

Piùme

MAGAZINE

ANNALISA

Si scrive Annalisa, si legge tormentone. Da "Bellissima", a "Mon Amour", passando per "Disco Paradise" e indietro fino a "Tropicana", sono sue le canzoni che ti si incollano addosso senza staccarsi più!

RITRATTO STORICO
TINA TURNER

REPORTAGE
-GLI HACKER ATTACCANO
TUTTI NOI
-L'EFFETTO BENEFICO
DELLA NATURA

THE WINNER
SAMUELE CECCARELLI

SPECIALE MODA
STILE TUTTI FRUTTI

ZONA FITNESS
FITNESS SULLA SPIAGGIA

CONSIGLI PER LA CASA
ARREDAMENTO ZEN

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

...E TANTO ALTRO ANCORA!



2 002000 005557

ANNO IX NUMERO 8
AGOSTO 2023
COPIA OMAGGIO



IL TUO SMALTO PREFERITO,
DA OGGI IN UN
NUOVO PREZIOSISSIMO PACK



 **DEBORAH**
MILANO

NUOVO SMALTO
GEL EFFECT

**COLORE PIENO
ULTRA COPRENZA
BRILLANTEZZA ESTREMA**

ARRICCHITO CON POLVERE DI
RUBINO E AMETISTA

MAXI APPLICATORE

DISPONIBILE IN 24 TONALITÀ

#EveryDayDiva

Grasso ostinato?
Svelto fatto!



*Per una pulizia eccezionale
anche in lavastoviglie!*

Svelto

The Svelto logo is shown at the bottom of the page, featuring the brand name in green with a lemon slice graphic.

FUMAKILLA

For your life

VAPE

Il tuo relax
senza zanzare!



Una linea completa di ricariche liquide
per una protezione
da zanzare comuni e tigre.

Scopri di più su
fumakillaeurope.com

"I rigori li sbaglia solo chi ha il coraggio di tirarli."

-Roberto Baggio-

(frase pronunciata dopo aver sbagliato il rigore contro il Brasile nella finalissima dei Mondiali USA '94)

PALLONE MON AMOUR

Il prossimo 13 agosto ricomincia il campionato di calcio di serie A! Come dire, dopo un piccolo "stop" il "gran circo" del football Made in Italy è di nuovo ai nastri di partenza. Un anno questo 2023 che guarda al 2024, nella speranza di poter trepidare con la maglia Azzurra ai prossimi Europei in salsa tedesca e, soprattutto, di tornare a disputare i Mondiali che, nel 2026, si svolgeranno in tre differenti paesi del continente americano: gli Stati Uniti, il Canada e il Messico. Insomma il cuore dei tifosi batte senza tregua e non potrebbe essere altrimenti perché il "pallone" nel nostro Paese è molto di più di un semplice gioco.

È questo nonostante i detrattori che, con un eccesso di snobismo, in una partita ci vedono soltanto 22 giocatori in mutande che inseguono un pallone, piuttosto che, da un punto di vista sociologico, una sorta di "arma di distrazione di massa" che sposta l'attenzione dai problemi "reali" degli italiani.

José Mourinho, uno tra gli allenatori più bravi e criticati del calcio contemporaneo, durante un'intervista dichiarò: **"Chi dice che il calcio, sia solo calcio, non capisce nulla di calcio"**. Ed aveva ragione!

Il calcio può piacere o meno "de gustibus non est disputandum" ma come metafora, ha molto da dirci sulla "nostra" vita al punto che, nel tempo, se ne sono occupati poeti, cantanti, scrittori, pittori, registi perché ognuno di noi, dentro al "rettangolo di gioco", ha un ruolo ben definito e la partita seppur dall'esito incerto va, sempre e comunque, giocata. Fino in fondo.

Tra i pittori Thomas Hemy fu forse il primo in assoluto a scegliere una partita di calcio quale soggetto della sua arte infatti, nel 1896, l'artista inglese immortalò il match "Sunderland vs Aston Villa". E poi il messicano Angel Zárraga nella sua opera "Dimanche" del 1931 e tanti tanti altri, compresi i "nostri" futuristi Gerardo Dottori e Carlo Carrà fino ad arrivare ai giorni nostri con le sorprendenti opere dello street artist napoletano Ciro Cerullo meglio noto come Jorit Acoch.

Tra i poeti, non tutti sanno che lo stesso Giacomo Leopardi nella sua "A un vincitore nel pallone" del 1821 ispirata dal vigore fisico e dall'energia del giovane e forte Carlo Didimi, ha dedicato una poesia al calcio nella quale si ritrova la sua visione della vita che va presa come un gioco e quindi giocata cercando di passare dall'ignavia all'azione (circostanza che al poeta, di salute caduca, non riuscì). Oppure che anche il grande Umberto Saba con ben cinque poesie: "Squadra paesana", "Tre momenti", "Tredicesima partita", "Fanciulli allo stadio" e "Goal" ha scritto del calcio percepito come un concentrato di stati d'animo

e di vissuto, emanazione diretta dei grandi poemi epici di età classica.

Epicità così com'è nella narrazione degli scrittori sudamericani amanti del calcio. Da Manuel Montalban ad Eduardo Galeano per cui il calcio è un miscuglio di utopia ed incertezza. Per lui il calcio è vita. È l'arte dell'imprevisto, e: "Per quanto i tecnocrati lo programmino perfino nei minimi dettagli, per quanto i potenti lo manipolino, il calcio continua a voler essere l'arte dell'imprevisto. Dove meno te l'aspetti salta fuori l'impossibile, il nano impartisce una lezione al gigante, un nero allampanato e sbilenco fa diventare scemo l'atleta scolpito in Grecia" ("Splendori e miserie del gioco del calcio" - Sperling & Kupfer).

La vita come il calcio, il calcio come la vita. Impredicibile. Esattamente come Pierpaolo Pasolini racconta il pallone che finisce in fondo alla rete: "Ogni goal è sempre un'invenzione, una sovversione del codice: ogni goal è ineluttabilità, folgorazione, stupore, irreversibilità...".

Di più, sempre per Pasolini: **"Il calcio..."** – in un suo articolo del 1971 pubblicato sul quotidiano Il Giorno – **"...è l'ultima rappresentazione sacra del nostro tempo. È rito nel fondo, anche se è evasione. Mentre altre rappresentazioni sacre, persino la messa, sono in declino, il calcio è l'unica rimastaci.** Il calcio è lo spettacolo che ha sostituito il teatro. **Il cinema non ha potuto sostituirlo, il calcio sì. Perché il teatro è rapporto fra un pubblico in carne e ossa e personaggi in carne e ossa che agiscono sul palcoscenico. Mentre il cinema è un rapporto fra una platea in carne e ossa e uno schermo, delle ombre. Invece il calcio è di nuovo uno spettacolo in cui un mondo reale, di carne, quello degli spalti dello stadio, si misura con dei protagonisti reali, gli atleti in campo, che si muovono e si comportano secondo un rituale preciso. Perciò considero il calcio l'unico grande rito rimasto al nostro tempo."**

Un rito di massa che esalta ed estasia milioni di persone e di cui, nel 1985 ("Cercate le cose di lassù" - Edizioni Paoline), l'allora "semplice" cardinale teologo tedesco Joseph Ratzinger divenuto, vent'anni dopo Papa Benedetto XVI, scriveva in questi termini: "nessun altro avvenimento sulla terra può avere un effetto altrettanto vasto, il che dimostra che questa manifestazione sportiva (si riferiva ai Mondiali di calcio) tocca un qualche elemento primordiale dell'umanità". Ma come e perché accade tutto questo?: "Si potrebbe rispondere, facendo riferimento alla Roma antica, che la richiesta di pane e gioco era in realtà l'espressione del desiderio di una vita paradisiaca, di una vita di sazietà senza affanni e di una libertà appagata. Perché è questo che s'intende in ultima analisi con il gioco: un'azione completamente libera, senza scopo e senza costrizione, che al tempo stesso impegna e occupa tutte le forze dell'uomo". Ovvero: "In questo senso il gioco sarebbe una sorta di tentato ritorno al Paradiso: l'evasione dalla serietà schiavizzante della vita quotidiana e della necessità di guadagnarsi il pane, per vivere la libera serietà di ciò che non è obbligatorio e perciò è bello". E per finire, ritornando al calcio con argomenti più profani, come dimenticare la splendida pellicola del 1981 "Fuga per la vittoria" diretta da John Huston con Sylvester Stallone, Michael Caine, Max von Sydow e moltissime icone del calcio tra cui Edson Arantes do Nascimento detto Pelé. Un film che racconta di una partita tra una selezione di prigionieri Alleati rinchiusi in un campo di concentramento e la squadra sportiva di una vicina base tedesca. Una partita contro l'oppressione nazista per il riscatto e la libertà. Piuttosto che, per restare in Italia, le note de "La partita di pallone" cantata dalla scatenata e simpaticissima Rita Pavone nel 1962. Di certo oggi il calcio è anche un business miliardario ma, a ben vedere è tanto, tanto di più!

BOBINA MILLEUSI

QUALITÀ E
VANTAGGIO
PER LA
TUA CASA

Piùme

metodoadv.com



centralcarta.it



prodotto da



centralcarta
Tissue loving Group

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



LA CULTURA E L'ECONOMIA DEL VINO

All'inizio dell'anno l'Irlanda al Parlamento europeo ci ha provato. Ha provato a voler equiparare il vino alle sigarette, chiedendo che sulle etichette venisse indicata la dicitura "nuoce gravemente alla salute".

Un'etichettatura da inserire nel piano europeo contro il cancro, come previsto da una legge approvata da poco in Irlanda dove il consumo eccessivo di alcool è un problema sociale di non poco conto. Ma l'Europa è anche altro. All'Italia il compito di esaltare le virtù del vino, la cultura che ci sta dietro e le buone pratiche. A partire da quella di farne un uso moderato e consapevole.

Alla fine tutto è rientrato e all'Europarlamento gli emendamenti al Beca, il Beating Cancer Plan presentato dalla Commissione, sulla demonizzazione generalizzata dell'alcool e soprattutto la mancata distinzione tra abuso e uso consapevole, sono stati bocciati. È stato reinserito il concetto di pericolosità dell'abuso di alcool e non solo del suo uso. La differenza

sta proprio qui: un conto è l'uso, altro conto è l'abuso.

Il dibattito ha fatto emergere come, più ci si allontana dal Mediterraneo e più si perde la consapevolezza di ciò che rappresenta il nettare degli Dei in Italia in termini di cultura, socialità, conoscenza, sapienza e sapere agricolo. Tutto un mondo, insomma, che ruota attorno al vino. Che, in Italia, primo Paese mondiale produttore di vino, rappresenta anche una grande valore economico con un'economia che si è sviluppata negli anni, ha allargato conoscenze, saperi e professionalità. Divenendo forte e fiorente.

Secondo l'analisi dell'Osservatorio Uiv-Vinitaly e Prometeia presentato all'ultima edizione del Vinitaly, il salone internazionale del vino, l'intero mondo

dell'industria vitivinicola nazionale, vale 31,3 miliardi di euro e impegna 530mila aziende con circa 870mila addetti e rappresenta il campione dell'export made in Italy, delle 4A (Abbigliamento, Alimentare, Arredamento, Automazione), con una bilancia commerciale in attivo di 7,4 miliardi di euro.





Molto più che pulito



FORMULA
POTENTE

NUOVO
FORMULA
POTENTE

NUOVO
FORMULA
POTENTE

Cif
SPRAY ATTIVO con
Candeggina

**100%
IGIENIZZANTE**
+
POTERE SBIANCANTE

Cif
Greenactive
Sgrassatore
UNIVERSALE

**ACETO &
BICARBONATO**
RIMUOVE ANCHE IL
GRASSO PIÙ OSTINATO

Cif
Greenactive
Vetri Brillanti

**OLIO ESSENZIALE DI
BERGAMOTTO**
+
EXTRA BRILLANTEZZA
SENZA ALONI

QUESTE NAVI
ORMAI SEMBRANO
DEI VERI CONDOMINI
/// COM'E' ANDATA
LA CROCIERA ?

NON ME NE PARLARE!
MIO MARITO HA LITIGATO
TUTTO IL TEMPO PER LA
REVISIONE DEI MILLESIMI!





Una **disinfezione** piacevolmente profumata



PRESIDI MEDICO CHIRURGICI reg. n°19421, 20091, 20092, 20259.

Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.

Autorizzazione ministeriale del 19/01/2022

PRODOTTO DI LIBERA VENDITA





MOZZICONI DI SIGARETTA SULLE SPIAGGE SONO ALTAMENTE INQUINANTI

Ogni anno circa 18 miliardi di filtri di sigaretta vengono gettati in modo improprio, rappresentando una delle forme di littering più inquinanti. Non smaltite correttamente, le cicche invadono spiagge, coste e fiumi.

Fino al mare dove, scambiate per cibo, vengono inghiottite da pesci e animali marini che rischiano di morire per avvelenamento da tossine. Secondo i dati pubblicati sul sito del ministero dell'Ambiente, quando i mozziconi vengono gettati, oltre alla plastica si buttano anche nicotina, metalli pesanti e altre sostanze chimiche, che contribuiscono ad inquinare l'ambiente circostante.

Si tratta di sostanze altamente inquinanti: non solo nicotina, ma anche piombo, arsenico e altre sostanze chimiche, che finiscono per disperdersi nei corsi d'acqua. E, come destinazione finale, il mare. A confermarlo non solo il ritrovamento di

mozziconi nello stomaco di delfini, uccelli e tartarughe marine, ma ci sono studi che sottolineano come possano rivelarsi letali per diverse specie di pesci d'acqua dolce e salata.

Oltre a questa sostanza, poi, i filtri delle sigarette sono principalmente composti da una materia plastica chiamata acetato di cellulosa, che impiega circa 10 anni a biodegradarsi.

D'estate le spiagge sono a rischio secondo l'Unep- Programma delle Nazioni Unite per l'ambiente, le cicche rappresentano il secondo articolo di plastica monouso più frequentemente rinvenuto sulle spiagge e arrivare al mare il passo è breve. Si stima

che ogni anno circa 5 miliardi di mozziconi finiscano nell'oceano, recando gravi danni a tutto l'ecosistema marino.



RUBRICHE

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

REPORTAGE

- 26 **GLI HACKER ATTACCANO TUTTI NOI**
- 30 **L'EFFETTO BENEFICO DELLA NATURA**

RITRATTO STORICO

- 36 **TINA TURNER**

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 Cioche, 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



me

Z I N E



SOMMARIO

NUMERO 08 -2023



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

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

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

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

**LAVORA
CON NOI**

**CLICCA SUL CODICE QR
E INVIÀ LA TUA CANDIDATURA**

JOB.IPERSOAP.COM



LE DONNE DELL'ANNO SECONDO IL TIME

Da Cate Blanchett a Angela Bassett, da Masih Alinejad a Olena Shevchenko: chi sono le donne che il settimanale americano Time ha scelto come Donne dell'Anno 2023?

Come da tradizione, sono state individuate personalità che, nel mondo e in ruoli diversi, sono comunque riuscite a esercitare la loro influenza per costruire un mondo più equo.

Cate Blanchett, forse la più conosciuta. Attrice vincitrice di due Oscar, quattro Golden Globe, quattro Bafta, Blanchett è ambasciatrice per l'Alto commissariato delle Nazioni Unite per i rifugiati (UNHCR). Tra le donne dell'anno che appartengono al mondo dello spettacolo ci sono anche **Angela Bassett** l'attrice e produttrice di Abbott Elementary Quinta Brunson.

Donna dell'anno anche **Anielle Franco**, per essersi dedicata alla politica dopo l'assassinio di sua sorella Marielle, consigliera comunale di Rio de Janeiro che ha condotto una campagna contro la violenza e la corruzione della

polizia, nel 2018; **Masih Alinejad**, la giornalista vincitrice di numerosi premi, tra cui il Vertice di Ginevra 2015 per i diritti umani e la democrazia per i diritti delle donne, impegnata nel denunciare le restrizioni imposte alle donne in Iran e, per questo, costretta a vivere con il marito e il figlio negli Usa in un rifugio segreto dell'Fbi; **Olena Shevchenko**, attivista in Ucraina nella difesa dei diritti delle donne e LGBTQI; la pakistana **Ayisha Siddiqa**, che appare in copertina, autrice di un coraggioso discorso alla Conferenza sul clima delle Nazioni Unite di novembre in Egitto sull'urgenza della giustizia climatica; l'attivista femminista messicana **Véronica Cruz Sánchez** al fianco delle donne per garantire loro il diritto all'aborto. Per gli stessi motivi anche la musicista indie-rock **Phoebe Bridgers**. E ancora,

la manager **Makiko Ono**, CEO della Suntory Beverages, una delle aziende alimentari e di bevande leader a livello mondiale. Nel mondo dello sport è stata individuata **Megan Rapinoe**, calciatrice americana dell'OL Reign e della nazionale statunitense, pallone d'oro 2019, che da tempo si batte per la parità retributiva nel mondo del calcio e **Ramla Ali**, pugile professionista sostenitrice dei rifugiati originaria della Somalia, prima pugile somala a competere ai Giochi Olimpici ed attualmente ambasciatrice globale di Cartier e Christian Dior. Nel 2018 ha fondato il Sisters Club, un'organizzazione no-profit che offre lezioni di boxe a donne che di solito non hanno accesso allo sport, quelle provenienti da minoranze etniche o religiose, così come le sopravvissute ad abusi domestici.



Strep

**SE SENTIRTI LISCIA
È NEL TUO STILE**

Scopri la linea di strisce depilatorie Strep. Pratiche ed efficaci, ti assicurano un risultato professionale a casa tua, come se andassi dall'estetista. Per sentirti liscia ogni volta che vuoi, come piace a te.



Comparse a Napoli edicole votive della Principessa Zelda

Napoli ha abituato i suoi abitanti e i turisti che da tutto il mondo vengono a visitarla a un rapporto di simbiosi tra città e street art che la rende unica. Negli ultimi mesi, ai tanti murales dedicati a San Gennaro, Madonna e le altre figure legate al territorio si è aggiunta una nuova, inaspettata icona: la Principessa Zelda. Tra le strade del capoluogo partenopeo sono infatti comparse edicole votive dedicate al famoso personaggio della serie di videogiochi Nintendo The Legend of Zelda, che a breve spegnerà quaranta candeline. Le opere, situate nei quartieri Rione Sanità, Fuorigrotta e Centro Storico, sono state curate dagli artisti Zeal Off e They Live, già noti per gli stencil della scritta "Napoli" destrutturata di Mc Connell. Nonostante il personaggio della Principessa Zelda rappresenti gli ideali di speranza e saggezza, la comparsa di queste particolari altari è in realtà una iniziativa di marketing legata al lancio del nuovo capitolo della serie, Tears of the Kingdom.



Dagli arresti domiciliari al carcere per colpa della suocera

Condannato per furti commessi ai danni di alcuni negozi di alimentari vicino a casa, un trentaduenne di Frosinone ha dovuto rinunciare agli arresti domiciliari conquistati dal suo avvocato per colpa della madre della fidanzata. Imputato, tra le altre cose, per il furto dell'affettatrice di una pizzeria e di una cassa di birra da un supermercato, il giovane avrebbe dovuto scontare la pena nell'abitazione dove risiedeva con la compagna e una terza inquilina: la suocera. Come riporta Today, quest'ultima, però, all'arrivo del genero assieme ai carabinieri ha comunicato il categorico rifiuto di ospitare ulteriormente il giovane, costringendo il gruppo a fare ritorno con la coda fra le gambe al carcere di Via Cerreto a Frosinone.



Trova un tesoro in casa ma non vale più nulla

Restiamo nella provincia di Frosinone, dove un operaio del comune di Cassano ha fatto una scoperta doppiamente sorprendente. Durante i lavori di ristrutturazione della sua abitazione, il cinquantenne ha rinvenuto un vero e proprio tesoro: uno scrigno di legno contenente titoli di Stato di epoca fascista nascosti dal nonno agricoltore decenni prima. Nel muro di casa si nascondevano un buono fruttifero da cinquecento lire risalente al 1937, una serie di piccole cedole e un piano di ammortamento che alla scadenza avrebbe fruttato oltre un miliardo delle vecchie lire. Ma dalla gioia alla beffa il passo è breve: la scadenza dei titoli era fissata per il 1962, eliminandone completamente il valore che oggi sarebbe arrivato ad ammontare a quasi 2 milioni di euro. "Come gli uomini del suo tempo, [mio nonno] era un gran risparmiatore." ha commentato l'uomo al Messaggero, "È un peccato che il frutto dei suoi sacrifici sia venuto fuori solo ora e rischi di essere vanificato".



Il paese che ha eliminato la politica

Lona-Lases, piccolo comune trentino che conta meno di novecento abitanti, ha scelto di restare senza una guida politica. Un'indagine della magistratura conclusasi nel 2020 ha scosso la comunità facendo scattare una serie di misure di custodia cautelare nei confronti di politici e imprenditori locali con l'accusa di aver fatto affari per conto della 'ndrangheta. Dopo le dimissioni dell'ultimo sindaco nel 2021, nessuno si è più candidato a sindaco, con i cittadini impossibilitati nel dare fiducia a tutti coloro che per un quarto di secolo sono stati legati all'amministrazione di Lona-Lases. Anche l'ultima elezione lo scorso 21 maggio, dove si è presentato un solo candidato, è stata inutile: su 692 aventi diritto, si sono presentati solo in 221 (il 31,9%), non raggiungendo il quorum necessario per rendere valido il voto. In attesa di sviluppi, per supplire il vuoto politico è stato necessario l'intervento di un commissario straordinario.



Sogni d'oro, baby!



Disney 100



Huggies® Unistar, per un'intera notte di protezione!

Con banda elastica in vita che aiuta a mantenere il pannolino sempre aderente, mentre lo strato "Quick Dry" assorbe il bagnato rapidamente.



Tecnologia
Quick Dry



Banda elastica
in vita



Doppie
barriere



Forma
anatomica



3	4
5	6

HUGGIES

Noi ci capiamo, baby

**DA OGGI
LO TROVI
NEI NEGOZI**

Piùme

Si finge morto per presentarsi in elicottero al suo funerale

David Baerten, influencer belga conosciuto sul web con l'alias "Ragnar le Fou" (Ragnar il matto), ha architettato la più inusuale delle feste a sorpresa: il suo funerale. Con la complicità di moglie e figli, il tiktokker originario di Liegi ha inscenato la sua morte per poi organizzare il suo ultimo saluto invitando parenti, amici e cari. Presentarsi al proprio funerale non è fra le attività che capita ogni giorno di compiere, motivo per cui Baerten ha pensato di fare le cose in grande giungendo alla cerimonia a bordo di un elicottero. "Con questo esperimento ho voluto dare alle persone una lezione di vita e dimostrare che non è necessario aspettare che qualcuno muoia per andare a trovarlo", ha dichiarato al sito belga Sudinfo, definendo il suo gesto "un esperimento sociale".



Si lamenta dello stile di guida: autista lascia a piedi scolaresca

"Se non vi piace come guido allora scendete": può essere riassunta così la reazione dell'autista che nella regione di Kaluga, in Russia, ha scaricato in mezzo a una strada di campagna un'intera scolaresca nel giorno della gita d'istruzione. Secondo quanto riporta il canale Telegram del governatore dello Stato, i bambini si stavano dirigendo verso un campo estivo quando i commenti dei genitori sullo stile di guida del conducente del pullman hanno scatenato l'ira di quest'ultimo. Obbligato a scendere nel bel mezzo del nulla, il gruppo è stato soccorso dalle forze dell'ordine che hanno fatto arrivare un'altra vettura in soccorso. La scolaresca è riuscita a tornare a Mosca sana e salva, ma dopo il nervoso gesto l'autista è fuggito per poi essere ricercato dalle forze dell'ordine.



Guida a 80 all'ora e viene multato per 121mila euro

Restiamo sulla strada ma ci spostiamo in Finlandia, dove un automobilista ha ricevuto una multa incredibilmente salata per aver oltrepassato i limiti di velocità. Avendo superato di oltre 30 chilometri orari il massimo consentito di 50, Anders Wiklof, - questo il nome dell'automobilista come riporta la testata locale Nya Aaland, - è stato fermato dalla polizia che subito lo ha multato, ma con una sanzione da capogiro: ben 121mila euro. In Finlandia, infatti, le multe vengono calcolate sulla base della ricchezza di chi le riceve: essendo Wiklof l'imprenditore più ricco della zona, quasi non sorprende che l'ammontare abbia raggiunto tale cifra. L'uomo non è nuovo a ricevere ammende amare: negli ultimi dieci anni ha già dovuto sborsare quasi 160 mila euro a causa di due infrazioni stradali; il nuovo importo, però, supera questo record personale molto particolare.



Fa prosciugare un bacino idrico per recuperare il telefono

Gli smartphone hanno superato la mera funzione di telefono e sono ormai parte integrante della nostra persona, con la conseguenza di essere fin troppo spesso disposti a tutto pur di non separarcene. A dimostrazione di ciò vi è la storia di Rajesh Vishwas, trentaduenne indiano al quale durante il tentativo di scattare un selfie è caduto il cellulare all'interno del bacino idrico della diga dove lavorava. Per recuperare il device da 1200 euro il giovane ha prima chiamato una squadra di sommozzatori per scandagliare il fondale profondo tre metri. Fallita la ricerca, il dipendente dell'impianto di Kherkatta ha pensato bene di approfittare della propria posizione lavorativa per prosciugare completamente il bacino. Secondo la Bbc, sono stati necessari tre giorni per pompare due milioni di litri d'acqua, capaci di irrigare 600 ettari di terreno agricolo. Lo svuotamento è stato interrotto dall'arrivo di un rappresentante del dipartimento delle risorse idriche del Paese, che ha immediatamente ordinato la sospensione di Vishwas dal suo ruolo. Il telefono, infine, è stato recuperato ma ovviamente non è più funzionante.





ASSO ULTRA. EFFICACE IN UN COLPO SOLO.

Asso Ultra è l'asciugatutto con fogli più grandi e più assorbenti grazie ai suoi veli PLUS+. Inoltre, è prodotto al 100% con energia elettrica rinnovabile e la sua confezione è prodotta con il 50% di plastica riciclata. Foxy Asso Ultra, assorbe di più, consumi di meno.



Foxy. Sempre vicina a te.



GESTIRE LO STRESS DA VACANZA

Consigli pratici per rilassarsi e godersi il periodo estivo

L'estate è finalmente arrivata e con essa l'attesa tanto desiderata per le vacanze. Tuttavia, anche se le vacanze possono portare gioia e relax, spesso però sono accompagnate da un certo livello di stress. Lo stress da vacanza può derivare da una serie di fattori, come le aspettative troppo alte, il cambiamento della routine e le sfide nell'organizzare tutto. In questo articolo, esploreremo alcuni utili consigli per gestire lo stress da vacanza e godersi al meglio questo periodo speciale dell'anno.

Pianificare con cautela:

Molto spesso, l'ansia da vacanza può scaturire da una pianificazione caotica o

eccessivamente ambiziosa. Fai una lista delle attività che vorresti fare e dei luoghi che vorresti visitare. Sii realistico nelle tue aspettative e lascia spazio per il relax e l'improvvisazione. Ricorda che le vacanze sono un momento per staccare la spina e rigenerarsi.

Mantieni una routine equilibrata:

Anche se sei in vacanza, cerca di mantenere una routine quotidiana equilibrata. Dormi a sufficienza, fai esercizio fisico regolarmente e mantieni una dieta sana ed equilibrata. Rispettare questi elementi fondamentali può aiutare a ridurre lo stress e a mantenere un buon equilibrio

emotivo durante le vacanze.

Imposta dei limiti digitali:

Nel mondo iperconnesso in cui viviamo, è facile cadere nella trappola di controllare continuamente lo smartphone o il computer anche durante le vacanze. Tuttavia, staccare dalla tecnologia può favorire un maggiore relax e una connessione più profonda con te stesso e con gli altri. Imposta dei limiti di tempo per l'uso di dispositivi elettronici e cerca di goderti il mondo reale che ti circonda.

Crea momenti di tranquillità:

Le vacanze possono essere frenetiche, ma è importante creare dei momenti di tranquillità per te stesso. Trova un luogo tranquillo, magari vicino alla natura, dove puoi rilassarti, leggere un libro o praticare la meditazione. Concederti dei momenti di pace ti aiuterà a ricaricare le energie e a ridurre lo stress accumulato.



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

Ispirati dalla Natura



KERATIN *repair*

Capelli danneggiati
con Cheratina liquida

Collutorio salino

Tra i molteplici pregi del sale da cucina c'è anche quello di essere un formidabile antibatterico per il cavo orale (chi non conosce gli sciacqui di acqua e sale per il mal di gola?), rendendo più alcalino il Ph della bocca per creare un ambiente ostile ai batteri. Mettete in un barattolo 30 gr di sale in mezzo litro di acqua calda e una volta sciolto, dopo i pasti, usatelo come collutorio naturale per l'igiene della bocca. Molto utile anche per salvare lo smalto dei denti dopo l'assunzione di cibi acidi.



Pesche anticaldo

Con le ondate di caldo africano che affliggono le estati, ricorriamo alla frutta estiva per rifornirci di vitamine e oligoelementi indispensabili per reintegrare quelli persi con il calore. La pesca è perfetta, usiamola in abbondanza: prima dei pasti se si vuole ridurre il senso di fame e favorire la digestione (ha la caratteristica di togliere il desiderio di cibi "insalubri"), oppure tagliata a spicchi e aggiunta a una fresca limonata o per preparare un tè freddo, meglio ancora se verde, più ricco di antiossidanti.



Caffè pro e contro

L'espresso, si sa, è associato all'Italia... ma in realtà siamo solo al 13° posto come consumo, il primato spetta alla Finlandia e paesi nordici con più del doppio rispetto a noi! È bene ricordare che se il caffè ci "tira su" grazie alla caffeina, di contro acidifica e disidrata l'organismo. Inoltre, seppur benefica sotto vari aspetti, superata la soglia di piccole dosi (max 3 tazzine al giorno) si evidenziano i tanti effetti negativi: come tutte le cose preziose, è bene l'uso ma non l'abuso!



Oli essenziali passepartout

Tre piccole boccette di oli essenziali: timo, origano, maggiorana, che si possono portare anche in aereo, per avere a disposizione dei potenti alleati contro un gran numero di problemi che possono insorgere viaggiando. Aiutano a evitare raffreddamenti causati dagli sbalzi di temperatura e, molto importante, da problemi gastrointestinali causati da cibi cui non siamo abituati (o con contaminazioni batteriche): dopo i pasti, ponete una goccia di ciascun olio su del pane o in poco miele (mai in purezza).



Lo sapevate?

Le ciliegie, nella tradizione contadina, andavano sempre consumate prima di San Giovanni (il 24 giugno) che corrisponde in genere al Solstizio d'estate: dopo quella data venivano "abitate" da un verme, chiamato appunto Giuanin (Giovannino) e quindi non erano più commestibili. I trattamenti moderni hanno reso immuni la maggior parte delle coltivazioni, ma se vi capitasse di trovare un bellissimo e invitante albero pieno di ciliegie e il 24 giugno è alle spalle, beh... meglio controllarle una ad una!



Winni's® Naturel

*Scegli un mondo
più pulito*

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



Attivo
già a basse
temperature

Con materie
prime 100%
vegetali

**ANCORA PIÙ NATURALI,
ANCORA PIÙ EFFICACI**



SCOPRI TUTTA LA GAMMA!



LO ZAMPIRONE ITALIANO



Le spirali antizanzare Vulcano non hanno bisogno di presentazioni. Prodotte in Italia, sono disponibili in tre profumazioni: classica, citronella e geranio. Solo per esterni.

FACCO S.P.A.[®]

facco.eu

La qualità è di casa



1° agosto 1981: nasce MTV Italiana

Agosto di una delle prime estati degli anni Ottanta. Su una piccola rete televisiva del New Jersey vengono trasmesse le immagini di uno shuttle pronto a decollare. Parte il countdown: 3... 2... 1... Una voce rompe l'attesa: "Signore e signori: rock'n'roll!". È in questo modo che si presenta al mondo MTV, il primo canale tv della storia interamente dedicato ai video musicali. "Music Television" inaugura ufficialmente le sue trasmissioni mandando in onda Video Killed the Radio Star dei Buggles; una scelta forse provocatoria ma che portava con sé la consapevolezza di stare per cambiare il modo di fruire la musica. Grazie a MTV e la proliferazione dei videoclip, i video musicali sono diventati un vero e proprio genere televisivo e registico nonché il principale strumento di diffusione e pubblicità dell'industria musicale per svariati decenni.

GLI HACKER ATTACCANO TUTTI NOI

Dai singoli alle piccole imprese, dai colossi internazionali alle pubbliche amministrazioni: nessuno è escluso dagli attacchi Hacker.

Una mail sospetta, una falla nel sistema di protezione o, peggio, un'assenza di protezione espongono miliardi di dati pubblici e privati alla mercè di chi blocca i sistemi informatici, carpisce informazioni e chiede il riscatto. Basta aprire una mail sbagliata per perdere tutto e vecchie fotografie o documenti importanti se ne vanno in fumo.

Secondo i dati trattati dall'Agenzia per la cybersicurezza nazionale (Acn), nel corso del 2022, a livello globale, si è assistito a un deciso aumento di attività malevole ai danni di settori governativi e infrastrutture critiche. L'Italia è risultata tra i Paesi maggiormente interessati dalla diffusione generalizzata di malware e da attacchi cibernetici mirati, specie in danno del comparto sanitario e di quello energetico.

Che tipo di attacco e quanti tipo di attacco

Malware, phishing, compromissione casella mail, ransomware: sono tutte attività malevoli, calibrate sulle vittime. L'attacco cyber più frequente è il ransomware, ossia un tipo di malware (o software malevolo), che può infettare un dispositivo digitale (PC, tablet, smartphone, smart TV) e, facendolo, provoca due conseguenze: impedire o limitare l'accesso al dispositivo che viene infettato, oppure può criptare i dati della vittima, che quindi non può più accedervi. L'obiettivo è contenuto nel nome, che viene dall'inglese ransom, ossia riscatto. E infatti alla vittima viene chiesto di pagare una determinata somma per avere nuovamente accesso alla propria rete o ai propri dati. La richiesta di pagamento, con le relative istruzioni, generalmente appare in una finestra che si apre automaticamente sullo





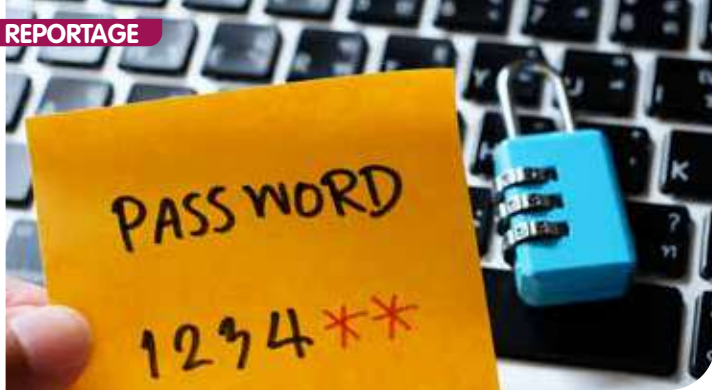
schermo del dispositivo infettato. All'utente viene minacciosamente comunicato che ha poche ore o pochi giorni per effettuare il versamento del riscatto, altrimenti il blocco dei contenuti diventerà definitivo. Qualche volta il ricatto è perfino doppio: si paga non solo per recuperare i dati ma anche per evitare che siano pubblicati su Internet. Solo dopo il pagamento del riscatto (spesso in bitcoin) i sistemi dovrebbero tornare alla normalità. Ma non c'è alcuna garanzia che i dati possano essere recuperati. Ci sono i casi in cui, a seguito dell'avvenuto pagamento, il recupero non è stato realizzato, in tutto o in parte. Le aziende e gli esperti di cybersicurezza ritengono che questa sia la strada meno consigliata.

Come entra il virus? Attenzione alle mail sospette!

Le modalità con cui il virus raggiunge le vittime sono diverse anche

Risplende il Pulito





se la tecnica è sempre la stessa: gli hacker attraverso le falle del sistema riescono a introdurre il ransomware che critta i file li rende cioè intelleggibili e, quindi, inutilizzabili. A volte in documento word vengono inserite delle macro (procedure che rendono automatiche alcune operazioni che si svolgono spesso) e quando l'utente apre il documento si ritrova il virus. In altri casi possono essere inviati degli allegati malevoli, anche attraverso una email: nel momento in cui si apre si attiva anche il sistema che procede ad installare il virus. E non sempre ci si accorge subito degli attacchi, che possono avere una diversa efficacia a seconda del sistema di protezione di cui è dotata la vittima.

Molto spesso vengono usate le cosiddette tecniche di phishing: Attraverso e-mail e siti fasulli, l'hacker provoca la vittima a fare qualcosa che non dovrebbe fare: dare le credenziali della banca, lasciare le proprie password, cliccare e scaricare un allegato malevolo.

Nelle imprese, una di queste tecniche è la Ceo fraud (frode dell'amministratore delegato) con cui chi attacca si finge amministratore delegato di una determinata società per carpire informazioni da parte dei dipendenti che credono di avere a che fare con il loro superiore. Talvolta le mail arrivano con i loghi addirittura via pec.

Soldi ma anche dati

Ma gli Hacker ci spiano non solo per ottenere soldi in criptovalute, ma anche per carpire i nostri dati per poi poterli rivendere. Spesso, ad esempio, gli hacker vendono i numeri di carta d'identità degli utenti o l'indirizzo, o i numeri di telefono alle agenzie pubblicitarie. E talvolta l'interessato neppure se ne accorge.



Prevenzione e rafforzamento dei sistemi per contrastare e resistere agli attacchi

A detta di esperti e multinazionali di rischi informatici, l'Italia sconta ritardi sul fronte della gestione e il contrasto ai rischi di sicurezza informatici. Nel paese solo un anno e mezzo fa è stata creata l'Agenzia per la cyber sicurezza nazionale mentre in Europa agenzie analoghe esistono fin dall'inizio degli anni 2000. Per non parlare degli Stati Uniti dove la cybersecurity è una cultura generalizzata, e gli hacker devono essere dei veri professionisti per creare problemi. Qui le prime risalgono addirittura agli anni Ottanta.

L'Agenzia italiana è comunque al lavoro e ha adottato la Strategia nazionale di cybersicurezza 2022-2026 e il relativo Piano di implementazione. Un importante documento di indirizzo fatto di 82 misure, volto a sostenere il potenziamento cyber del sistema Paese.

La Polizia postale a fianco dei cittadini

Per i cittadini, ormai sempre più abituati a utilizzare la rete internet per svolgere le principali attività quotidiane, c'è il portale del Commissariato di PS che permette di rivolgersi agli agenti della Polizia Postale in qualsiasi momento e ovunque si trovino. Attraverso il computer, l'utente può segnalare comportamenti che giudica illeciti e chiedere aiuto per superare difficoltà. Le interazioni con la piattaforma, come si legge sul sito stesso, hanno reso possibile raccogliere le segnalazioni di quegli utenti che, "mossi da spirito altruistico e di collaborazione, si sono rivolti alla Polizia Postale in un'ottica di sicurezza partecipata - nella sua declinazione online - fornendo utili evidenze su fenomeni emergenti potenzialmente lesivi, così contribuendo, in termini di efficace prevenzione, ad evitare che altri internauti potessero cadere nelle trappole della Rete". Sul portale, alla voce "Alert", si possono trovare tutte le notizie relative a truffe informatiche, fake news, phishing e informazioni malevole: un valido aiuto in caso di mail sospette o messaggi truccati.

L'EFFETTO BENEFICO DELLA NATURA COME CURA PER CORPO E MENTE

Se vogliamo ritrovare la pace interiore e fare ordine nei pensieri non c'è nulla di meglio di una bella giornata immersi nella natura; se abbiamo bisogno di concentrazione una bella camminata in mezzo al verde è quello che ci vuole.

Se dobbiamo allontanare i cattivi pensieri, l'aria aperta è un aiuto formidabile. Sensazioni? Convincimenti? Non proprio.

Ormai da qualche tempo si sente parlare del potere terapeutico della natura sul corpo e sulla mente umana. E si moltiplicano le ricerche in merito, che dimostrano come questo potere sia effettivo e reale e non già una semplice suggestione. "Numerosi studi nel campo della psicologia ambientale – spiega la professoressa Francesca Pazzaglia ordinaria presso l'Università di Padova dove insegna Psicologia ambientale e dirige il Master in Psicologia architettonica e del paesaggio - hanno indagato e dimostrato l'effetto benefico della natura sulle persone sia a livello fisico che psicologico. In particolare, si è visto come il contatto con la natura ci permetta da un lato di migliorare la qualità delle

nostre emozioni, producendo un decremento di quelle negative ed un aumento delle emozioni positive. Dall'altro la natura permette di rigenerarci dallo stress e dall'affaticamento mentale. Si è visto inoltre, anche da studi condotti recentemente, come questo effetto benefico della natura sia trasversale ad ogni fascia d'età: dai bambini agli anziani vi sono numerosi potenziali applicativi di queste evidenze per promuovere e migliorare il benessere delle persone. Ricerche recenti del nostro laboratorio presso il Dipartimento di Psicologia Generale dell'Università di Padova (<https://www.memoryandlearninglab.it/>) hanno mostrato gli effetti positivi del verde in varie categorie di persone. Ad esempio, svol-



gere attività di orticoltura in giardini terapeutici migliora il tono dell'umore e la qualità della vita in persone affette da demenza; oppure una passeggiata di circa trenta minuti in un giardino storico diminuisce lo stress e aumenta le emozioni positive, oltre che migliorare la prestazione in test di memoria, sia in giovani adulti che anziani”.

Il verde e il blu

Un giardino dunque, ma anche il mare o la montagna. Ogni ambiente ha il suo potere rigenerante, basta assecondare le passioni e le inclinazioni individuali. “Molto dipende dalle nostre preferenze. Un ambiente che consideriamo attraente e piacevole – spiega la professoressa- sarà molto probabilmente anche benefico. In generale, però, è possibile affermare





NUOVO SHAMPOO DETOX

EFFETTO SCRUB PER CUTE E CAPELLI
IN 1 SOLO MINUTO!



CON ESTRATTI
DI ROSA

CON ALOE
VERA

CON TÈ
VERDE & LIMONE

0% SILICONI

93% INGREDIENTI DI
ORIGINE NATURALE



che ambienti naturali (sia verdi che blu) hanno un alto valore rigenerativo e sono portatori di benessere. Nello specifico parliamo sia di luoghi in cui l'aspetto naturale è predominante come boschi, foreste, spiagge, ma anche di aree verdi in cui la natura è inserita in un contesto più antropico come parchi pubblici, giardini, ecc.

Ma non è tutto, è stato dimostrato da numerose ricerche che non è solo l'ambiente naturale reale a poterci dare dei benefici. Riproduzioni di ambienti naturali (come fotografie, video, esperienze immersive di realtà virtuale) o la presenza di rimandi alla natura all'interno degli ambienti che solitamente abitiamo (come piante, vista su uno spazio verde, elementi acquatici, utilizzo di materiali e pattern che richiamano la natura) possono ugualmente sortire un effetto benefico sulle persone e dovrebbero essere tenuti in considerazione quando non è possibile fruire in modo reale di ambienti naturali“.

La natura non solo garantisce benessere, ma aumenta la memoria

Una ricerca interdisciplinare, che coinvolge specialisti diversi, avviata dal laboratorio di neuroscienze ambientali dell'Università di Chicago, ha rivelato che anche una breve interazione con un ambiente naturale, può migliorare memoria e attenzione del 20%. “Un'importante teoria – riferisce Pazzaglia - dimostra proprio come il contatto con gli ambienti naturali possa rigenerare l'attenzione. Parliamo della Attention Restoration Theory (ART) di Kaplan (1995), secondo la quale l'ambiente naturale, grazie alle sue caratteristiche intrinseche avrebbe la capacità di attrarre la nostra attenzione in modo spontaneo permettendo di recuperare risorse cognitive. Su questo punto – aggiunge la professoressa - ci sono numerose evidenze sperimentali che dimostrano che dopo una passeggiata in un parco, oppure dopo un intervallo scolastico trascorso in un'area verde, le prestazioni in compiti di memoria e attenzione sono migliori rispetto a un periodo analogo trascorso in un luogo senza verde“.



MADE IN
ITALY

eco
Nat
ecologico e naturale

BIODETERSIVI concentrati

BIO PROFUMATORI per Armadi e Cassetti



con ingredienti
da agricoltura
biologica certificata



Gli spazi verdi sono i luoghi ideali per l'apprendimento scolastico

“In una ricerca recente, in collaborazione con la collega Lucia Mason del Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione – rivela la professoressa - abbiamo trovato, in accordo con l'ART, che lo svolgere una tipica lezione scolastica in un luogo aperto e verde nel giardino della scuola ha maggiori effetti positivi sull'apprendimento rispetto allo svolgimento della stessa lezione all'interno dell'aula. Spesso gli spazi verdi scolastici, invece, sono sottoutilizzati e poco curati e questo è un peccato, perchè hanno una grande potenzialità. Lo stesso vale per le strutture verdi intorno alle residenze per anziani come detto prima”.

“Una nostra recente rassegna della letteratura, che ha esaminato i potenziali effetti positivi della frequenza delle cosiddette Forest School (scuole per l'infanzia che si svolgono

prevalentemente in luoghi naturali) – mette in luce la professoressa - ha evidenziato molti effetti positivi, a confronto con scuole tradizionali, ad esempio sulla coordinazione motoria, la motivazione e altri ambiti cognitivi e comportamentali”.

L'acqua ha un valore rigenerativo. E il mare meglio d'inverno

“Seppure la maggior parte delle ricerche sugli effetti rigenerativi degli ambienti naturali si sia focalizzata sul verde (green space), negli ultimi anni – dice Pazzaglia - anche l'attenzione sugli ambienti marini e sull'effetto che l'acqua ha sull'individuo è aumentata. Diversi studi dimostrano infatti che gli ambienti acquatici hanno un forte valore rigenerativo. Uno studio che abbiamo condotto nella spiaggia del Poetto di Cagliari in Sardegna ha dimostrato che ad una maggior frequenza della spiaggia corrispondono minori livelli di stress percepito nei visitatori. Inaspettatamente, inoltre, la spiaggia è stata giudicata come più rigenerativa da parte dei frequentatori nel periodo invernale rispetto a quello estivo”.



Con dodici Grammy Awards (otto competitivi e quattro onorari), tre Grammy Hall of Fame e un Grammy Lifetime Achievement Award; insignita, come pochissimi altri artisti tra cui Aretha Franklin e Ray Charles, del Kennedy Center Honors per le sue performance artistiche; entrata nella classifica dei migliori cantanti di sempre e in quella dei migliori artisti, redatta dalla rivista Rolling Stone e oltre 100 milioni di copie vendute in tutto il mondo, Tina Turner ha raggiunto l'olimpico della musica rock.

Riconoscimenti e premi. Ma non sono stati solo quelli a fare di lei la regina del rock: stadi pieni, empatia con il pubblico, un successo internazionale durato quasi mezzo secolo, l'hanno consacrata ad essere *Simply the best*. Proprio come il titolo dell'album **Foreign Affair**, cover di "The Best" di Bonnie Tyler, che esce nel 1989 e, sebbene non ottenga un grande seguito negli Stati Uniti, diventa un successo assoluto (oltre sette milioni di copie vendute), soprattutto in Europa. Nel Regno Unito supera il milione e mezzo di copie vendute raggiungendo la certificazione di platino. È in questo album che è contenuto il brano **The Best** divenuto singolo di intramontabile successo. Ma anche altri come **Steamy Windows**, **I Don't Wanna Lose You**, **Foreign Affair**, **Look Me in the Heart** e **Be Tender with Me Baby**. La regina del rock lo promuove in Europa con il suo

primo tour negli stadi. E anche questa volta è un record: con quasi quattro milioni di spettatori, il tour batte il record per un tour europeo, precedentemente stabilito dai Rolling Stones.

Sono, questi, gli anni di maggior successo per Tina Turner, nata Anna Mae Bullock nel 1939 a Brownsville, nello Stato del Tennessee e poi naturalizzata svizzera, che all'età di 10 anni già cantava nel coro della chiesa della sua città, dove il padre Richard era pastore.

Nemmeno ventenne arriva l'incontro con il musicista **Ike Turner** a farla decollare: nel 1958 i due registrano il brano **Boxtop** che segna il suo debutto discografico con lo pseudonimo Little Ann. Due anni dopo pubblicano **A Fool in Love** che ottenne subito un grande successo e raggiunge i primi posti nelle classifiche

TINA TURNER

“ Penso che abbiamo un grande potenziale mentale dentro di noi, ma dobbiamo usare il potere nel modo giusto
TINA TURNER

NER



internazionali. Siamo nel 1960 e in questo singolo quella che diventerà la tigre del rock utilizza per la prima volta lo pseudonimo di Tina Turner.

Tra gli anni sessanta e settanta il duo ottiene diversi successi tra cui **Proud Mary**, cover dei Creedence Clearwater Revival, uno dei pilastri del repertorio di Ike e Tina, assieme ad altri classici come **River Deep - Mountain High** e **Nutbush City Limits**, scritta dalla stessa Tina.

Nel frattempo il sodalizio artistico tra i due si era trasformato in matrimonio. Un'unione infelice per Tina Turner, segnata da abusi ripetuti verbali e fisici da parte di lui, dipendente dalla cocaina e uomo violento. La cantante scappa durante un tour in cui i due ancora si esibiscono insieme e chiede il divorzio. È il 1976.



LINEA BAGNO SCHIUMA & SAPONE LIQUIDO

Scegli la fragranza che preferisci e detergi con dolcezza la tua pelle per aiutarla a ritrovare la sua naturale bellezza.



Il piacere di avere un buon prodotto semplicemente.



www.milmil.it

Seguici su

Proudly Designed and Built by MILMIL



Comincia per lei una carriera da solista e la partecipazione al Festival di Sanremo

I suoi primi album da solista, pubblicati tra il 1974 e il 1979 (*United Artists: Tina Turns the Country On!*, *Acid Queen*, *Rough* e *Love Explosion*), non ottengono grande successo, ma la sua popolarità rimane viva. Tina Turner non si arrende, continua ad esibirsi in tutti gli States, moltiplica le apparizioni in tv, nel 1977 fa la sua prima tournée da solista in Australia. Nel 1979 lavora anche in Italia: è artista fissa del varietà del sabato sera della Rai 1 *Luna Park*, condotto da Pippo Baudo e è ospite anche al Festival di Sanremo nell'edizione presentata da Mike Bongiorno e Anna Maria Rizzoli. Poi al Festival tornerà nel 1990, quando infiamma l'Ariston con la coinvolgente *The best*. E ancora nel 1996, nell'edizione condotta da Pippo Baudo, con *Whatever You Want* e nel 2000, con Fabio Fazio, e la performance di *Whatever You Need*, lanciata dal tenore Luciano Pavarotti.

Dalla metà degli anni Ottanta un crescendo di popolarità

Lo dice lei stessa, nell'autobiografia *My Love Story*: la sua resurrezione arriva nel 1984 con l'album *Private dancer*, un trionfo da oltre venti milioni di copie vendute in tutto il mondo che la rilancia come star internazionale. Dall'album vengono estratti numerosi singoli di grande successo, come *What's Love Got to Do with It*, *What's Love Got to Do with It*, *Let's Stay Together*, *Help!*, cover dei Beatles, *Better Be Good to Me*.

L'album, il più venduto della carriera di Tina Turner, è supportato dal *Private Dancer Tour*: 177 date (60 spettacoli in Europa, 105 in Nord America, 10 in Australia e 2 in Giappone) a partire dall'8 febbraio 1985 fino al 28 dicembre 1985. Sempre nel 1985 partecipa a *USA for Africa*, un supergruppo di 45 celebrità della musica pop tra cui Michael Jackson, Lionel Richie, Stevie Wonder e Bruce Springsteen, cantando *We Are the World* incisa a scopo benefico. Fa



BOROTALCO

Abbraccia la vita

NEW

Scopri
le **PERFORMANCE**
e le iconiche
PROFUMAZIONI
BOROTALCO!



NEW

UOMO

con **Talco Assoluto**
e **Talco Protettivo**
EXTRA EFFICACIA 72h



parte del cast di **Mad Max oltre la sfera del tuono** (con Mel Gibson), per il quale Tina Turner canta la canzone-tema del film **We Don't Need Another Hero** e **One of the Living** che lo apre. Nell'89 il già ricordato album **Foreign Affair**. Seguono negli anni Novanta altri numerosi successi: **GoldenEye** (scritta personalmente per lei da Bono e The Edge degli U2) colonna sonora del film di James Bond **GoldenEye**; nel 1996 pubblica l'album **Wildest Dreams**. Il 1998 è l'anno in cui la ricordiamo in duetto con Eros Ramazzotti in **Cose della vita**. L'anno dopo esce l'album **Twenty Four Seven**, platino in molti altri paesi da cui sono estratti i singoli **When the Heartache Is Over**, **Whatever You Need** e **Don't Leave Me This Way**.

Cinquant'anni di carriera e l'addio alle scene

Nel 2008, per festeggiare i cinquant'anni di carriera, la star torna a esibirsi dal vivo nel tour **Tina!: 50th Anniversary Tour**, uno dei più visti della storia da cui sono tratti un album e un DVD. L'anno dopo l'ultimo concerto (naturalmente sold out) che si tiene il 5 maggio 2009, a Sheffield in Inghilterra. Tina Turner ha 69 anni.

Successi pubblici e tragedie nella vita privata

Come contraltare a una vita pubblica piena di successi c'è una vita privata pervasa da grandi dolori, come donna e poi come madre. Prima il divorzio dopo numerose sofferenze inenarrabili e un tentativo di suicidio dal marito cocainomane e violento, Ike Turner. Poi la rinascita, grazie a un talento e una determinazione da vendere. Dal 2013 una lista di dolori ed eventi nefasti. Prima un ictus, poi un cancro all'intestino, il trapianto del rene e il destino più triste di vedere due figli morire: il primogenito, Craig Raymond, morto suicida nel 2018 e quattro anni dopo, nel 2022, Ronnie.

Ma noi la ricorderemo sempre come la tigre che sul palco sprigionava un'energia travolgente, capace di vincere su tutto e tutti. Fino alla morte che se l'è portata via tre mesi fa, il 25 maggio all'età di 83 anni.



NG

PERFUMES



Next Generation Perfumes Italy SRL
Via Pistoiese, 453 - 50145 Firenze ITALIA
commerciale@ng-perfumes.it
www.NG-Perfumes.nl



PROFUMO D'ESTATE

Come si sceglie la fragranza giusta per l'estate? Come si conservano i profumi nella stagione calda? Queste e altre dritte per profumarsi (senza rischi) anche sotto l'ombrellone.

Ogni anno lo stesso dubbio: d'estate è preferibile indossare un'eau de parfum, un'eau de toilette, un olio essenziale, un'acqua profumata o addirittura evitare qualsiasi sostanza contenente alcool per evitare spiacevoli inconvenienti? Tranquilli, non è il caso di essere troppo drastici, né di rinunciare al proprio profumo preferito, basta fare un po' di chiarezza sull'argomento. Va da sé che durante l'estate è meglio scegliere fragranze fresche e leggere, e i maggiori marchi di parfumerie lo sanno, tant'è che ogni anno, in vista della bella stagione, lanciano la versione light dei loro bouquet di punta. In spiaggia sarebbe comunque preferibile astenersi dall'indossare qualsiasi tipo di sostanza alcoolica che, a contatto con sole, salsedine e sudore potrebbe irritare la pelle. Se proprio non volete rinunciare a "sapere di buono" anche sotto all'ombrellone, puntate sulle acque profuma-

te: la maggior parte sono prive di alcool o ne contengono una quantità irrisoria, e possono essere spruzzate tranquillamente su viso, corpo e capelli. E, a proposito di capelli, se vi piace l'idea di sprigionare sentori di cocco, monoi, o olio di argan, scegliete di applicare un olio protettivo profumato: in questo modo non dovrete rinunciare al profumo e allo stesso tempo proteggerete le vostre chiome dall'aridità. Per le sere d'estate invece, via libera alle acque di colonia, che contengono una percentuale di alcool molto bassa e sono caratterizzate da bouquet ispirati alla natura, con note agrumate per rinvigorire e tonificare, o a base di fiori e piante, che diffondono buonumore ed equilibrio. Se desiderate qualche cosa di più persistente, vi consigliamo invece le eau de toilette, che hanno una concentrazione di alcool maggiore. E se d'estate anche voi avete l'impressione che il vostro profumo

preferito abbia un sentore e una durata diversi dal solito, state tranquilli, il solleone non vi ha dato alla testa. Pare infatti che la pelle scaldata dai raggi solari consenta alle fragranze di aprirsi con maggiore immediatezza, ma anche di disperdersi con più velocità. Ma potrebbe anche trattarsi di un problema di conservazione: la luce e il caldo danneggiano le materie prime contenute nel flacone, ed è facile d'estate ritrovarsi con una fragranza alterata. Qualcuno addirittura consiglia di conservare il profumo in frigorifero! L'alternativa può essere quella di sperimentare, acquistando più fragranze diverse e osservando come si comportano sulla pelle. Del resto, l'estate è fatta per osare: se indossate lo stesso profumo tutto l'anno, perché non provare a cambiarlo proprio ora, magari scegliendone uno della stessa famiglia olfattiva, per rendere il passaggio meno drastico?



Untitled, 2023

220 x 500 cm, acrilico su carta, su acrilico e carboncino su tela / acrylic on paper, on acrylic and charcoal on canvas

Collezione di Fabrice Hyber e Sheroanawe Hakihiwe / Collection of Fabrice Hyber and Sheroanawe Hakihiwe © Copyright: Fabrice Hyber & Sheroanawe Hakihiwe © Copyright: Charles-Henri Paysan / Lument

ARTE, UOMO E NATURA, A MILANO

Artisti sudamericani tra foreste e scenari amazzonici

Le opere di 27 artisti provenienti da Paesi, culture e contesti diversi, per lo più latinoamericani e molti dei quali appartenenti a comunità indigene: così la nuova mostra "Siamo Foresta" invita a scoprire nuovi punti di vista sulla contemporaneità alla Triennale di Milano fino al 29 ottobre. Oltre il 70 per cento delle opere in mostra proviene dalla collezione della Fondation Cartier pour l'art contemporain, raccontando in particolare la storia del rapporto che la fondazione ha instaurato da tempo con artisti di alcune comunità indigene dell'America Meridionale. L'incontro con questi mondi estetici e metafisici (indigeni e non) è stata l'occasione per dare vita a nuovi progetti artistici, opere inedite e talvolta collaborazioni inaspettate. Tante le nuove creazioni pensate appositamente per "Siamo Foresta". Gli artisti in mostra (siano essi appassionati osservatori della diversità vegetale e animale della foresta in cui vivono, ma anche residenti in città e affascinati dalla realtà della foresta) dialogano su un tema comune: la necessità di ripensare il ruolo dell'uomo all'interno dell'universo dei viventi.

"Siamo Foresta mette in scena un dialogo senza precedenti tra pensatori e difensori della foresta; tra artisti indigeni e artisti non indigeni, trae la sua ispirazione da una comune visione estetica e politica della foresta come multiverso egualitario di popoli viventi, umani e non umani, e come tale offre una vibrante allegoria di un mondo possibile al di là del nostro antropocentrismo" ha spiegato Bruce Albert, antropologo e co-direttore artistico della mostra.



Farmacopéia (Pharmacopoeia), 2023

270 x 220 x 5 cm, acrilico su tela / acrylic on canvas

Collezione dell'artista / Collection of the artist

© Copyright: Alex Cerveny © Copyright: Ana Pigosso



Monstera Deliciosa, 2018

107 x 80 cm, monotype su carta/monotype on paper

Collezione Fondation Cartier pour l'art contemporain /

Collection Fondation Cartier pour l'art contemporain

© Copyright Luiz Zerbini © Copyright: Pat Kilgore



Untitled, 2023

220 x 500 cm, acrilico e carboncino su tela / acrylic and charcoal on canvas

Collezione di Fabrice Hyber e Sheroanawe Hakihiwe / Collection of Fabrice Hyber and Sheroanawe Hakihiwe

© Copyright: Fabrice Hyber & Sheroanawe Hakihiwe © Copyright: Charles-Henri Paysan / Lument



NATURA & TRADIZIONE



dal 1958 attenti e rispettosi della natura, produciamo solo saponi ecologici e a basso impatto ambientale secondo un giusto mix di antiche ricette e nuove tecnologie

ALGA BIO SRL - VIA BOTTEGHELLE 139 - 80147 NAPOLI (ITALY) - TEL. 081/7596766



STILE TUTTI FRUTTI

L'estate, si sa, ci conquista con momenti di freschezza, giardini e merende bucoliche... Ma che ne direste di portare la bellezza dei frutti più golosi della stagione anche su abiti dove l'eleganza ritrova una colorata, ironica stravaganza?

Niente di più facile con grappoli di ciliegie, ananas frizzanti, fragole invitanti e limoni multicolor, in un caleidoscopio di abiti che con uno sguardo allo stile anni Sessanta si adornano delle stampe più naturali del momento.

Non solo completini per escursioni fra amici, ma anche camicie ed abiti molto chic, per spiccare con un tocco di originalità nel prossimo garden party.



Gonna a corolla e top Roberto **Cavalli**.



Abito smanicato con cintura, **Cettina Bucca**.



Completino in maglia colorata, **United Colors of Benetton**.



Camicia in seta stampata, **Franco Ferrarì**.



Mini borsa crochet da portare al collo, **Radà**.



Bermuda con limoni multicolor, **La DoubeJ**.



Cover per iPhone in legno, **Wood Wood**.



Anello in metallo con strass, **Roberto cavalli**.



T-shirt con maxi-fragole, **Sportmax**.

Il sorriso del risparmio

SOAPPY

la qualità e la convenienza col

SORRISO



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

elmex

meridol

Per la tua salute orale, affidati agli esperti

**Sensibilità
dentale**



**Protezione
carie**



**Problemi
gengivali**



Offre una tripla protezione. Protezione efficace per denti sensibili. Rinforza lo smalto e protegge dalla carie

Doppio scudo protettivo di calcio-fluoro, che remineralizza lo smalto e protegge dalla carie

Combatte le cause del sanguinamento gengivale e aiuta a proteggere da sanguinamento e irritazione ricorrenti

Costumi a regola d'arte

Sole, spruzzi e pelle baciata dal sole. Il romanticismo delle estati italiane merita costumi da bagno coordinati con lo charme del Belpaese... merito della creatività di La DoubleJ, realizzati con cura con i migliori materiali italiani, che presenta stampe napoletane in una nuova palette di colori creati per essere indossati dalla spiaggia all'aperitivo! Ogni pezzo può essere utilizzato come top, sotto una gonna o con copricostumi all'uncinetto, fino ad accessori perfetti per esaltare l'abbronzatura (www.ladoublej.com).



Boss Legends celebra Keith Haring e il mese del Pride

L'artista e attivista Keith Haring, celebrato dalla serie BOSS Legends: opere riconoscibili nel mondo per il loro approccio grafico e pulito, dove la nota figura del bambino radioso è forse il suo motivo più caratteristico.

Così la campagna "BOSS Legends: Keith Haring" è incentrata sulla libertà di espressione attraverso la danza. T-shirt, pantaloncini e felpe con cappuccio mostrano un bordo arcobaleno all'interno, mentre quasi tutti i capi presentano un piccolo logo arcobaleno BOSS o una patch con piccolo disegno di Haring. Per questo, HUGO BOSS dona un contributo a ILGA World, federazione globale che si batte per la parità di diritti di persone con diversi orientamenti sessuali.

La scarpa sostenibile? Deve tutto al cactus

con un processo di produzione che mira a ridurre l'impatto ambientale. Onitsuka Tiger lancia le sneaker MEXICO 66™ CACTFUL™, nuova versione del modello di scarpe MEXICO 66™ con, per la prima volta, un materiale derivato dal cactus per oltre il 20 per cento della tomaia. Il brand giapponese ha sviluppato insieme agli ingegneri di DESSERTO® questo materiale mantenendo gli elementi iconici del design della scarpa originale in cinque nuove colorazioni, pe modelli ultra-leggeri.





FITNESS SULLA SPIAGGIA

Luce e caldo ci scoraggiano a chiuderci in palestra? Non abbandoniamo l'attività fisica in vacanza! Le soluzioni per farlo sono diverse e se ci si trova al mare una camminata lungo la battigia o una corsa al tramonto sono un vero toccasana per rimanere allenati e contenere i danni calorici di aperitivi e grigliate.

In molte realtà di vacanza si possono trovare corsi organizzati di fitness sulla spiaggia o in acqua, ma se non ce n'è uno che incontra i nostri gusti o l'orario non coincide con il nostro tempo, è possibile praticare un fitness fai da te, come la classica camminata sulla battigia o la corsa sulla sabbia o, meglio ancora, dentro l'acqua, sfruttando al massimo i benefici dell'aria aperta, sole, acqua e iodio.

Bisogna però adottare alcune accortezze. Gli orari prima di tutto: d'estate sempre meglio praticare sport quando il sole non è caldo, evitare dunque le ore centrali della giornata. Il massimo sono il mattino presto o l'ora del tramonto. E poi, attenzione al terreno: se si opta per la camminata o la corsa in spiaggia meglio farlo sulla batti-

gia, nel punto in cui la sabbia è bagnata per evitare di mettere a dura prova articolazioni e muscoli. Sulla sabbia asciutta il rischio di distorsioni aumenta, soprattutto quando si corre. Inoltre, per mantenere costante l'andamento della corsa, è opportuno farlo con le scarpe e non a piedi nudi. Nella camminata è invece buona regola alternare sessioni di camminata veloce ad altre di camminata più lenta. Se poi si desidera sfruttare i benefici del fitness in acqua, camminata e corsa possono essere praticate nell'acqua che arriva al polpaccio o (più faticoso) alla vita: un'attività dal potere tonificante e rassodante.

Infine, un prezioso accorgimento: è bene intraprendere ogni allenamento dopo un riscaldamento iniziale per preparare il

corpo al lavoro successivo e terminare con lo stretching per rilassare e allungare i muscoli che sono stati sollecitati.



wirepharma®

Benessere
sempre con te



Wirepharma® è la linea di integratori alimentari pronti all'uso grazie ai pratici formati stick e pouch. Cerchiamo nella Natura e nella Scienza le risposte per migliorare la salute e il benessere delle persone, formuliamo prodotti efficaci per ogni esigenza:

ALOE VERA: *depurazione organismo*
ANSIOMIN: *rilassamento e benessere mentale*
COLEST CONTROL: *regolazione del colesterolo*
DEPURA: *funzionalità epatica*
FERMENTI LATTICI: *equilibrio della flora intestinale*

MAGNESIO E POTASSIO: *stanchezza e affaticamento*
NO ACID: *controllo acidità gastrica*
PANCIA PIATTA: *eliminazione dei gas e funzione digestiva*
VITAMINA C: *sistema immunitario*
VITAMINA D + K: *sistema immunitario*



IMAGINE DRAGONS, "CRUSHED": L'OMAGGIO ALL'UCRAINA NEL NUOVO VIDEO E IL CONCERTO A ROMA

Lo scorso maggio, gli Imagine Dragons hanno pubblicato il nuovo singolo "Crushed", estratto dall'album Mercury - Acts 1 & 2 per esprimere vicinanza e solidarietà al popolo ucraino. Il video racconta la storia del piccolo Sasha, un bambino sopravvissuto alla guerra dopo essersi nascosto in un bunker. Attraverso le immagini di abitazioni e strade distrutte, si mostra tutta la devastazione e la desolazione portata dalla guerra: "Restiamo uniti ai nostri amici ucraini" recita un messaggio alla fine del videoclip. I fan degli Imagine Dragons potranno ascoltare live il loro nuovo singolo molto presto: il Mercury World Tour farà tappa il 5 agosto a Roma per l'unica data italiana del tour. "Siamo emozionati di suonare al Circo Massimo, per noi l'Italia è come una seconda casa" sostiene il cantante Dan Reynolds a RTL 102.5.



TORNA SU DISNEY+ "THE BEAR": LA SERIE DARK COMEDY SUL MONDO DELLA RISTORAZIONE

Il 16 agosto esce la seconda stagione di "The Bear", la serie dark comedy sul mondo della ristorazione distribuita in Italia da Disney+. È uno dei titoli più apprezzati dello scorso anno per la sua veridicità e capacità di raccontare in maniera appassionante la reale storia di chi lavora nel caos di una cucina. La serie segue la storia di Carmy, giovane chef di un ristorante di lusso che dopo un lutto di famiglia decide di tornare a Chicago per prendere in mano la piccola paninoteca italiana di famiglia. Carmy si ritroverà alle prese con un ambiente molto diverso a quello a cui è stato abituato, con un lavoro duro, caotico, un personale difficile da gestire e dei rapporti familiari complicati dopo il suicidio del fratello. Secondo quanto si vede nel nuovo trailer della seconda stagione, quella di Carmy sarà una vera e propria "rinascita", rivedremo alcuni personaggi della prima stagione ma ci saranno altrettante novità!

LE COPPIE IN GARA NELLA NUOVA EDIZIONE DI CELEBRITY HUNTED 4

Prime Video ha annunciato la quarta edizione di Celebrity Hunted e con essa anche il cast con le coppie in gara che prossimamente si daranno alla fuga in lungo e in largo per l'Italia, nel tentativo di preservare la loro libertà e cercare di non farsi catturare. A dar loro la caccia saranno infatti alcuni tra i più noti analisti e investigatori professionisti, esperti di cyber security, profiler e human tracker. I "cacciatori" potranno utilizzare qualsiasi mezzo legale per rintracciare le celebrità come tracciamenti telefonici, telecamere di video sorveglianza o sistemi di riconoscimento delle targhe. Ecco il cast: i coniugi attori Raoul Bova e Rocío Muñoz Morales, le sorelle showgirl Belen e Cecilia Rodriguez, i rapper Guè ed Ernia e i comici Herbert Ballerina e Brenda Lodigiani. La nuova edizione andrà in onda nel 2024 e tornerà a regalarci momenti di spettacolo carichi di suspense, adrenalina e tanta comicità.



NUOVO

finish

ULTIMATE
PLUS

PROVA LA NOSTRA FORMULA
IMBATTIBILE.



L'UNICA CON LA RIVOLUZIONARIA
TECNOLOGIA CYCLESYNC™,
CHE RILASCI L'INGREDIENTE
GIUSTO AL MOMENTO GIUSTO.



Tenere lontano dai bambini.

(c) A.I.S.E SCOPRI DI PIÙ su www.keepcapsfromkids.eu

*Ingrediente: Enzimi



ARREDAMENTO ZEN

Se vogliamo che la casa sia il luogo eletto per il relax, pronta ad accoglierci dopo giornate interminabili e caotiche, allora arredarla in stile zen è la scelta ideale. Materiali naturali, pochi mobili, colori tenui e tanta luce: sono i must per l'arredamento zen.

D'altronde zen, parola giapponese, significa meditare e la meditazione diventa uno stile di vita in cui si cerca l'essenziale in tutto, riducendo o eliminando gli orpelli. Anche in casa, dove lo stile zen mette alla porta tutti gli oggetti privi di utilità per cercare minimalismo e spazi liberi, ideali per cercare se non l'ascesi quotidiana, almeno la tranquillità.

E poi attenzione ai materiali, che per creare lo stile zen sono importanti. Largo a quelli naturali, legno e bambù in particolare, ma anche pietre, che aiutano a connettersi con la natura. Tra i tipi di legno più indicati, l'acero e il pino rosso, mentre il bambù rimane più indicato per i complementi d'arredo: sedute, vasi, poltrone o tavolinetti da fumo. I colori sono inevitabilmente tenui, dal beige, al crema, dal leggero verde salvia alla sabbia. E, primo tra tutti, l'intramontabile ed elegante bianco panna. Tutto sarà così

integrato alla perfezione: tessuti e tendaggi, mobili o tappeti, in un'unica gradazione dove nessun colore prevale sull'altro per garantire l'armonia necessaria. In un salotto, lo stile zen richiede grandi divani, dalle forme circolari, ma anche pouf o grandi cuscini a terra, che fungono da seduta per tavoli rigorosamente bassi. Gli spazi sono ampi, ma, se necessario, possono essere interrotti da paraventi in legno e carta di riso, utili per organizzare piccoli angoli o creare situazioni di intimità. In generale, tutto ciò che non serve dovrebbe essere eliminato e anche le decorazioni sono minimal, austere ed essenziali.

Nell'arredamento zen è poi fondamentale la scelta dell'illuminazione: assolutamente da evitare le luci sparate o i neon. Le luci non devono mai essere intense, ma calde e soffuse. Il tutto, insomma, deve provocare serenità e stimolare la meditazione.



proteggi le tue mani



FAVOLOSI

100% COTONE

STOP ALLE ALLERGIE

PARODI & PARODI SRL

Via Martiri della Libertà 303 R
Campomorone Genova Italy

tel. +39 010 78.56.095
www.parodieparodi.it



c'è aria di casa



FINISTÈRE

Un viaggio on the road per scoprire uno degli angoli più antichi e selvaggi della Francia in un percorso inedito tra storia e natura incontaminata. Così si presenta ai suoi visitatori Finistère, dal latino Finis Terrae, ovvero letteralmente “ai confini della terra”.



Da non confondere con la città spagnola di Finisterre, questo dipartimento dell'alta Bretagna si estende per centinaia di chilometri vantando scenari sempre diversi prima di tuffarsi nell'impetuoso Oceano Atlantico.

Il mio viaggio è iniziato più a sud, da Nantes, dove si trova un aeroporto ben collegato con l'Italia e dove ho preso a noleggio un'auto con cui ho potuto macinare quasi 500 km di autostrade bretoni - e sì, posso confermarne la loro gratuità e la loro proverbiale bellezza. La città, cresciuta attorno alla foce del fiume Loira, avrebbe meritato forse una visita più approfondita, ma in una giornata si

può comunque apprezzarne la sua storia gloriosa - da vedere sicuramente il castello dei duchi di Bretagna - la straordinaria effervescenza culturale, tra gallerie coperte - il Passage Pommeraye - sorprendenti macchine giganti in movimento - all'interno del parco dell'Ile de Nantes - e vivaci piazze costellate di ristoranti e caffè all'aperto.

Lasciata alle mie spalle la metropoli, ho fatto rotta verso Vannes. La cittadina medievale affacciata sul golfo di Morbihan è semplicemente deliziosa: da un lato è abbracciata da bastioni percorribili, dall'altro si apre sul mare con un porto dove sono ormeggiate numerose



barche a vela. Nel mezzo la cattedrale gotica di Saint-Pierre e centinaia di case a graticcio. Non resta che perdersi tra i vicoli e le piazze per godersi a pieno il fascino del posto. Tenete presente che il sabato mattina vi si tiene un grande mercato con bancarelle sia di abbigliamento - cerate e maglie a righe la fanno da padrone - che di gastronomia locale - con sidri di mele, formaggi e invitanti frutti di mare. Per un pranzo veloce consiglio proprio di accedere all'area degustazione del mercato coperto, dove è possibile assaggiare il meglio dei produttori a km0, preparato sul momento.

La penisola di Quiberon è un salottino sul mare: una lingua di sabbia finissima da cui surfare sulle onde dell'oceano. L'insenatura termina con una tranquilla cittadina con una elegante passeggiata di locali e ristoranti. Io ho provato Un petit gout de, che mi ha conquistato per l'atmosfera coloratissima e rilassata.

Il giorno successivo, sveglia di buon ora e rotta verso Pont-Aven. Il paese è un acquarello. Non a caso nel passato fu fonte di ispirazione per diversi artisti - su tutti Gauguin - e ancora oggi continua ad attrarre pittori e galleristi. Ogni angolo è curatissimo: i camminamenti lungo il fiume, i ponticelli in pietra, il vecchio mulino rosso... Fino ad arrivare al piccolo porto, che può essere navigato quando la marea lo consente.

La tappa successiva è stata la bella Concarneau, la ville close - la città fortificata - accoglie i suoi visitatori con una meridiana che recita "Le temps passe comme l'ombre" eppure qui il tempo sembra proprio essersi fermato. All'interno delle mura, tra le vie lastricate, tra le piazze circondate da graziose case a graticcio, sembra proprio di poter immaginare la vita avventurosa dei tempi in cui gli abitanti alzavano il ponte levatoio per fronteggiare gli assalti corsari.

Per osservare il tramonto più bello di Francia bisogna spingersi ancora a nord e raggiungere la suggestiva Point du Raz. Una falesia 70 m a picco sul roboante oceano Atlantico: all'orizzonte solo il faro dell'ilot de la Vieille, alle spalle la brughiera battuta dai venti. Aspettare il sole tuffarsi in acqua, tingendo via via di tutte le sfumature di rosso il cielo è un'esperienza indimenticabile.

Come pure lo è stata attraversare il molo per l'île de Batz a Roscoff. La cittadina portuale, ricca di storia e storie, da sola vale sicuramente la visita, ma l'emozione di percorrere - quando le maree lo consentono - il molo che collega la terraferma alla piccola isola di fronte, lasciandosi spettinare dal vento (incredibilmente potente!) è qualcosa certamente di irripetibile.





LA BELLA FAVOLA DEL FARRO DELLA GARFAGNANA

C'era una volta, tanti e tanti anni fa, una piccola coltivazione di farro sui terreni pedemontani della Garfagnana. I contadini seminavano a farro dei piccoli appezzamenti di terra, tanto per averlo in due circostanze fondamentali. Per la minestra invernale di farro e fagioli, una delizia da leccarsi i baffi, e per sfornare fantastiche torte di farro durante le feste. La bassa resa per ettaro non consentiva una remunerativa produzione di farro che a tutti gli effetti veniva considerato la cenerentola dei cereali. Per fortuna sono intervenuti diversi principi azzurri e adesso la produzione di farro è più viva che mai. Tutto è cominciato nel decennio che va dagli anni 70 agli 80 del secolo scorso grazie alla Regione Toscana che, censendo il farro come coltivazione a rischio di erosione genetica, ne incentivò la produzione. Da poche migliaia di metri quadrati si passò a qualche decina di ettari di coltivazione. Il bacio del principe azzurro della Regione Toscana svegliò il farro che si fece notare. I Cuochi della Versilia cominciarono a preparare nei ristoranti degli stabilimenti balneari delle ottime insalate fredde, non di riso, ma di farro. Ecco il secondo principe azzurro. Il farro comincia a decollare. Nel 1996,

grazie al lavoro della Comunità Montana della Garfagnana con il riconoscimento europeo di Indicazione Geografica Protetta (IGP) la cenerentola diventa definitivamente principessa dei cereali. Ma l'ascesa del farro non finisce qui. Nel 2010 nasce il Consorzio Produttori di Farro della Garfagnana che riunisce oltre 100 agricoltori dediti alla coltivazione e lavorazione del Farro della Garfagnana IGP. Adesso la produzione varia tra i 1500 e 2500 quintali all'anno, a seconda delle rese per ettaro fortemente condizionate dall'andamento climatico delle stagioni. Ultimamente è di gran moda in cucina. Importanti chef stellati lo usano sia per piatti tradizionali che per ricette innovative e sta anche sostituendo il riso. Lo chiamano «farrotto» il risotto di farro con crostacei o alimenti nobili come i tartufi e tanti altri prodotti con i quali dà vita a piatti pieni di gusto e salute. Dal punto di vista nutrizionale non teme confronti con nessuno. È ricco di carboidrati, per cui può rappresentare la base di un pasto principale. Ha buone proteine, ma se lo abbiniamo a un legume otterremo un alto valore biologico e sarà capace di fornire tutti gli aminoacidi richiesti dal nostro metabolismo.

Un altro punto a favore del farro è l'elevato contenuto di fibre grazie alle quali può fornire nutrimento all'intestino, favorirne la regolarità e infine contribuire a darci un senso di sazietà. Comparato con altri cereali ha meno calorie, meno grassi, più fibre e un indice glicemico più basso. Non male, ma non finisce qui. Se il chicco di farro viene macinato è in grado di dare un'ottima farina che da sola o mescolata con la farina di grano viene utilizzata per la produzione di pasta. E voglio continuare a stupirvi. Il farro è un prodotto naturalmente biologico. La pianta che lo genera è robusta, resiste alle intemperie



e ai parassiti senza bisogno di aiuti chimici. E pensare che avevano tentato di metterlo da parte perché non ha una grande resa per ettaro. Ma se è vivo e vegeto da oltre cinquemila anni qualche valida ragione dovrà pur esserci.

Dovremmo decisamente mangiare più farro. È un alimento a dir poco straordinario. Facile da cucinare, non ha bisogno di essere messo in ammollo la sera prima. È la base ideale di tante zuppe, soprattutto di legumi, con i quali si sposa perfettamente dando origine a una sinergia alimentare unica al mondo. Si presta bene anche per piatti freddi come l'insalatona di farro, ottenuta mischiando il farro con pomodori e altre verdure, una pietanza eccezionale. Insomma, il farro è un alimento antico con caratteristiche moderne. Una curiosità: tutte le grandi civiltà hanno avuto come elemento cardine della propria alimentazione un cereale e un legume. Gli Ebrei orzo e lenticchie, i cinesi riso e soia, i Maya mais e fagioli, i popoli mediterranei farro e ceci. Ecco a voi tre ricette proposte da **Claudio Menconi**, chef decoratore e Maestro d'intaglio, tratte da libro Oro in Bocca pubblicato dal Consorzio dei Produttori del Farro della Garfagnana IGP



Insalata d'estate.

Ingredienti per 4 persone
150 grammi di farro della Garfagnana
6 pomodori maturi
15 olive nere
10 foglie di basilico

4 spicchi d'aglio
Olio
Sale
Peperoncino

Procedimento

Mettere il farro a lessare in una pentola, aggiungere un pizzico di sale. Cuocerlo per circa un'ora. Quando il farro è cotto lasciarlo raffreddare. Mettere in un recipiente l'olio, gli spicchi d'aglio schiacciati ed i pomodori tagliati a piccoli cubetti, il basilico, sale e peperoncino. Lasciare macerare per almeno mezz'ora. Scolare il farro e condirlo con questo composto, aggiungendo le olive snocciolate e tagliate. Regolare di sale, mescolare bene e servire.



Torta di Farro

Ingredienti per 4 persone
200 grammi di farro della Garfagnana
Sale, pepe e noce moscata quanto basta
3 uova
50 grammi parmigiano o grana grattugiato
300 grammi ricotta
Prezzemolo

Procedimento

Cuocere il farro, aggiungere sale, pepe, noce moscata, uova, formaggio parmigiano grattugiato, ricotta e prezzemolo tritato, amalgamare bene il tutto. Foderare una tortiera con pasta sfoglia o brisee, versare l'impasto e cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi per 45 minuti.



Farrotto alla Trota

Ingredienti per 4 persone
200 g. di farro
150 g. di filetto di trota a dadolini
100 g. di formaggio vaccino garfagnino
olio extravergine di oliva q.b.
1 porro
1 scalogno
maggiorana, sale, pepe q.b.
6 dl. di brodo di trota.

Per il brodo di trota

1,5 l. di acqua

1 carota

1 costa di sedano

1 cipolla

1 patata gialla

testa, lisca e parature della trota. Far cuocere il tutto per 40 minuti.

Procedimento

Tritare finemente il porro e lo scalogno, soffriggere con olio, aggiungere il farro (precedentemente ammollato per 30 minuti in acqua tiepida). Dopo una breve tostatura, bagnare con metà brodo e farlo cuocere per 10 minuti circa. Trascorso il tempo indicato, aggiungere la dadolata di trota, incorporarla al farro, poi unire il restante brodo. Una volta che il farro avrà assorbito tutto il brodo, incorporare il formaggio (a piccoli pezzettini) e togliere dal fuoco. Servire con un filo d'olio e foglioline di maggiorana.

NUOVO

HALEON

SENSODYNE

**RIPRISTINA
ATTIVAMENTE
LA FORZA
DELLO SMALTO**



Protegge dalla sensibilità dentale



**Cibo e bevande
possono indebolire
lo smalto**



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.



Spaghetti di Zucchini al Pomodoro



Lo chef Gabrio Dei ci propone per il mese di agosto una ricetta freschissima e veloce dove i pomodori, raggiunto il culmine ottimale della maturazione, si legano a zucchini e cipolle per un piatto simbolo dell'estate.

La ricetta non è di difficile esecuzione, ma il risultato, come si può vedere dalle foto, è davvero eccezionale.

Provatelo. Stupirete i vostri commensali per la presentazione, da chef stellato Michelin, e per l'incredibile gusto.

Gli spaghetti di zucchini si sposano alla grande con i pomodori e le cipolle preparate nel modo indicato dal nostro chef. Tra le altre cose si tratta di una ricetta adatta anche ai vegani, il che non guasta. Anzi.

Ingredienti x 4 persone

Per gli Spaghetti di Zucchini

4 zucchini scure medio-grandi

Olio extra Vergine di Oliva di Qualità

Aceto di Vino Rosso o di Jerez

Sale, Pepe q.b

Per la Salsa di Pomodoro a Crudo:

3 pomodori Cuore di Bue ben maturi

4-5 foglie di Basilico

Sale, Pepe, Olio Extra Vergine di Oliva

Per l'AgroGiardiniera di Cipolla Rossa:

• 250 g circa di Cipolla Rossa

• 60 g Sale

• 60 g Aceto di Mela

• 500 ml acqua

• 200 g Zucchero

Le preparazioni

Per gli Spaghetti di Zucchini.

Lavare bene le zucchine e ottenere degli "Spaghetti" con l'apposito affettaverdure a spirale o con un coltello ben affilato: marinare leggermente con sale, pepe, olio evo e poco aceto per 5 minuti. Tenere da parte.

Per la Salsa di Pomodoro a Crudo.

Sbianchire i pomodori per 10 secondi in acqua bollente, ci devono stare giusto qualche decina di secondi, quindi raffreddare in acqua e ghiaccio: privarli della buccia e dei semi. Tenere da parte le parature per altre preparazioni come salse, zuppe ecc. Omogeneizzare con un frullatore ad immersione condendo con le foglie di basilico, il sale, il pepe e l'olio, montando energicamente. Filtrare con un colino a maglie fini e tenere al fresco.

Per l'AgroGiardiniera di Cipolla Rossa.

Marinare la Cipolla, mondata e tagliata in spicchi non troppo piccoli, con il Sale e l'Aceto per 30 minuti. Dopodiché preparare uno sciroppo con l'acqua e lo Zucchero, e versarlo bollente sulla Cipolla marinata. Lasciar raffreddare e conservare in frigorifero.

Montaggio e Presentazione

Olio Extra Vergine di Oliva

Fiori ed Erbette di stagione

Pomodori Ciliegini e/o Datterini

Sul fondo di un piatto adagiare un mucchietto di AgroGiardiniera di Cipolla, quindi collocarvi sopra un gomitolino di zucchine marinate ottenuto con l'aiuto di un paio di pinze, irrorando con la Salsa di Pomodoro Crudo, i Ciliegini, e ultimando con un ultimo filo di Olio extra vergine di Oliva, i fiori ed Erbette aromatiche a piacimento. Servire ben freddo.





GIARDINAGGIO IN AGOSTO: CINQUE CONSIGLI IN PILLOLE

Manutenzione, accortezze varie e idee nuove. Anche se questo è uno dei mesi fra i più caldi dell'anno, qualcosa di interessante da mettere in pratica in giardino o sul terrazzo c'è. Quindi guanti indossati e attrezzatura alla mano perché il vostro angolo verde, dedicato a fiori e ortaggi (o solo il prato), vi aspetta.

Taglio del prato

Il taglio ottimale per l'estate è fra i 3 e 5 centimetri. E lo si deve effettuare quando l'erba raggiunge un'altezza di circa 7 centimetri. Tuttavia l'altezza non dipende soltanto dal periodo dell'anno, ma anche dall'uso che si fa del prato. Ad esempio se è un manto erboso quasi esclusivamente decorativo si può scendere anche a 3 centimetri, se invece è utilizzato dai bambini, per grigliate e in generale nella vita quotidiana, allora è meglio mantenere i 5 centimetri.

Irrigazione più frequenti

È chiaro che con l'aumentare delle temperature e del sole battente c'è bisogno di più acqua per abbeverare fiori e piante, e allo stesso modo il giardino. Ma quanta acqua? Si stima circa 5 litri per metro quadrato al

giorno. L'irrigazione è meglio farla all'alba, o comunque la mattina presto perché si pulisce anche dalla rugiada notturna, oppure la sera quando il sole è calato.

L'orto

Questo è senz'altra un momento fruttuoso, in cui potrete raccogliere quello che avete messo a dimora. Le zucchine ad esempio, se non sono troppo piccole.

Controllate poi le patate, se è l'ora di ricoprire la radice con ulteriore terra. Mentre i pomodori hanno bisogno di qualche accortezza: se avranno prodotto almeno quattro palchi fiorali potete cimarne i getti principali.

Si può anche seminare la bietola rossa, la rucola, lo spinacio invernale e il cavolo precoce.

Le piante aromatiche

Se c'è una specie resistente ad un clima estivo è quella delle piante aromatiche. Ecco perché dovrete coltivarne qualcuna utile alla cucina. Fra queste ci sono la lavanda, il timo e l'origano. Altre meno conosciute sono l'Achillea, l'*Anthemis hybrida* e La Nepeta.

Potatura

Con il caldo torrido dell'estate si innesca una fase di riposo vegetativo. Una finestra temporale che garantisce la possibilità di fare qualche taglio senza arrecare danni a fiore e piante. Ma dovrà essere una potatura lieve, che non preveda lo sfoltimento di più di un quarto della pianta. Si può intervenire sul glicine o sulla rosa rampicante, sul kiwi, il limone, il pero e la vite.



**C'È CHI È
SOSTENIBILE
OGGI.
E CHI LO È
DA UN
SACCO.**

Da oltre 40 anni noi di Virosac uniamo passione, tecnologia e produzione Made in Italy. Creiamo prodotti con materiali innovativi ed ecosostenibili che concretamente riducono l'impatto ambientale. La nostra è la storia di chi, da sempre, fa del rispetto per la natura una condizione essenziale in tutte le fasi di produzione. Siamo diventati il primo brand italiano nei sacchi bio per la conservazione degli alimenti e per i rifiuti. Ed è così che continuiamo a sviluppare prodotti che soddisfano le esigenze di tutti, anche dell'ambiente.



Deepfake: dare la voce (degli altri) all'intelligenza artificiale

Non abbiamo ancora finito di stupirci per i miracolosi salti in avanti che l'intelligenza artificiale ha compiuto negli ultimi anni che questa sta prendendo velocemente posto nelle nostre vite lavorative e private. ChatGPT, capace di (ri)elaborare in pochi secondi testi di sorprendente complessità, è sulla bocca di tutti e già si sta discutendo delle implicazioni derivate dal suo utilizzo sui luoghi di lavoro, col rischio già concreto di passare dall'agevolare meccaniche funzioni di routine all'effettiva sostituzione di personale umano. Un esempio sono le chat automatizzate di assistenza di molti siti web che prendono il posto del più classico centralino, oppure l'assistente vocale di Google capace di effettuare chiamate in completa autonomia per prenotare un tavolo al ristorante. Ebbene, la capacità di imitazione della voce umana da parte delle intelligenze artificiali ha raggiunto una qualità capace di mettere in difficoltà anche il più bravo ascoltatore: tono di voce, cadenze e accenti vengono riprodotti con alta fedeltà, rendendo il risultato inconfondibilmente "umano".

Negli ultimi tempi la tecnologia del settore si è spinta ben oltre rendendosi capace di emulare specifiche voci, i cosiddetti deepfake. Fornendo dati audio da elaborare, le IA possono dare nuova vita ai timbri vocali di Frank Sinatra, Elvis o Pavarotti facendogli interpretare, ad esempio, brani contemporanei o canzoni distanti anni luce dai loro repertori, con sorprendente efficacia.

Ma oltre ai risvolti pratici ed artistici c'è sempre l'altra faccia della medaglia. Questo tipo di "clonazione professionale" è stata subito utilizzata dai più oscuri meandri del web per clonare le voci di personalità e personaggi famosi e fargli dire qualsiasi cosa. La start-up di intelligenza artificiale vocale EvenLabs, fondata da alcuni ex membri dello staff di Google, ha dato il via alla piattaforma Prime Voice Ai, utilizzata anche dai malintenzionati per creare messaggi falsi e diffamatori nonché per diffondere odio. In rete è possibile ascoltare una improbabile Emma Watson - la Hermione di Harry Potter - leggere il Mein Kampf oppure Robin Williams pronunciare frasi razziste o di incitamento all'odio.

L'intelligenza artificiale concretizza quello che fino a poco tempo fa pensavamo essere solo fantascienza, ma, placato l'entusiasmo, è necessario imparare a riconoscere e domare questi strumenti per non rischiare di perdere voce in capitolo.



In Italia cresce la pirateria audiovisiva online

Nel 2022 la pirateria online nel nostro Paese è cresciuta su tutti i fronti: si stimano circa 345 milioni di atti illeciti. A rivelarlo sono i nuovi dati Fapav/Ipsos che analizzano usi e costumi degli italiani nei confronti dello streaming illegale. Rispetto all'anno precedente, gli atti di pirateria in più sono stati trenta milioni (+9%), con un +26% sugli eventi sportivi live, +20% per i programmi tv e +15% per le serie tv. I film si confermano i contenuti più piratati costituendo più di un terzo degli atti di pirateria audiovisiva online (per un totale di circa 120 milioni).

L'uso di massa di internet ha spalancato le porte a forme prima inedite di illeciti legati al diritto d'autore e non solo. Fino a una ventina di anni fa, piratare un prodotto significava acquistarne una copia "taroccata", con un vero e proprio mercato di cd, cassette e videocassette. Oggi, invece, basta un click per aggirare biglietti o abbonamenti.

In questo scenario, le piattaforme di contenuti streaming stanno vivendo un momento di trasformazione. Netflix ha creato un intero mercato di cui era monopolista fino a solo pochi anni fa. Amazon, Disney, HBO e altri colossi statunitensi hanno quindi creato la propria piattaforma investendo in contenuti esclusivi ed originali per prendersi la propria fetta. Se prima bastava avere un abbonamento a Netflix per guardare tutti i titoli del momento, oggi le novità di punta sono distribuite su 3-4 piattaforme, con i costi per l'utente che si moltiplicano di conseguenza. Che la troppa diversificazione dell'offerta e il conseguente passo indietro di questi colossi sulla condivisione delle password stia contribuendo ad alimentare, in Italia come nel resto del mondo, la fruizione illegale di contenuti?

Possibile, ma queste motivazioni non giustificano comunque infrazioni della legge.

Un nuovo modello di piattaforma streaming, però, sembra essere alle porte, capace di far convergere pirati e non: i servizi di streaming gratuiti con inserzioni pubblicitarie. Un esempio è Pluto Tv, piattaforma di proprietà della Paramount che senza bisogno di registrazione o di abbonamento permette di fruire di contenuti on demand e canali tematici intervallandoli con la pubblicità, come la televisione ci ha da sempre abituato. Che il futuro dello streaming si ispiri proprio al tubo catodico?

Dash

Lenor





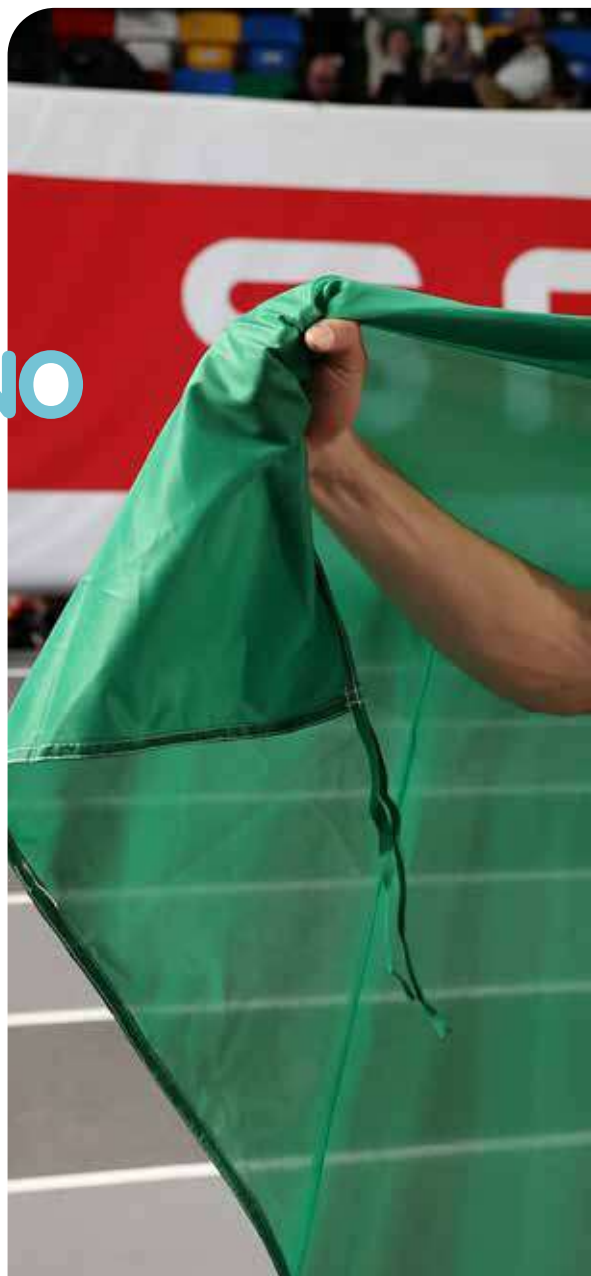
SAMUELE CECCARELLI

IL VELOCISTA TOSCANO

Momenti di gloria quelli che sta vivendo Samuele Ceccarelli, la “saetta delle Apuane”, che pur non svelando il suo sogno nel cassetto, guarda alle olimpiadi di Parigi 2024 per rincorrere il successo più grande.

Tre fino ad oggi, le vittorie che stanno cambiando la vita del giovane velocista toscano di Massa, dove ancora bambino ha vinto le sue prime gare ai giochi lasalliani come portacolori della scuola san Filippo Neri, che la scorsa primavera lo ha raccolto a braccia aperte in quel cortile da dove tutto ha avuto inizio. L'ultima, la più fresca, è quella di fine giugno nella prova regina dei cento metri piani, corsi in 10"13 eguagliando il suo

record personale, al campionato europeo a squadre in Polonia. Preceduta da quella ai campionati italiani di Ancona del febbraio scorso, a cui ha fatto seguito a marzo il bis ai campionati europei di Istanbul, in Turchia, entrambe nella specialità dei sessanta metri piani indoor di atletica leggera. Superando al fotofinish il campione olimpico dei cento metri e della staffetta 4x100, il connazionale Marcell Jacobs, uno dei protagonisti azzurri





insieme ai velocisti Lorenzo Patta, Fausto Desalu, Filippo Tortu e al campione olimpico di salto in alto Marco Tamberi, dei giochi olimpici di Tokyo 2022 in Giappone. Estroverso, determinato e pragmatico, come appare prima, durante e dopo ogni gara, sia in pista che nella vita, Ceccarelli, 23enne studente di giurisprudenza, prima di innamorarsi della corsa veloce ha ottenuto la cintura nera di karate, disciplina marziale che



insieme alla famiglia e alla scuola hanno forgiato il suo carattere. Il primo ad intuire che «Samuele aveva la stoffa del campione», è stato Aristide Bertoletti, suo insegnante di educazione motoria, mentre ora a coordinare le sue capacità cercando di portare alla luce tutte le potenzialità, è l'allenatore Marco Del Medico, che alle paralimpiadi del 2000 a Sydney in Australia, ha corso come guida dello sprinter non vedente Lorenzo Ricci, due volte medaglia d'oro nei 100 e nella staffetta 4x100. Attualmente tesserato con l'Atletica Firenze Marathon, «Ceccarelli dal 2018 è considerato tra i migliori a livello giovanile, terzo nei 100 metri piani ai campionati italiani juniores e convocato come riserva della 4x100 ai mondiali under 20 – ricorda la federazione italiana di atletica leggera – nel 2019 si è piazzato secondo nei 60 indoor e ancora terzo nei 100 alle rassegne tricolori di categoria. Poi un infortunio dopo gli europei under 20, lo ha costretto a fermarsi ai blocchi di partenza». Stop che non ha scalfito la determinazione e la caparbietà di Ceccarelli, che nel 2021 è tornato sul podio tricolore, secondo nei 100 promesse e in azzurro agli europei under 23, nonostante altri problemi fisici. Fino ad arrivare al salto di qualità di quest'anno e a questi giorni, caratterizzati da un mix tra attesa, concentrazione e moderato ottimismo, che sintetizza l'atmosfera intorno al giovane campione, in vista dei prossimi importanti impegni. Nel frattempo Luigi Benedetti, suo concittadino, ex campione italiano dei 100 metri, per due volte finalista olimpico nella staffetta 4x100 a Monaco di Baviera e Montreal con Pietro Mennea, con cui ha condiviso il primato mondiale della staffetta 4x200, sostiene che «Samuele possiede

le caratteristiche per diventare un grande duecentista». Non solo medaglie al collo, quelle vinte, ma anche il “Pegaso”, massimo riconoscimento attribuito dalla Regione Toscana «a Samuele Ceccarelli, campione nello sport e nella vita, modello di atleta e di uomo», come ricordato dal presidente Eugenio Gianì.





DOPO LO SPORT



follow us 

GINSENG

YLANG - YLANG



FIGLI DELLE STELLE



Stati Uniti 1865-1919

Nel 1865 dopo quattro anni di conflitti tra il Nord e il Sud finì la *guerra di Secessione americana*. I Confederati furono sconfitti dalle truppe del Nord e il generale Lee si arrese firmando la resa definitiva dell'esercito del Sud alla presenza del generale nordista Ulysses Grant. Il Tredicesimo emendamento della Costituzione promosso dal presidente Lincoln, stabilì *L'ABOLIZIONE DELLA SCHIAVITÀ* in tutta l'Unione americana. Quello che più sorprende degli schiavi che lavoravano nelle

piantagioni del Sud è la totale privazione del diritto di scelta. I razziatori rapivano uomini e donne, quasi tutti provenienti dal continente africano, per poi venderli ai mercanti bianchi. Da qui il trasporto in America a bordo di grandi navi in condizioni deprecabili. Finita la guerra i genitori di Sarah Breedlove continuarono a lavorare nei campi di cotone come dipendenti. Le "work songs" - i canti di lavoro - accompagnavano le lunghe e faticose giornate nei campi che iniziavano all'alba e terminavano al tramonto. Il ritmo incalzante delle strofe coordinava i movimenti degli schiavi e spesso celavano proteste sociali. Sarah si trasferì a St Louis dai fratelli che lavoravano come barbieri. Essere nata libera le diede la spinta e l'intuito per creare qualcosa che avrebbe cambiato la sua vita e quella della comunità nera che non versava in buone condizioni. Le abitazioni mancavano di acqua corrente, elettricità, riscaldamento e i capelli venivano lavati raramente. Tutto ciò portava a malattie del cuoio capelluto. La notte porta sempre buoni consigli e dopo una lunga giornata di lavoro, Sarah si fece rapire da un sonno profondo. Il cielo stellato sopra di lei accarezzava il suo viso stanco e il silenzio del quieto riposo ebbe il sopravvento. Durante la notte i colori che con la luce del giorno si distinguevano perfettamente, si fecero uguali. Il rosso era uguale al verde e il nero era uguale al bianco. Bastava accendere un lume perché tutto tornasse alla quotidianità. Tra le



stelle del firmamento apparve Primo che si palesò a Sarah come l'Arcangelo Gabriele. Le confidò una formula che l'avrebbe resa potente in tutti gli Stati Uniti d'America e le avrebbe permesso anche di aiutare tutta la comunità che soffriva le *differenze sociali*. Il mattino seguente Sarah si alzò e disse ai suoi compaesani che le era apparso in sogno "Big Black man", un grande uomo nero che le rivelò la composizione a base di zolfo per uno shampoo e pomata per capelli che avrebbe favorito la ricrescita e mantenuto sano il cuoio capelluto. Ci fu grande scalpore e interesse nella comunità a cui apparteneva Sarah. Tutte

le notti Primo le appariva in sogno. Studiarono nuove formule e testarono su sé stessi i prodotti che poi sarebbero stati venduti in tutti gli Stati Uniti. Non solo, le vendite si estesero in tutti i Caraibi: Cuba, Haiti, Panama e Costa Rica. Sarah e Primo lavorarono insieme e crearono formule per migliorare le condizioni della popolazione di colore. I capelli delle persone si fecero sempre più folti e lucenti e ben presto anche i bianchi vollero usufruire di questi prodotti la cui formula era conosciuta solo da Sarah. La sua stanza era un vero e proprio laboratorio. Vasetti in vetro, con polveri magiche e dai pigmenti giallo citrino fluttuavano nell'aria. Nell'oscurità della notte imperava la luce nella stanza di Sarah. I vicini di casa erano curiosi e a volte tentarono di sbirciare ma nessuno si avvicinava per paura di incontrare "Big Black man". **BOOM, PUFF, BAM, BANG...** si udivano davvero strani rumori ma quello che ne usciva era portentoso. Sarah volle davvero migliorare le condizioni della comunità nera. In un primo momento non venne presa in considerazione, ma poi ebbe un posto sul podio nel National Negro Business League a Chicago nel 1912 dove volle narrare la sua storia:

"Sono una donna che proviene dai campi di cotone del sud. Sono stata promossa lavandaia. Poi sono stata promossa cuoca e da lì mi sono promossa da sola nel mondo degli affari ideando e realizzando prodotti per capelli."

Nel 1908 Sarah aprì a Pittsburg un college dove vennero formate molte donne che intrapresero la carriera di "hair culturists" o "Walker agents"; donne che, altrimenti, avrebbero avuto come alternativa lavori umili. Sarah si occupò di politica e le sue generose donazioni cambiarono la vita a molti studenti di colore, permettendo loro di iscriversi al college. Ancora oggi il suo stabile Madame C.J.Walker building che ospita il Madame Walker Theatre Center a Indianapolis, costruito nel 1927 è stato centro di intrattenimento, affari e commercio per la comunità afroamericana dagli anni '20 agli anni '50. Salvato dalla demolizione negli anni '70, è uno dei pochi edifici **afro-art déco** rimasto negli Stati Uniti. Nel 1980 è stato aggiunto al registro nazionale dei luoghi storici.



FIAT 600E, DEBUTTO PER LA NUOVA CROSSOVER DI TORINO

È la sorella più grande ed evoluta della mitica 500. Sarà inizialmente solo elettrica e poi proposta a benzina ed ibrida. Come si è visto dalle prime immagini rilasciate da Stellantis, questa vettura mantiene linee morbide e sinuose che non si discostano molto dal profilo della 500X.

La prima volta che Fiat ha mostrato le immagini di questo nuovo modello è stato a Roma, ad inizio giugno, all'Incontro Mondiale sulla Fratellanza Umana "Not Alone". Lo ha fatto con un filmato che ritraeva la 600e da più angolature, nelle location delle città di Hiroshima, Buenos Aires, Accra e Gerusalemme, e in quella che probabilmente era la versione definitiva, non una concept car. Il look resta quello tipico ispirato alla intramontabile Cinquecento, ma con un profilo da crossover, più sportivo e simile a quello di 500 X. L'auto verrà costruita, come la Jeep Avenger, nello stabilimento che si trova in Polonia, a Tychy. La prima versione di questo nuovo modello della casa di Torino sarà solo elettrica, e in seguito verranno proposti altri due propulsori: benzina e ibrido. Quello elettrico sarà un powertrain da 156 cavalli, identico a quello di cui è dotata sempre la Avenger Ev, che ga-

rantisce un'autonomia di circa 400 chilometri. Questo motore, abbastanza scattante, non va oltre i 150 km/h di velocità massima. La Fiat 600 a benzina invece avrà un 1.2 turbo da 101 cavalli, cambio manuale e trazione anteriore, in grado di raggiungere i 180 km/h, con un consumo medio di 20 chilometri con un litro. Il design interno è molto simile a quello della 500 elettrica: due schermi, uno a colori da sette pollici e l'altro al centro della plancia da 10 pollici. Lo stile esterno invece riprende molto le classiche linee morbide della 500 ma soprattutto il profilo della 500X: è infatti più grande della sorella minore. È infine caratterizzata dai soliti fari tondi, luci di svolta e fendinebbia, e la griglia con al cen-

tro i sensori dei sistemi avanzati di assistenza alla guida. Arriviamo all'ultimo aspetto, forse quello di maggiore interesse, il prezzo: la Fiat 600e dovrebbe partire da un costo di 25 mila euro, per la versione spinta dal benzina, mentre l'elettrica non sarà venduta a meno di 35 mila euro. Quest'ultimo un prezzo non accessibile a molti, fattore per cui non tarderà ad arrivare sul mercato il modello equipaggiato da un motore endotermico.



FUMAKILLA



VAPE DERM

For your life

La tua protezione
dalle zanzare!



Una linea completa, ideale per tutta la famiglia
per una protezione
da zanzare comuni e tigre.

Scopri di più su
fumakillaeurope.com

È un presidio medico chirurgico Reg. n.21009 Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min. del 23/05/2023.



THE DARK NIGHTMARE

Cast: Eili Harboe, Herman Tømmeraaas e Dennis Storhøi
Genere: Horror, Thriller
Al Cinema

Per Mona e Robby tutto scorre nel migliore dei modi, hanno un ottimo lavoro e da poco comprato una grande casa tutta per loro. Robby è così preso dal nuovo lavoro che non si accorge che il rumore e le urla che si sentono dai vicini sono solo un segnale

HAI MAI AVUTO PAURA?

Cast: Justin Korovkin, Elisa Pierdominici e Mirko Frezza
Genere: Drammatico, Fantasy
Al Cinema

Italia, 1813. Un piccolo borgo italiano è scosso da inspiegabili episodi violenti che sembrano accadere ad ogni plenilunio: un animale selvatico sta uccidendo il bestiame e i contadini sono disperati. Il piccolo Orazio nota il comportamento misterioso del fratello maggiore Giacomo che ai

RAFFA

Cast: Fiorello, Tiziano Ferro e Renzo Arbore
Genere: Documentario, Biografico
Al Cinema

Simbolo di libertà e di parità tra i sessi negli anni '70, regina della TV pubblica negli anni '80 e icona LGBTQ+ negli anni '90, Raffaella è un mito che supera ogni barriera culturale e generazionale e che il pubblico di tutto il mondo ha amato per oltre 50 anni.

Eppure, Raffaella è un mistero di cui nessuno pos-

LA STANZA DELLE MERAVIGLIE

Cast: Alexandra Lamy, Olga Kurylenko e Muriel Robin
Genere: Drammatico, Commedia
Al Cinema

Thelma è sconvolta quando suo figlio dodicenne Louis viene investito da un tir e entra in coma. Trova poi la lista dei desideri che il bambino aveva scritto sul suo diario e scopre così il suo lato avventuroso e creativo. Nella speranza di aiutare il figlio a uscire dal coma, Thelma decide di esaudire

di qualcosa di più spaventoso: "la giumenta", un demone che tormenterà Mona. Terzo film per la regista Kjersti Helen Rasmussen, che mette in scena un sonuoso horror, pieno di sfumature thriller totalmente torbide. Strizzando l'occhio al maestro dell'horror moderno James Wan, questo film tiene incollati sulla sedia il pubblico, con un ritmo forsennato e una tensione alle stelle. Eili Harboe e Herman Tømmeraaas recitano ai confini della perfezione, con un ottimo gusto nel mettere in scena dei personaggi non facili da interpretare, grazie anche all'accompagnamento di una sceneggiatura solida ed efficace

suoi occhi appare molto strano. Quando la sete di sangue della "bestia" - così soprannominata dalla gente del villaggio - si scaglia sulla prima vittima umana, un cacciatore venuto dalle montagne si mette alla sua ricerca nei boschi e nel paese. Ricerca che, parallelamente, Orazio sta svolgendo nei confronti del fratello prima, e dei suoi antenati poi, riscoprendo il passato oscuro e nebuloso della sua famiglia. Intanto, a ogni luna piena, una morte si aggiunge andando ad ingrossare il fiume di sangue: è ormai una lotta contro il tempo per un'indagine che culminerà in una rivelazione che Orazio non è in grado di accettare.

siede la chiave. Riservata per natura e gelosissima del suo privato, Raffaella è una donna che ha lottato per affermarsi in un mondo di uomini, ma anche una donna che ha amato e sofferto.

Il film ripercorre la vita pubblica e privata dell'artista, a partire dall'infanzia in Romagna segnata dall'abbandono del padre, fino al flirt "da copertina" con Frank Sinatra, i suoi due grandi amori, il rimpianto per una maternità mancata, moltissimi trionfi e qualche insuccesso, crisi e rinascite.

re tutti i suoi desideri. Dal Giappone al Portogallo, Thelma intraprende un percorso che le dà nuovi motivi per cui vivere e per ricongiungersi con suo figlio.

La regista di LOL produce un film molto intimo e sensazionale, grazie anche alla recitazione dei protagonisti, assolutamente a fuoco nella loro parte.

Il film gode inoltre di una fotografia splendida, con una color correction "pastellata" che riesce a dare un'enorme impatto sulla pellicola.



novità



EXTRA POWER

Per un bucato extrapulito
al 1° lavaggio



Dall'esperienza di Chanteclair nella cura del bucato nasce la nuova linea ExtraPower, i Pretrattanti creati per garantire un'efficace rimozione delle macchie dai tuoi capi, nel rispetto dei tessuti. Formulati con una speciale tecnologia, penetrano in profondità nelle fibre così da rimuovere ogni traccia di sporco, anche il più ostinato.

Scopri tutti i prodotti: **Millemacchie** e **Scioglimacchia**.

www.chanteclair.it

Michele Ferrero

Condividere valori per creare valore

Autore: Salvatore Giannella
Casa Editrice: Salani

Un ritratto entusiasmante del padre della Nutella simbolo dell'eccellenza italiana. Uomo dalle intuizioni geniali e dalla grande capacità di ascoltare. I suoi prodotti hanno come principio massimo l'attenzione alla qualità e alle esigenze dei consumatori. Una società fondata sull'invenzione

Oro puro

Autore: Fabio Genovesi
Casa Editrice: Mondadori

Il viaggio di Colombo raccontato, come mai prima. È il 1492 quando a Palos in Spagna il sedicenne Nuno per una serie di eventi casuali si imbarca su una nave di cui non conosce la destinazione. Ha sempre vissuto sul mare ma, prima di quel momento, non ha mai sentito il desiderio di solcarlo. Così improvvisamente insieme al resto dell'equipaggio si trova a bordo della Santa Maria nave che lo con-

Hotel 21

Autrice: Senta Rich
Casa Editrice: Garzanti

Un romanzo dedicato a chi non si sente mai al suo posto e a chi desidera una vita diversa. Noell è un'“accumulatrice” di oggetti che in realtà non le appartengono.

Di lavoro fa le pulizie negli Hotel e spesso si trova a dover cambiare struttura a causa del suo “vizio”. La donna, infatti, possiede un baule pieno di oggetti privi di valore ma per lei assai preziosi

Noi

Autore: David Nicholls
Casa Editrice: Niri Pozza

Douglas e Connie si conoscono alla fine degli anni Ottanta. Douglas è un biochimico che scorre le sue giornate e spesso anche in fine settimana in laboratorio a studiare.

Connie, invece, ha un'anima artistica e trascorre il tempo con una “combriccola di artistoidi”, come li chiamavano i genitori di Douglas: aspiranti attori, commediografi e poeti, musicisti con

di sistemi di produzione innovativi, sul benessere dei dipendenti e l'amore per la sua terra.

Un esempio di cosa rappresenta il Buon Imprenditore e un modo di fare impresa che ha messo al centro la persona, secondo il motto 'lavorare, creare, donare'. Ha imparato il lavoro dal padre Pietro al quale è subentrato nella gestione della società a causa della sua prematura scomparsa e l'ha portata verso una crescita esponenziale. Così La Ferrero ha superato i confini nazionali fino a diventare una delle aziende più importanti e più apprezzate a livello globale.

durrà insieme a Colombo a scoprire, per errore, il Nuovo Mondo. Nuno, presto prende consapevolezza che non sa nulla di navigazione, ma grazie agli insegnamenti della sua defunta madre ha imparato a leggere e scrivere diventando lo scrivano di Colombo e così trascorrendo con lui le giornate in Nuno cresce l'interesse per i grandi sogni di avventura per l'esploratore visionario. L'autore così attraverso lo sguardo di Nuno permette al lettore di percorrere il viaggio più incredibile della storia fino a quella terra sconosciuta dove Nuno incontra la ferocia e l'avidità che guidano le scelte degli uomini, ma anche la forza dell'amore, che lo travolgerà.

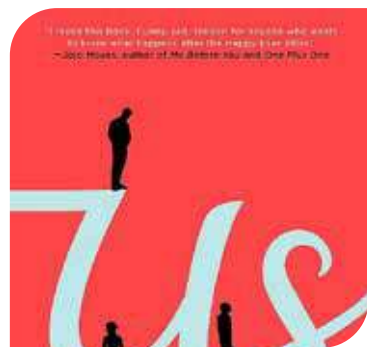
come pinzette, bottoni e fazzoletti che ruba agli ospiti dell'albergo.

Avere quegli oggetti è come possedere un pezzettino di vita di chi era il suo vecchio proprietario e racchiude la storia della persona cui è appartenuto. Quando li prende tra le mani ha la sensazione di stringere frammenti delle vite degli altri; vite che sicuramente sono più felici della sua, infuse di quella felicità che lei non potrà mai avere a causa della sua infanzia.

Quelle, a differenza della sua, sono vite che hanno riso, pianto, che forse hanno amato e adesso sono sue.

i quali fa le ore piccole. Questi a volte si radunano a casa di Karen, la sorella di Douglas, a bere e discutere animatamente. È proprio durante in una di queste occasioni che Douglas incontra Connie e ne rimane ammaliato.

Vent'anni dopo da allora Douglas e Connie sono sposati e hanno un figlio, Albie. Una sera Connie, in modo del tutto imprevisto, confessa al marito che lo vuole lasciare. La donna però, per incoraggiare le propensioni artistiche del figlio aveva organizzato un tour in Europa. Questo viaggio diventerà l'occasione per ricostruire l'armonia familiare.





DEMAK UP

COTTON SCIENCE™

L'ESPERTO DEL COTONE,
UN DISCHETTO PER OGNI ESIGENZA



RED VALLEY FESTIVAL: DAL 12 AL 15 AGOSTO 2023 TORNA L'IMPERDIBILE EVENTO MUSICALE TARGATO SARDEGNA

Ben 70.000 le presenze ottenute la scorsa estate per la sesta edizione del Red Valley Festival, svoltasi dal 12 al 15 agosto 2022 presso l'Olbia Arena; l'attesissimo evento torna anche quest'anno, portando con sé tante novità e una line-up che vede protagonisti tutti gli artisti del momento.

Il festival Made in Sardinia, ormai tra i più importanti in Italia, negli anni ha attirato oltre 100.000 persone

LUCIO CORSI: GRANDE SUCCESSO PER IL TOUR ESTIVO DEL MAGICO CANTAUTORE MAREMMANO

Dopo un breve "assaggio indoor" nelle principali città italiane con diversi appuntamenti che hanno registrato ovunque il quasi tutto esaurito e unanime consenso da pubblico e critica, Lucio Corsi, cantautore e musicista toscano, ha immediatamente dato inizio ad un nuovo tour estivo.

Corsi è ripartito con nuovi appuntamenti estivi nei quali porta in scena un mix di rock, glam e psichedelia, esibendosi live con il suo ultimo album "La gente

BRESH DIVENTA NAZIONALE: CON IL SUO "GUASTO D'AMORE" CONQUISTA PRIMA GENOVA E POI TUTTA ITALIA

Arrivato al successo grazie alla sua hit "Guasto d'amore", che ha ottenuto la certificazione di disco d'oro e ha raggiunto la vetta della Top50 di Spotify Italia, Bresh sta girando l'Italia pronto ad abbracciare il proprio pubblico; partito con il tour estivo lo scorso 2 giugno da Marina di Camerota (SA) al Meeting del Mare XXVII, il cantautore genovese ha proseguito poi il 20 giugno al Rock In Roma, il 21 giugno a Firenze al Fi-

IL CIELO DEL FORO SOL SI TINGE DI ROSA: LE BLACKPINK CONQUISTANO IN MESSICO IL GUINNES WORLD RECORD PER IL CONCERTO CON IL MAGGIOR INCASSO NELLA STORIA

Le Blackpink, attualmente uno dei gruppi musicali più famosi al mondo, si sono recentemente guadagnate il record mondiale per il concerto con il maggior incasso nella storia dei gruppi musicali; partito lo scorso ottobre 2022 da Seoul in Corea del Sud, il "Born Pink Tour" che le vede protagoniste è proseguito per tutto il 2023 in Europa e Asia, avvicinandosi alla propria con-

clusione in America il 26 agosto al Dodger Stadium di Los Angeles. Secondo i rapporti, il record di vendita è stato battuto dalle ragazze in occasione dei due concerti del 26 e 27 aprile 2023, al Foro Sol in Messico: la venue presenta una capienza di 65.000 persone ed entrambi gli appuntamenti hanno registrato il sold out, per un guadagno totale di \$19.4 milioni, la cifra più alta mai registrata. Inoltre, l'intero "Born Pink Tour" si è accaparrato il titolo di tour mondiale con il maggior incasso nella storia dei gruppi femminili, con oltre \$100 milioni di guadagni (e 29 date ancora da contabilizzare), superando così il record precedente detenuto dalle Spice Girls (\$78.2 milioni).

che sogna", uscito lo scorso 21 aprile.

Il tour che ha visto il cantautore protagonista anche del Firenze Rocks lo scorso 17 giugno, in apertura al concerto della storica band "The Who", proseguirà poi il 3 agosto alla Rocca Pisana, Scarlino (GR), il 26 agosto al Limen Festival, Salerno, il 9 settembre all'Ultravox, Firenze e il 24 settembre allo Spring Attitude, Roma.

renze Viper Festival, il 2 luglio a Sassuolo (MO) allo Youth Festival, il 9 luglio (sold-out) e il 10 luglio al Porto Antico di Genova e il 19 luglio al Carroponate di Milano, guadagnandosi data dopo data il riconoscimento da parte di pubblico e critica. Non resta che godersi gli ultimi appuntamenti previsti per l'11 agosto a Cattolica (RN) all'Arena Della Regina, il 12 agosto ad Ascoli Piceno all'Ascoli Summer Festival e il 31 agosto a Ortona (CH) all'Italian Style Festival.

clusione in America il 26 agosto al Dodger Stadium di Los Angeles. Secondo i rapporti, il record di vendita è stato battuto dalle ragazze in occasione dei due concerti del 26 e 27 aprile 2023, al Foro Sol in Messico: la venue presenta una capienza di 65.000 persone ed entrambi gli appuntamenti hanno registrato il sold out, per un guadagno totale di \$19.4 milioni, la cifra più alta mai registrata. Inoltre, l'intero "Born Pink Tour" si è accaparrato il titolo di tour mondiale con il maggior incasso nella storia dei gruppi femminili, con oltre \$100 milioni di guadagni (e 29 date ancora da contabilizzare), superando così il record precedente detenuto dalle Spice Girls (\$78.2 milioni).





Vivi la tua estate SENZA INSETTI!



EFFICACE
SU MOSCHE E ZANZARE

EFFETTO BARRIERA
CHE RIMANE NEL TEMPO

CANNUCCIA
DI PRECISIONE

ON STAGE

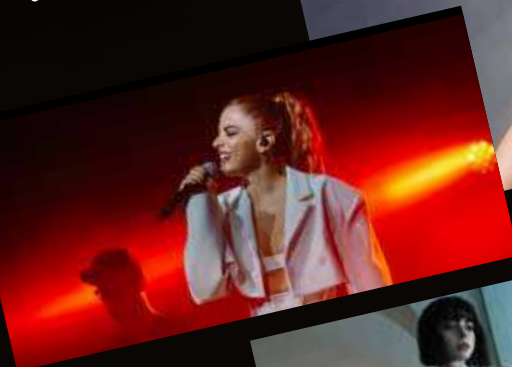
di CLOE D. BETTI

AN

Si scrive
Da "Bel
per "Di
"Tropic
incoll

ANNALISA

Annalisa, si legge tormentone. "L'ultima", a "Mon Amour", passando "Paradise" e indietro fino a "Cana", sono sue le canzoni che ti si piantano addosso senza staccarsi più!



Le sue canzoni si conoscono al primo ascolto, si riconoscono al secondo, diventano virali sui social, si ballano in discoteca, sulle spiagge, a casa. Annalisa è indiscutibilmente la Dua Lipa made in Italy, capace di cambiare look a ogni canzone e di lasciare il segno in ogni stagione, uscendo da quel limbo del pop comune, per iscriversi di diritto sulla scena musicale femminile che si nutre non solo di cantanti, ma di vere e proprie icone, come Elodie insegna. «Penso che il cambiamento

sia fondamentale e bisogna sempre cavalcarlo, mai fuggirlo perché consente di non scardinare te stesso, è fondamentale», ha ammesso l'artista, ligure di nascita, una terra a cui è affezionata, dove torna spesso, per ritrovare un po' di quella pace e tranquillità che il suo mestiere non le concede poi così spesso. «I miei genitori vivono in provincia di Savona, a Carcare. Sono luoghi di aggregazione per me, ritrovo i miei amici, sono quelli che io chiamo posti mantra dell'entroterra ligure». Se la



hit della scorsa estate "Tropicana" l'aveva condivisa con i Boomdabash, quest'anno con "Disco Paradise" è entrata nel cerchio magico di Fedez e dell'amico ritrovato J-Ax, la voce degli Articolo 31, "costringedoli" al balletto tradizionale con cui Nali (il soprannome con cui la chiamano i suoi fans) è sempre di tendenza su Tik Tok. Tra atmosfere anni '80, con un tocco di quel gusto retò dei mitici anni '60, il singolo ha conquistato immediatamente il titolo di tormentone estivo da battere, capace di resistere agli assalti degli amici Rovazzi e Orietta Berti, Achille Lauro e Rose Villain e di battersela ad armi pari con la coppia d'oro del pop italiano composta da Marco Mengoni e Elodie, pronti a tirare fuori gli artigli con la loro "Pazza Musica". Ma il successo di oggi per Annalisa non è affatto arrivato per caso, la sua gavetta è stata lunga, da "X Factor" ad "Amici" ha bussato a tutte le porte per far sentire la sua

voce, spesso le ha trovate chiuse, fino a quando la ruota non ha cominciato a girare. «Quelle porte in faccia, quelle delusioni, le ho vissute come un appuntamento andato male, come la fine di una storia perché per me la musica è una compagna di vita – ha raccontato la cantante – Mi sono lasciata andare, ho pianto, sono uscita a divertirmi, ma ogni delusione ti trasporta in un limbo che ti aiuta alla ricerca di te stesso: provi a capire, poi ignori, poi te ne fregghi, poi stai di nuovo male, un giorno ti svegli e sei pronta a riprovare». Ha riprovato tante volte anche al Festival di Sanremo, tempio della musica, dove non ha mai vinto, la posizione più alta è stata nel 2018, un terzo posto con il brano "Il mondo prima di te" fino all'album del 2020 "Nuda" che ha segnato un po' una svolta nella sua carriera artistica, finalmente libera da certe catene che la incastravano in quella terra di mezzo del pop raffinato, ma non aiutato



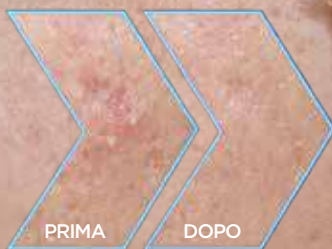
ANNALISA

GARNIER

-44% IMPERFEZIONI¹

-41% SEGNI POST-ACNEICI²

CLINICAMENTE TESTATO³



¹Test cosmetoclinico, 37 donne. Applicazione 2 volte al giorno per 21 giorni.

²Test cosmetoclinico, 81 soggetti, 42 giorni di applicazione.

³Immagine rappresentativa di un valore medio.

*Un board internazionale di dermatologi ha approvato per Garnier Pure Active le formule, i test cosmetoclinici e i risultati di efficacia.

**Nessun ingrediente o derivato di origine animale.

VEGAN
FORMULA**

IL POTERE DELLA
GREEN
SCIENCE



Schwarzkopf

Palette

oleo intense

**COLORAZIONE
PERMANENTE CON OLIO
SENZA AMMONIACA**



dal giusto look. E Annalisa ha cominciato a giocare e divertirsi davvero, tra tagli di capelli, parrucche e outfit particolari. «Per il video di “Mon Amour” ho scelto una parrucca, che ben si prestava al concetto: mi prendo una pausa di riflessione da me per essere qualcun altro, l’alter ego di me stesso, un modo per far venir fuori quel pizzico di follia e di incoscienza che ci tiene a galla», ha spiegato l’artista che canta per lo più brani autobiografici, “Bellissima” compresa. «Quella canzone racconta il non essere compresa, l’essere ignorata – ha affermato – Racconto di questo appuntamento in cui riponevo speranze, in cui mi ero proposta al meglio delle mie possibilità e poi l’incontro non si è verificato. Insomma è il classico due di picche». Ma ora che l’estate è tutta sua, Nali può finalmente sorridere dei suoi successi, nonostante

le resti sempre addosso quel senso di “inadeguatezza” che non riesce a mandar via fino in fondo. «Faccio fatica ad impormi – ha ammesso – Ho sempre paura di ferire i sentimenti degli altri e poi succede che nel momento in cui non ce la faccio più è molto peggio. Vorrei essere più dritta in situazioni scomode, che poi sono io a far diventare ancora più scomode».



ANNALISA

AGOSTO 2023

Ecco il mese sinonimo per eccellenza del relax e delle vacanze. Ma non un mese di ozio. Neppure ad agosto, infatti, si sta con le mani in mano. Bisogna innanzitutto pensare alle piante che hanno bisogno di acqua per non "appassire" sotto i raggi cocenti del sole. Il frutteto è ricco di gustosi frutti e anche il cestino dell'orto abbonda di tutto: è il momento delle raccolte anche in vista di confetture, gelatine, sottoli e sottaceti pronti ad entrare nella dispensa. E soprattutto, al ritorno dalle vacanze, è tempo di buone pratiche nell'orto e in cucina, dove la bella stagione ci chiede comunque di guardare avanti, di metter mano alle semine autunnali e alle buone confetture che conserveranno per noi tutto il meglio dell'estate!



La finestra sul tempo

Milioni e milioni di raggi di luce passano simultaneamente attraverso la cruna d'un ago senza mischiarsi. I filosofi parlano dei vari lati di un raggio di luce. Perché grande è l'opera della creazione!

Barbanera 1883

Vivere in famiglia

Una proposta per piccoli e grandi

Che festa di colori e profumi nell'orto e nei campi! Facendo un giro in campagna si trovano erbe e fiori spontanei. C'è chi le chiama "erbacce", ma non sono tutte cattive, anzi! Si può andare con la nonna, o con qualcuno che aiuti a riconoscere i fiori buoni da mangiare, per mettere l'arcobaleno nel piatto. Margheritine, violette, primule, borragine, calendula possono essere ottime nell'insalata, oppure messe sul gelato spruzzate di limone e zucchero vanigliato. Poi ci sono i fiori delle erbe aromatiche: salvia, rosmarino, menta, origano, melissa, sono delicatissimi. Ci si può decorare un risotto, facendo meravigliare tutti! Anche i petali di rosa sono buonissimi e ci si possono decorare le torte o profumare le marmellate, aggiungendoli alla fine della cottura, altrimenti il profumo... va in fumo! L'importante è assicurarsi che non siano state trattate. Ma non tutti i fiori

dell'orto sono buoni. Assolutamente da non mangiare quelli di pomodoro, melanzana, peperone.

Benessere con la natura

Mandorle per la pelle

Soprattutto ad agosto la pelle deve essere protetta dai suoi peggiori nemici, i radicali liberi che la invecchiano danneggiando il collagene e l'elastina. Se il sole ne accelera la formazione all'interno del corpo, la strategia migliore è combatterli dall'interno con un'alimentazione mirata. In questa stagione i cibi amici della pelle sono le mandorle, una delle migliori fonti alimentari di vitamina E, le carote ricche di betacarotene, i semi di zucca, con molto zinco, la frutta tropicale, ananas, papaia, kiwi, ricca di vitamina C. Consumati ogni giorno, a rotazione, mantengono la pelle tonica ed elastica.

Se poi vogliamo anche depurare l'organismo, seguiamo una dieta vegana. Che non vuol dire diventare vegani, basta eliminare gli alimenti di origine animale un giorno alla settimana.

E per non finire a mangiare solo pasta e insalata, ottimi saranno cereali integrali a colazione, legumi anche freschi in insalata a pranzo, proteine vegetali a cena, frutta secca e semi oleaginosi come spuntino.

io ci conto.



L'incontinenza è molto più comune di quello che pensi.
Non conta l'età, conta come la vivi: Serenity ti offre da oltre
40 anni una serenità su cui contare per condividere con la tua
famiglia i piaceri di ogni giorno.
Rimedi innovativi, pratici, confortevoli per ogni tipo di
incontinenza, per offrire una buona qualità della vita per chi li
usa e per chi vive con loro.

SERENITY[®]

io ci conto.

www.serenity-care.com



LA SCHERMA

Dalle sfide a duello con la spada, prima e per lungo tempo un rituale, poi divenuto una sorta di moda che prevedeva un combattimento leale tra due contendenti armati, la scherma è divenuta disciplina olimpica a partire da Atene, in Grecia, nel 1896.

Sport che trae origine dall'arte marziale della scherma tradizionale, quella sportiva comprende tre armi, il fioretto, la sciabola e la spada, che hanno particolarità differenti determinate dai diversi regolamenti e stili di combattimento, stabilite dalla federazione internazionale della scherma. Il fioretto, si tratta di un'arma convenzionale, agile e leggera, caratterizzata da una lama quadrangolare con la punta, con cui si può colpire solo le zone comprese tra il collo e la linea inguinale, ad esclusione delle braccia. La spada è caratterizzata da una lama dritta a sezione triangolare, con due facce piatte e una scanalata, e a differenza del fioretto è possibile colpire tutto il corpo. Infine la sciabola, che a differenza del fioretto e della spada può colpire non solo di punta ma anche di taglio, ovvero con l'intera lama. Dalla forma leggermente curvata con taglio centrale, può colpire l'av-

versario solo con la punta e a differenza del fioretto, è possibile colpire tutto il corpo. Una disciplina sportiva in cui gli elementi indispensabili che deve possedere chi la pratica, sono l'agilità, i riflessi e una buona strategia. Uno sport in cui l'equipaggiamento e l'abbigliamento devono assicurare la massima protezione, permettendo la libertà di movimento, fondamentale per praticare scherma. Tra gli aspetti positivi della scherma, quello di insegnare i valori di un combattimento dignitoso, come il saluto all'avversario e all'arbitro, nessun corpo a corpo, nessuna violenza volontaria, nessuna violazione dello spirito sportivo, nessun comportamento pericoloso, nessuna scappatoia. Inoltre, oltre a trattarsi di uno sport che aiuta a mantenere la corretta posizione, agendo contro i disturbi posturali, migliora la concentrazione, la coordinazione, i riflessi e la reattività, è un alle-

namento per il sistema cardiovascolare. La scherma aiuta a tonificare i muscoli, migliorandone la resistenza e l'agilità, e dal punto di vista educativo e formativo, è uno sport che insegna a perseguire la strada verso l'obiettivo della vittoria, ricordando che esiste anche la sconfitta sportiva. La federazione italiana scherma si occupa della promozione della disciplina nel nostro paese, include l'attività paralimpica ed è riconosciuta dal comitato olimpico nazionale italiano. Edoardo Mangiarotti, con tredici medaglie, è lo schermidore italiano più titolato ai giochi olimpici.





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



NAPOLI



Nella meravigliosa Napoli, sono sette i negozi PiùMe! In quello di via Duomo 5 vi accolgono coi loro sorrisi e la loro professionalità Vincenza Barone, Emanuela Di Vicino e Maria Marica Caiazzo.



Difficile riassumere in poche righe la magia della città Patrimonio UNESCO, il mix di culture che hanno plasmato la sua anima, la sua influenza nel teatro, nel cinema, nella musica... "Neapolis", la "città nuova" come venne chiamata dai Greci, ci sorprende a ogni passo. Tanti sono i luoghi iconici da visitare, come la centralissima via "Spaccanapoli", Piazza del Plebiscito con il suo colonnato e il Palazzo Reale, Castel dell'Ovo, la Napoli sotterranea che offrì rifugio ai cittadini durante la guerra. La cultura partenopea è anche un mondo di sapori, tradizioni e folklore: l'immane pizza, la pastiera, la tombola, la tarantella, il presepe, Pulcinella... antico e moderno si incontrano in

un'identità inconfondibile che abbraccia il visitatore, lasciando un ricordo indelebile nel cuore.

Visitare Napoli vuol significare immergersi in uno scenario di straordinaria complessità e bellezza: 2.500 anni di storia rappresentati e ricostruiti da testimonianze artistiche e architettoniche di enorme valore che, nell'attuale tessuto urbano, si incrociano, si sovrappongono e offrono al visitatore la possibilità di poter costruire un personale percorso e un proprio bagaglio di conoscenze e scoperte. Ogni angolo della città custodisce opere di inestimabile valore artistico e storico. I Musei espongono collezioni di opere d'arte e reperti archeologici



fra i più importanti e ricchi al mondo. Si è sempre i benvenuti a Napoli, città d'arte magnificata da una straordinaria scenografia architettonica e paesaggistica, dal suo mare, dai mille colori, dalle mura e dai palazzi antichi, ma anche città con una lunga tradizione enogastronomica.

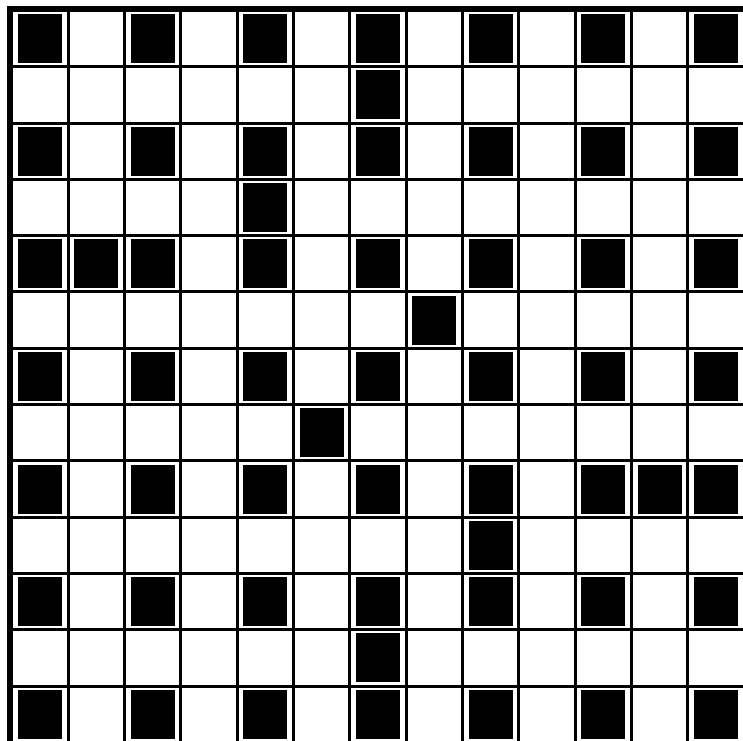
Partendo dal cuore della città, ci si può dirigere ogni giorno verso un Museo, una strada, una Piazza, un Monumento, o passeggiare lungo il più grande centro antico d'Europa, vero e proprio Museo a cielo aperto. Palazzi, chiese, strade, antiche fortezze e castelli in mezzo al mare, ma anche grotte naturali e luoghi carichi di mistero e misticismo che fanno di Napoli una tappa indimenticabile per ogni viaggiatore. Non solo semplici palcoscenici, ma luoghi simbolo di questa città, parte integrante della sua storia, della mitologia e delle leggende che l'attraversano.

Senza alcun dubbio Napoli è diventata negli ultimi anni una meta privilegiata per tanti turisti italiani e stranieri che amano trascorrere le proprie vacanze nelle grandi città d'arte. L'offerta turistica della città e la sua ricettività si coniugano perfettamente con la tradizionale ospitalità e simpatia dei napoletani, e a differenza di altre città - museo, veri e propri contenitori d'arte privi di insediamenti abitativi, Napoli si caratterizza per il suo proverbiale e scenografico "vissuto quotidiano" ad opera di una popolazione che ancora oggi, come nei secoli scorsi, vive e lavora all'interno del suo enorme e bellissimo centro storico. Una meraviglia!

info (tratte da) www.comune.napoli.it



Trovi tutte le soluzioni a pagina 98



INTARSIO DI PAROLE

Aiutandovi con gli incroci completate lo schema.

4 lettere

CODA
ERTA
NAIA
TORO

5 lettere

MANIA
PADRE
PICCA
TERNA

6 lettere

AIRONE
CORNEA
SATIRA
TRASI

7 lettere

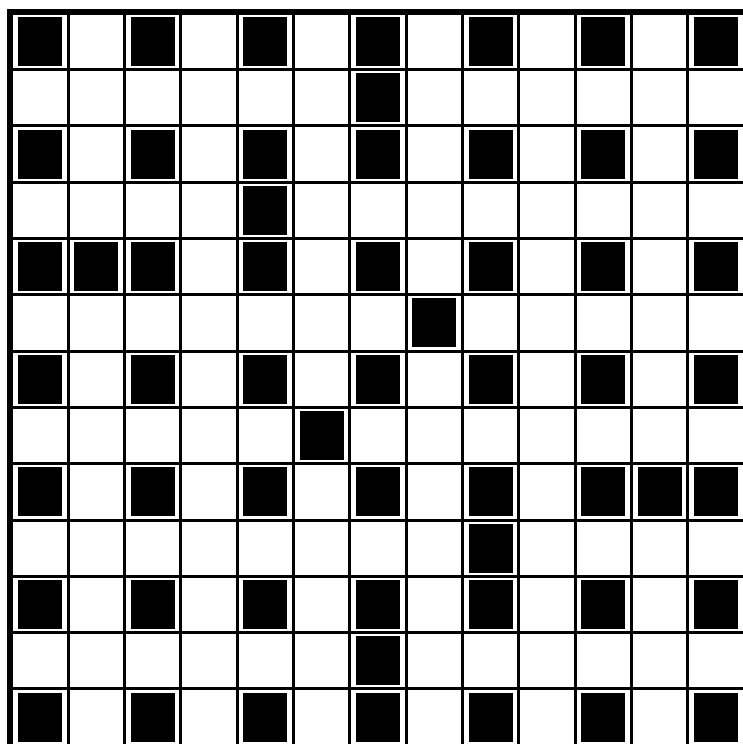
FARISEO
SALPARE
TASSARE
VALERSI

8 lettere

ABITUARE
MUSICARE
ONORANZE
SCRUTARE

13 lettere

INCAPPUCCIARE
TRATTENIMENTO



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

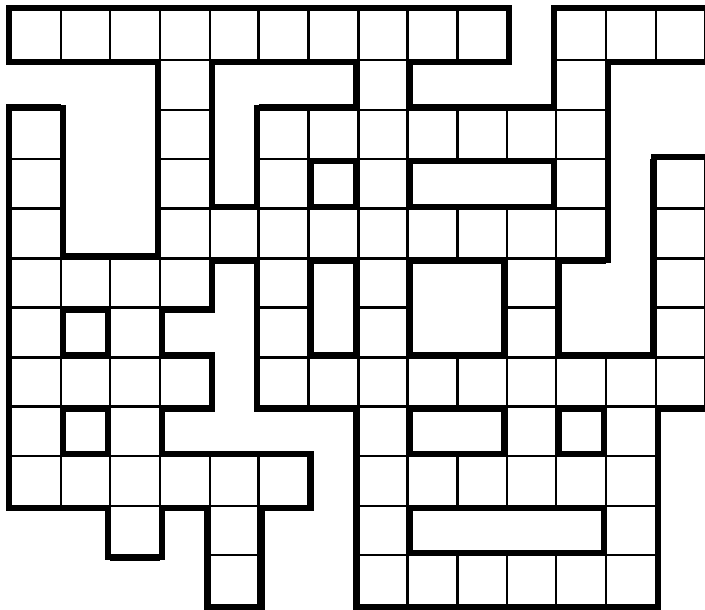
CODESTO
MOBILIA
POLPOSO
PSICOSI

8 lettere

MINIMALE
PATRIZIA
POSITIVI
SMANIARE

13 lettere

FLUIDIFICANTE
PIROSCISSIONE



LABIRINTO

Aiutandovi con gli incroci inserite nello schema tutte i nomi elencati.

3 lettere
IDA PIO

4 lettere
GINA LINO

5 lettere
IRENE PAOLO PETRA

6 lettere
ERCOLE NUNZIA ORESTE
OVIDIO ROMANO SILVIA
TERESA

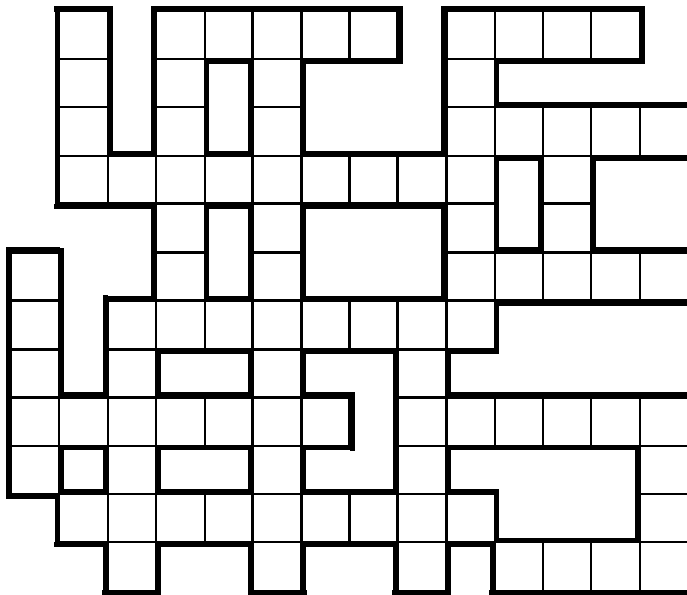
7 lettere
SECONDO

8 lettere
VIRGILIO

9 lettere
ANNAMARIA SILVESTRO

10 lettere
BARTOLOMEO

12 lettere
MICHELANGELO



LABIRINTO

Aiutandovi con gli incroci inserite tutte le città elencate.

4 lettere
ASTI
BARI
COMO
LODI
PISA

5 lettere
FORLÌ
LECCE
LECCO
NUORO

6 lettere
MATERA
RAGUSA
TORINO

7 lettere
BOLOGNA
CATANIA
FERRARA

8 lettere
MACERATA

9 lettere
AGRIGENTO
FROSINONE

12 lettere
REGGIO EMILIA

**OGNI INGIUSTIZIA
CI RIGUARDA**



ITALIA

**AMNESTY
INTERNATIONAL**



“Quando ho acceso la prima candela di Amnesty avevo in mente un vecchio proverbio cinese che dice, meglio accendere una candela che maledire l’oscurità”. Questo è anche oggi il motto per noi di Amnesty”. Con queste parole Peter Benenson, il fondatore di Amnesty International, ci raccontava la Ong impegnata, dal 1961, in ogni angolo del mondo nella difesa dei diritti umani.

Amnesty International è un movimento globale di oltre 7 milioni di persone, tra sostenitori, soci e attivisti presente in 70 paesi e territori nel mondo con uffici, strutture e sezioni. L'ufficio centrale è situato a Londra da dove coordina gran parte del lavoro di ricerca sulle violazioni dei diritti umani nel mondo, stabilisce le grandi campagne e azioni prioritarie su cui lavorano le sezioni nazionali in modo coordinato.

AMNESTY ITALIA. La Sezione Italiana, che conta quasi 70.000 tra soci e sostenitori, ha il compito di coordinare il lavoro degli iscritti e dei sostenitori di Amnesty nel nostro Paese. Oltre a ciò, intraprende azioni di sensibilizzazione, promozione, educazione ai diritti umani, campaigning, lobby nei confronti delle istituzioni e raccolta fondi.

OGNI INGIUSTIZIA CI RIGUARDA. Siamo un movimento di persone determinate a creare un mondo più giusto, in cui ogni persona possa godere dei diritti umani sanciti dalla Dichiarazione universale dei diritti umani. Mettiamo in evidenza le ingiustizie, diamo voce a chi non ha voce, cambiamo la vita del-

le persone. Dal 1961, abbiamo contribuito a ridare libertà e dignità a oltre 50.000 persone, salvando 3 vite al giorno.

LA MISSIONE. Per contribuire al cambiamento nella vita delle persone e delle comunità concentriamo i nostri sforzi sulla mobilitazione e l'attivismo per i diritti umani. Con queste azioni e grazie alla forza del nostro movimento influenziamo i decisori politici e istituzionali e contribuiamo con le nostre idee ai cambiamenti nelle politiche e nella legislazione.

LA DICHIARAZIONE UNIVERSALE. Il 10 dicembre 1948, l'Assemblea generale delle Nazioni Unite proclamava la Dichiarazione universale dei diritti umani. Per la prima volta nella storia dell'umanità, era stato prodotto un documento che riguardava tutte le persone del mondo, senza distinzioni. Per la prima volta veniva scritto che esistono diritti di cui ogni essere umano deve poter godere per la sola ragione di essere al mondo. Eppure la Dichiarazione è disattesa, perché ancora troppo sconosciuta. Siamo impegnati perché per tutti siano garantiti questi diritti. Sempre!

INFORMAZIONI&CONTATTI

Amnesty International ITALIA
Via Goito 39, Roma (Italy)
Tel. 06 44901
E-mail info@amnesty.it
www.amnesty.it





Sai

Sai che pulito!



Specialisti nell'alcol dal 1967





IL CANE PUMI

Cane Pumi, il più recente tra i Pastori ungheresi, in patria è chiamato Pumi Kutya e non è ancora molto conosciuto in Italia nonostante la sua aria simpatica e l'ottima indole socievole.

Il Pumi è l'ultimo nato fra i cani da pastore ungheresi, prende il nome dalla Pomerania (storica regione in cui è nato) ma le sue origini non sono ancora del tutto chiare. L'unica certezza che abbiamo è che uno dei suoi progenitori sia il più famoso Puli, altro cane da pastore ungherese; il mistero rimane proprio nel scoprire con chi si sia accoppiato per dar vita a questa nuova razza canina.

Secondo le fonti più attendibili pare che l'altro progenitore sia un pastore di Piccardia, ma c'è chi crede che sia il frutto di un incrocio fra Puli ed altre razze di cani da pastore tedesche e francesi, o forse dei terrier, in ogni caso, cani con la tipica caratteristica delle orecchie erette.

Il Pumi è un cane che appartiene alla razza di pastori e bovani, la sua è una taglia media ben proporzionata e niente affatto esile. La corporatura massiccia è molto simile a quella di un Terrier, dal quale

potrebbe in effetti discendere, e anche la postura, sempre in posizione di lancio. La coda è attaccata molto alta, ed è arricciata fino a formare un piccolo anello sul dorso. La testa ha una forma allungata, anch'essa simile al Terrier, come il muso che termina in un piccolo tartufo nero. Gli occhi sono leggermente a mandorla, un po' allungati, scuri e molto espressivi.

Le orecchie sono di forma triangolare e incredibilmente erette, terminano piegate in avanti. Il mantello è formato da un fitto pelo riccio di media lunghezza. Al tatto è soffice e non è mai infeltrito, non subisce la muta e quindi non necessita di cure particolari, se non qualche spazzolata. I colori accettati sono il nero in tutte le sfumature fino al grigio, il fulvo e il bianco, in ogni caso il colore deve essere omogeneo e unico.

Per natura il Pumi ha bisogno di non essere isolato; il suo carattere estremamen-

te solare richiede attenzioni da parte del suo padrone, al quale si affeziona molto, rimanendogli fedele per tutta la vita. Non mostra mai aggressività, fa amicizia facilmente con gli estranei, che siano umani o animali, e non è nella sua natura essere timido o asociale. La sua attitudine alla pastorizia, perfettamente intatta nonostante la selezione, lo rende un cane estremamente equilibrato, facile da addestrare e mite da gestire.





Insieme per una vita migliore

Ultima insieme ad ENPA
per i gattili e canili italiani



Ente
Nazionale
Protezione
Animali

Scopri di più
sul nostro
impegno



Scopri tutte le nostre ricette per il tuo gatto

BASICHE



ADULTO POLLO
800g

ESIGENZE SPECIFICHE



TRATTO URINARIO, APPETITO DIFFICILE o PALLINE DI PELO
800g

GATTI STERILIZZATI



ADULTO STERILIZZATO POLLO
800g



**ULTIMA FIT&DELICIOUS
POLLO, SALMONE, MANZO o AGNELLO**
85g



Non tutte le ricette sono uguali

CANE MINI (<10kg)



MINI ADULTO POLLO
800g

1° INGREDIENTE
**POLLO
FRESCO
ITALIANO***



*Valido sulla gamma Mini Adult 800gr con pollo

ARIETE



A parte qualche contrattempo ad inizio mese, probabile causa di battibecchi in famiglia o con gli amici, agosto ti offrirà un quadro divertente per goderti le ferie o i programmi che hai in serbo per questo periodo. Che tu abbia scelto situazioni discrete o movimentate, andrà tutto come desiderato. "La vita non è quella che si è vissuta, ma quella che si ricorda e come la si ricorda per raccontarla". (Gabriel García Márquez)

LEONE



Per molti di voi il mese del compleanno, delle ferie, del sole ruggente... ti ripagherà di tante situazioni incerte, ti coccherà in mille modi. In primo piano, i rapporti sociali, il divertimento ma in crescita anche i rapporti familiari. Dunque, se ci fossero stati problemi in precedenza, sforzati di affrontarli serenamente: questo il momento giusto. "Se siete tanto fortunati da aver trovato il tipo di vita che vi piace, dovrete anche trovare il coraggio di viverla". (John Irving)

SAGITTARIO



Che agosto super per il divertimento! Avrete modo di partire, di fare esperienze insolite e allargare i confini, tornando con nuovi orizzonti e ricordi. Perfino se rimarrete in città la vostra curiosità vi spingerà a trovare ottime opportunità. "Se lavorerete per il presente, il vostro lavoro resterà insignificante; bisogna lavorare pensando al futuro. Forse solo in paradiso l'umanità vivrà per il presente; finora essa è sempre vissuta d'avvenire". (Anton ečov)

TORO



Ferie o meno, buona parte di agosto ti premierà con situazioni divertenti. In famiglia, in società, al mare o in montagna, o in ufficio: rapporti scorrevoli, bei dialoghi e perfino nuove conoscenze. Spostamenti e rapporti piacevoli indicheranno quindi questo periodo come ideale per le vacanze e per partire. "A questo mondo vi sono solo due tragedie: una è non ottenere ciò che si vuole, l'altra è ottenerlo. Questa seconda è la vera tragedia". (Oscar Wilde)

VERGINE



Dialogo e questioni pratiche fileranno bene per buona parte di questo mese, ma per andare ancor meglio bisognerà aspettare dopo Ferragosto. A fine mese avrai ricaricato le batterie e sarai pronto per impegnarti in ogni settore, dal tempo libero ai viaggi, famiglia e realizzazione personale. "Il solo viaggio non sarebbe andare verso nuovi paesaggi, ma avere occhi diversi, vedere l'universo con gli occhi di altri, vedere i cento universi che ciascuno di essi vede". (Marcel Proust)

CAPRICORNO



Qualche fastidio o qualche pensiero ti accompagneranno ad inizio mese. Strascichi di problemi precedenti, di richieste ricevute, lavoro o chissà. Non appena inizierai a percepire riposo e relax entrerai in mood di quiete, mettendo a riposo tutti quei pensieri. "Io ho fatto tanti lavori e ho imparato questo: ti capita di fare quella cosa lì, falla bene. Qualche cosa ne uscirà". (Gianni Rodari)

GEMELLI



Agosto non si presenterà all'appello nel migliore dei modi. Meglio non mettere troppa carne sul fuoco e divertirsi senza pensieri, per aspettare gli ultimi dieci giorni del mese, in cui rientrerai in contatto con te, i tuoi bisogni e forse riceverai pure la visita della fortuna (o dell'amore). "Prendete la vita con leggerezza, che leggerezza non è superficialità, ma planare sulle cose dall'alto, non avere macigni sul cuore". (Italo Calvino)

BILANCIA



Accetta con tolleranza eventuali battibecchi. Le discussioni in famiglia o in ufficio o con amici passeranno, poco prima di Ferragosto il tuo cielo diventerà smagliante. Dimenticherai tutto e vorrai solo goderti ferie, uscite, tempo libero e tutti gli svaghi organizzati. "Oggi non è che un giorno qualunque di tutti i giorni che verranno. Ma quello che accadrà in tutti gli altri giorni che verranno può dipendere da quello che farai oggi". (Ernest Hemingway)

ACQUARIO



Stanchezza, nervosismo e ostacoli: ecco una combinazione che vorresti non sentire mai. Può darsi che agosto non sia uno dei tuoi mesi migliori, almeno per le stelle. Meglio smentire, e chissà che per te questo mese non sia più scorrevole di quanto previsto! "La vita è breve. Perdona in fretta, bacia lentamente, ama davvero, ridi sempre di gusto e non pentirti mai di qualsiasi cosa ti abbia fatto sorridere, oppure piangere". (Sergio Bambarén)

CANCRO



Un mese di grande dinamismo! Perfetta la parte centrale per riposarti e godere della compagnia delle persone che ami, familiari compresi. Ti aspetta quindi un Ferragosto quieto, all'insegna della pace e del desiderio di ripercorrere con la mente gli ultimi avvenimenti, come per prepararti ad una nuova fase. "Coloro che sognano di giorno fanno molte cose che sfuggono a chi sogna soltanto di notte". (Edgar Allan Poe)

SCORPIONE



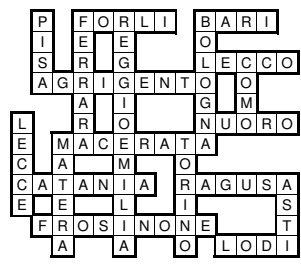
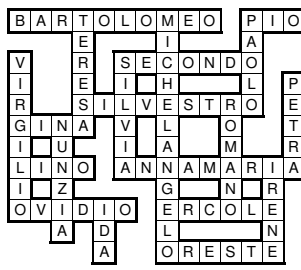
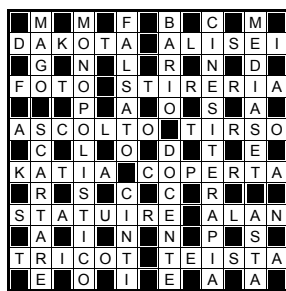
Agosto non sarà un periodo facile, ma si chiuderà positivo. Quindi, pazienza nell'affrontare gli eventuali fastidi. Tensioni e nervosismi potrebbero annuvolare i rapporti familiari o con amici. Ma si tratta di nubi passeggero. Assisterete a una ripresa straordinaria, che coinvolgerà tutti i settori, offrendovi una chiusura di mese vivacissima. "Credere è monotono. Il dubbio è appassionante. Stare all'erta, ecco la vita; essere cullato nella tranquillità, ecco la morte". (Oscar Wilde)

PESCI



Vivacità e dinamismo apriranno il mese. Sarai alle prese con novità sulla tua routine o forse sarai tu a introdurre le news necessarie per garantire più funzionalità. Concentrazione sulle faccende pratiche, nel rendere migliore la tua qualità della vita. "Quando sono andato a scuola, mi hanno chiesto cosa volessi diventare da grande. Ho risposto "felice". Mi dissero che non avevo capito l'esercizio e io risposi che non avevano capito la vita". (John Lennon)

LE SOLUZIONI DEI GIOCHI





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

NIENTE RIPARA COME TESORI DI MIELE

GARNIER

Ultra
DOLCE

NUOVO

TESORI
DI MIELE

X10 MENO SPEZZATI*

NUOVO
FLACONE 100%
PLASTICA
RICICLATA E
RICARICABILE



*Test strumentale dopo l'applicazione di shampoo e balsamo.

VEGAN 99% dei nostri
ingredienti
è vegano
*nessun ingrediente o derivato di origine animale



PIÙ FORMULE
ECOSOSTENIBILI



VERIFICA IL PUNTEGGIO
DI IMPATTO AMBIENTALE
SU GARNIER.IT