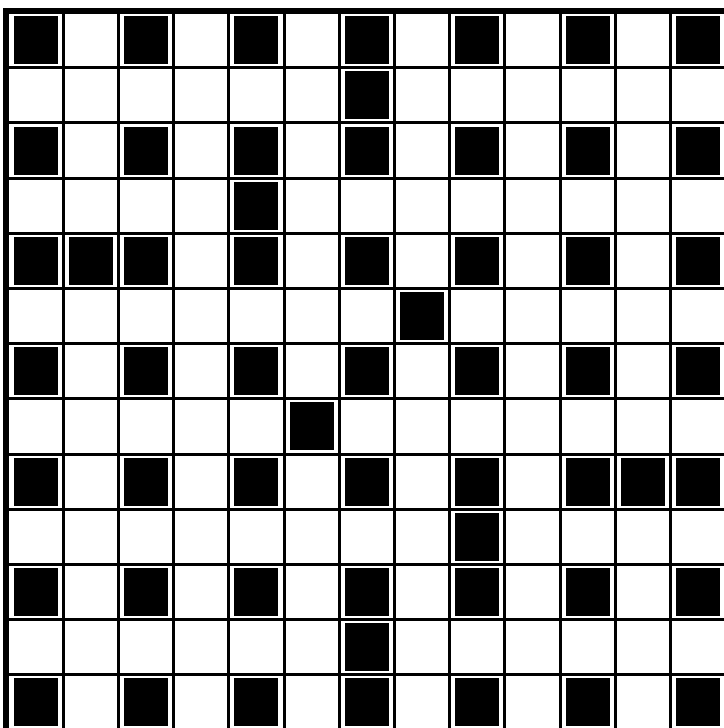
ASCOLTO  
COPERTA  
DOCENTE  
FALSATO

8 lettere

MEDIASET  
SCARTARE  
STATUIRE  
STIRERIA

13 lettere

CINESITERAPIA  
MONOPOLISTICO



## INTARSIO DI PAROLE

Aiutandovi con gli incroci completate lo schema.

4 lettere

AGRO  
ALAN  
BORO  
GAIO

5 lettere

BACIO  
CASSA  
LETTA  
SIRIA

6 lettere

BRUNEI  
CAMINO  
ELLIOT  
TUTORE

7 lettere

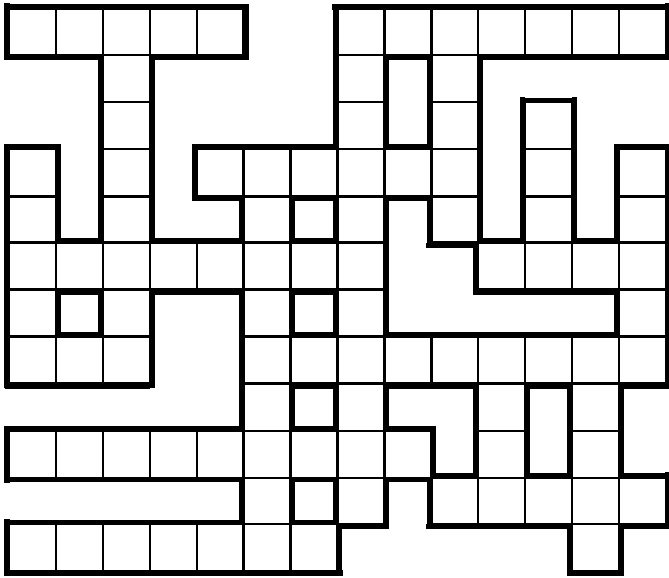
CODESTO  
MOBILIA  
POLPOSO  
PSICOSI

8 lettere

MINIMALE  
PATRIZIA  
POSITIVI  
SMANIARE

13 lettere

FLUIDIFICANTE  
PIROSCISSIONE



## LABIRINTO

Aiutandovi con gli incroci inserite tutti gli elementi chimici elencati.

3 lettere  
Oro

4 lettere  
Elio  
Neon  
Rame

5 lettere  
Argon  
Indio  
Litio  
Renio  
Torio  
Xenon

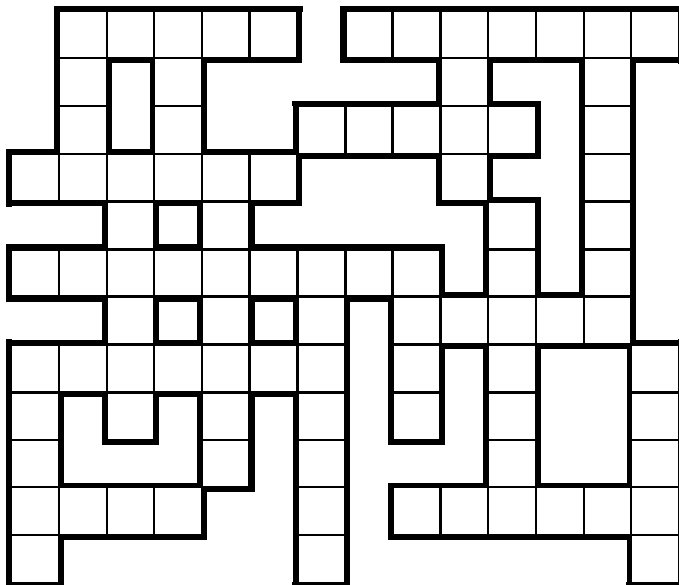
6 lettere  
Hassio

7 lettere  
Krypton  
Platino

8 lettere  
Nettunio  
Tantalio

9 lettere  
Alluminio  
Laurenzio  
Meitnerio

11 lettere  
Praseodimio



## LABIRINTO

Aiutandovi con gli incroci inserite tutti gli strumenti musicali elencati.

4 lettere  
Giga  
Gong  
Lira  
Oboe  
Tuba

5 lettere  
Aulos  
Banjo  
Bongo  
Corno  
Lituo

6 lettere  
Flauto  
Maraca  
Ribeca

7 lettere  
Buccina  
Clarino  
Fagotto  
Mandola  
Ocarina  
Tamburo

9 lettere  
Vibrafono



**SCLE  
ROSI  
MULTI  
IPLA**  
associazione  
italiana

un mondo  
libero dalla SM

# AISM



**AISM, Associazione Italiana Sclerosi Multipla, è l'unica organizzazione in Italia che si occupa in modo strutturato e organico di tutti gli aspetti legati alla sclerosi multipla (SM), attraverso una prospettiva d'insieme che abbraccia il tema dei diritti delle persone con SM, i servizi sanitari e socio-sanitari, la promozione, l'indirizzo e il finanziamento della ricerca scientifica.**

La SM è una malattia tra le più comuni e più gravi del sistema nervoso centrale: è cronica, imprevedibile, progressivamente invalidante. Colpisce in numero maggiore le donne, in un rapporto di 2 a 1 rispetto agli uomini, ed esordisce per lo più tra i 20 e i 40 anni. I sintomi e il decorso della malattia variano da persona a persona. In Italia c'è una nuova diagnosi di SM ogni 3 ore. Nata nel 1968 per rappresentare i diritti e le speranze delle persone con SM, AISM è da allora il punto di riferimento più autorevole per chi è colpito dalla patologia, ma anche per i familiari, gli operatori sociali e sanitari e tutti coloro impegnati a cambiare la realtà della sclerosi multipla.

Per le PERSONE, per garantire loro la possibilità di realizzare il proprio progetto di vita, il nostro compito è fornire accoglienza, informazione, orientamento, supporto e servizi. Ogni giorno, in modo capillare, grazie a una rete che conta 98 Sezioni provinciali, i Coordinamenti regionali, 50 Gruppi operativi, e grazie all'energia e all'entusiasmo di oltre 13.000 volontari. È questa forza che fa di AISM l'interlocutore più vicino perché nessuno sia lasciato solo, ma sostenuto da risposte qualificate. Grazie a interventi diretti di sostegno all'autonomia e all'empowerment individuali, che si integrano con la promozione e la qualificazione della rete territoriale dei servizi, ciascuno, in ogni fase di vita e di malattia, è posto al centro di un progetto individuale riabilitativo e socioassistenziale.

Per la RICERCA, per individuare terapie e tratta-

menti efficaci a rallentare il decorso della malattia e per trovare, domani, una cura risolutiva, mettiamo in campo tutte le risorse, grazie anche, dal 1998, al lavoro della Fondazione Italiana Sclerosi Multipla (FISM). In questi ultimi 20 anni lo scenario di chi affronta ogni giorno la SM è molto cambiato, grazie all'impatto positivo di farmaci e interventi terapeutici. A determinare questo risultato ha concorso la nostra capacità di indirizzare la ricerca scientifica verso l'eccellenza e l'innovazione, a livello nazionale e internazionale. Abbiamo guidato il talento e la passione dei ricercatori negli ambiti di ricerca più promettenti, e abbiamo investito oltre 20 milioni di euro nel solo triennio 2015-2018.

Per i DIRITTI, per rappresentare le persone con SM, per tutelare ed affermare la loro piena inclusione sociale, esercitiamo un'azione costante di advocacy, dialogando e confrontandoci con le Istituzioni, con gli Enti di riferimento e con l'intera collettività, per promuovere programmi e azioni concrete in grado di incidere sulle politiche sociali, sanitarie e socio-sanitarie. È un intervento diretto e mirato a migliorare il quadro normativo di riferimento, che determina un vero cambiamento, con una ricaduta sulla condizione di vita delle persone con SM e con esse delle persone con altre gravi patologie e disabilità. Fondamentale il lavoro continuo e capillare di informazione, sensibilizzazione e cultura sulla malattia, che nasce dall'ascolto diretto e costante dei bisogni delle persone con SM, e favorisce la consapevolezza e l'adesione alla causa associativa da parte di una comunità

sempre più ampia. Comunità capace di sostenere lo sviluppo di una coscienza collettiva su questa condizione complessa che costituisce un'autentica emergenza sociale e sanitaria per il paese.

Le grandi sfide si combattono e si vincono INSIEME. Oggi come e meglio di 50 anni fa possiamo realizzare azioni concrete per le persone con SM e i loro familiari nel quadro di programmi e politiche in tema di salute, inclusione sociale, assistenza, previdenza, lavoro, ricerca e partecipazione civica. Questo grazie alla spinta di tutte le donne, i giovani, gli attivisti, i ragazzi in servizio civile, i soci, i volontari, i ricercatori, i donatori, gli operatori socio-sanitari e gli stakeholder che hanno scelto di percorrere questo cammino insieme a noi. Il loro ruolo attivo, la loro consapevolezza, la ricchezza inestimabile di tempo e di impegno quotidiano che dedicano, sono le energie che fanno grande il Movimento.

**INFORMAZIONI/  
CONTATTI&SOSTEGNO**

AISM  
Associazione Italiana Sclerosi Multipla  
Via Cavour 181/A - 00184 - Roma  
N° VERDE 800. 80. 30. 28  
info: numeroverde@aism.it  
www.aism.it



Coccolino

Abbracci  
**FRESCHI**  
**e PROFUMATI.**

NUOVO





# IL MASTINO NAPOLETANO

**Se dovessimo parlare del Mastino napoletano potremmo iniziare da lontano, essendo presente sin dall'epoca di Alessandro Magno. Questa razza di origine asiatica appartiene alla categoria dei molossoidi ed è inserita nella sezione dei Pinscher e degli Schnauzer.**

Le prime tracce del mastino napoletano vengono fatte risalire ad un gruppo di molossi che dal Tibet raggiunsero Alessandro Magno e il suo esercito, affiancandoli durante le battaglie. Questa indole da guerriero e combattente rimase anche per tutto il Medioevo, a cui si affiancò la qualifica di cane da caccia.

Il mastino napoletano ha delle dimensioni davvero imponenti rispetto alla media: il maschio arriva a pesare anche 75 kg e può essere alto da 65 a 75 cm, la femmina è leggermente più piccola. Anche la testa è grande, così come il suo tartufo. L'aspetto un po' sornione è dato dalle numerose rughe che si appendono sul suo faccione, dando la sensazione che sia sempre insonnolito e stanco. Le labbra sono a V rovesciata, il tartufo varia di colore in base al mantello. Le mandibole sono molto forti e la chiusura dei denti ben serrata.

Anche gli occhi, leggermente infossati, possono avere diversi colori, ma è comu-

ne in tutti la presenza di macchioline blu. Il pelo può essere piombo e nero, grigio scuro o tigrato. Sotto al petto e in mezzo alle dita delle zampe, è presente una macchia di colore bianco. Il mantello è sempre liscio e corto.

Se lo osservate camminare, vi stupirà per la sua lentezza e pigrizia, ma quando si tratta di correre e inseguire la sua preda allora tira fuori una grinta unica. Il corpo è sempre ben muscoloso, con la pelle molto abbondante, in particolare sotto il collo.

Considerato il suo passato, non si può non considerare questa razza un ottimo cane da guardia. In realtà però non è un cane aggressivo, quindi interviene solo quando percepisce un pericolo reale. Ha sempre un atteggiamento vigile e attento, nonostante lo sguardo sempre stanco.

Molto fedele alla famiglia, adora giocare con i più piccoli, anche se con il suo peso potrebbe a volte fare inconsapevolmente

del male. Per questo è sempre meglio vigilare. Tende a voler dominare e se non è addestrato da una persona di polso, potrebbe prendere il sopravvento e non ubbidire più. È molto importante che riesca a socializzare sin da piccolo con gli altri cani e con le persone di famiglia.

Prima di prendere un cane mastino in casa, ci sono alcuni aspetti che è bene conoscere: questa razza tende a sbavare di continuo e ama spargere il cibo per terra. Inoltre a causa della conformazione del suo muso, russa quando dorme. Si tratta pertanto di un cane molto impegnativo, che richiede energia e attenzioni, non solo per le sue esigenze fisiche ma anche per la necessità di mantenere sempre puliti i suoi spazi.

Non è un cane adatto alla vita da appartamento, il classico cucciolo da coccolare sul divano. Ha bisogno di muoversi, di correre e giocare all'esterno. Ama stare in giardino e nei parchi, ma non resiste al freddo.



**Deox**  
AMMORBIDENTE  
CONCENTRATO

**UNICO**  
FORMULA  
BREVETTATA  
ANTIODORE

**100%**  
EFFICACE SUI  
CATTIVI ODORI



## ARIETE



Attenzione a qualche pianeta complicato che, da qualche settimana, combina piccoli guai: farà di tutto per rallentarti, per accrescere in te il dubbio, per non consentirti di guardarti intorno con obiettività. Una volta riconquistato lo sguardo diretto sul mondo, ti sentirai molto sollevato. "Non cercare la voce nei pesci né la virtù nelle persone male educate" (Plutarco).

## TORO



Giove è finalmente con te, ufficiale! Gioisci, ispira, segna sul tuo diario nuovi traguardi e tienili sempre in mente: lavoro, famiglia, casa, denaro... il pianeta della forza e dell'ottimismo è pronto a sostenere, se ti metterai di buona volontà. "Quel che abbiamo alle spalle e ciò che abbiamo davanti sono piccole cose, paragonate a ciò che abbiamo dentro" (Ralph Waldo Emerson).

## GEMELLI



Interpreta la vita con la tua solita curiosità e verrai premiato. Niente di meglio che un buon weekend lungo o una gita con amici per riconquistare la fiducia in un piano che poteva averti un po' deluso: riprendi le tue solite ispirazioni creative! "Credo di essere una delle persone più gelose del mondo. La mia mano destra è gelosa se la sinistra dipinge un bel quadro" (Andy Warhol).

## CANCRO



È tempo di far vedere che hai ricominciato a credere in ciò che fai e che ami. Le stelle ti aiutano a rimetterti in moto: si parla di sogni e novità, come una fiaba che sta per realizzarsi. E i desideri sono pronti a diventare realtà, se non sarai troppo pessimista. "Nessuno è nato sotto una cattiva stella; ci sono semmai uomini che guardano male il cielo" (Dalai Lama).

## LEONE



I pianeti hanno fatto il loro giro e la nebbia si è finalmente dipanata. Quest'anno è iniziato cambiando direzione: mentale, lavorativa, emotiva... in allegria, ma con la sensazione che presto qualcosa si modificherà. Attenzione alle discussioni in famiglia, c'è chi per troppo amore ti farà arrabbiare! "La vita è un mistero da vivere, non un problema da risolvere" (Osho).

## VERGINE



Sono stati mesi difficili, ma con l'estate il ritmo potrebbe alleggerirsi. Molti pregiudizi si sono rivelati infondati, e così è stato chiaro come un fraintendimento avrebbe potuto rovinare tutto... fortunatamente, è tutto il contrario. "Cultivate sempre pensieri positivi, l'entusiasmo non può fiorire in un terreno pieno di paura" (Napoleon Hill).

## BILANCIA



Prova a guardare tutto a testa in giù. Cambia prospettiva. Mettiti nei panni di un altro. Hai mai pensato che proprio ciò che sembrava un problema ha poi portato a cambiamenti che hanno migliorato la tua vita? Meditati su... "Un pessimista è uno che crea difficoltà dalle sue opportunità e un ottimista è colui che crea opportunità dalle sue difficoltà" (Harry Truman).

## SCORPIONE



Tieniti forte, ottime speranze per i tuoi piani più rosei! Qualche situazione spinosa si riappacificherà. Sarà un'estate di riposo e riflessione decisa a far rifiorire, dentro di te, le forze che parlano di ottimismo, di energia e di futuro: lasciale parlare. "L'ottimista vede opportunità in ogni pericolo, il pessimista vede pericolo in ogni opportunità". (Winston Churchill)

## SAGITTARIO



Hai forse tradito la fiducia di qualcuno? Chiedi scusa, non avere timore di sembrare debole. Il cielo si sta facendo più leggero e gentile. Ricambialo con tanti sorrisi. Per le questioni di Cuore, le stelle ti raccomandano di esigere più rispetto, fiducia e calore da chi ami. "La vita e i sogni sono fogli di uno stesso libro: leggerli in ordine è vivere, sfogliarli a caso è sognare". (Arthur Schopenhauer)

## CAPRICORNO



Slancio di amore e lavoro in vista: sono legati, dall'uno trarrai forza per migliorare l'altro. Resta da vedere cosa partirà per primo... Finalmente i tuoi sogni possono diventare realtà; in molte questioni farai di testa tua senza pretendere troppo ottimismo o chiarezza da chi non ne ha. "La più alta forma d'intelligenza umana è la capacità di osservare senza giudicare" (Jiddu Krishnamurti).

## ACQUARIO



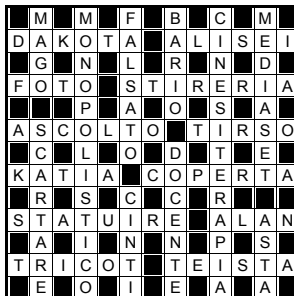
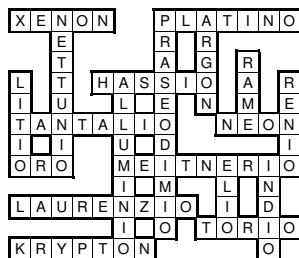
Potresti aver litigato con qualcuno, ma era solo per passare a uno step successivo. Non fraintendere qualche chiusura: quella situazione, per te, non andava più bene. Tutto accadrà per caso, ma questo è il bello del cielo. Respira il tuo presente, trasformalo in una promessa per il futuro. "La vita è come un'eco: se non ti piace quello che ti rimanda, devi cambiare il messaggio che invii". (James Joyce)

## PESCI



Dopo qualche malessere, appesantimento fisico e un po' di preoccupazioni, il cielo ti rimetterà in carreggiata. Torna in pista senza timori, lascia le tue solite ansie, capisci cosa fare per diventare più ottimista! "I giovani devono viaggiare, perché viaggiando si può capire gli altri. Viaggiando si può capire che le differenze sono un valore e non un problema". (Renzo Piano)

## LE SOLUZIONI DEI GIOCHI





# Castello di Pontebosio

Luxury Resort ★★★★★

*Dove passato e presente convivono in un'armonia di piacere.*



**14 Suite** dotate di tutti i comfort.. per un relax da sogno. Personalizzate nei minimi dettagli con diversi tessuti e tonalità di colori, in ogni ambiente si respira l'aria magica del **Castello** e si possono ammirare i **suggestivi panorami delle colline lunigianesi**. La struttura è dotata anche di una **spa**, un ambiente intimo e riservato dove poter vivere un momento di **puro relax e benessere**.

- ✓ Servizio Ristorante
- ✓ Area relax e benessere
- ✓ Parcheggio gratuito in loco
- ✓ Sala riunioni
- ✓ Organizzazione eventi

VERIFICA LA DISPONIBILITÀ E PRENOTA



INQUADRA QUI

NUOVO

**GARNIER**  
**GOOD**

**90% DI ORIGINE NATURALE**  
COLORAZIONE PERMANENTE  
SENZA AMMONIACA

**100% COPERTURA  
CAPELLI BIANCHI**



## GOOD: LA COLORAZIONE REINVENTATA

Good è una colorazione permanente 100% di origine naturale che rompe gli schemi tradizionali della colorazione dei capelli.

- **SI APPLICA DIRETTAMENTE CON LE MANI!**  
Basta mescolare tutti gli ingredienti all'interno del barattolo, applicare con le mani e godersi la piacevole fragranza. Vedrai, è facilissimo da usare, e non cola! Applicazione senza stress garantito!
- **FRAGRANZA DELICATA**  
Ispirandoci ai principi della memoria olfattiva, abbiamo arricchito GOOD con una fragranza avvolgente per un'applicazione sensoriale ed energizzante.
- **COLORE INTENSAMENTE LUMINOSO E CAPELLI DALL'ASPETTO SANO**  
GOOD ha una copertura al 100% dei capelli bianchi e dura fino a 8 settimane, donando ai capelli dei meravigliosi riflessi multidimensionali e rendendoli fino a 2x più nutriti e lucenti.