

# Più me

MAGAZINE

## CATERINA MURINO

LA MADRINA DELLA MOSTRA  
DEL CINEMA DI VENEZIA 2023

RITRATTO STORICO  
FRANCESCO NUTI

REPORTAGE  
-TROPPI BAMBINI SOVRAPPESO  
CHE PRATICANO POCO SPORT

-ITALIA IN BICICLETTA

THE WINNER  
ANTONELLA PALMISANO

SPECIALE MODA  
MODA AL GRAFFIO

ZONA FITNESS  
IN FORMA CON IL PLOGGING

CONSIGLI PER LA CASA  
SOLUZIONI DI ARREDO  
PER CASE CON ANIMALI

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

...E TANTO ALTRO ANCORA!



2 002000 005557

ANNO IX NUMERO 9  
SETTEMBRE 2023  
COPIA OMAGGIO



**deBBY**  
girls know why

**100% long lasting**  
EYELINER **MAT**

**TENUTA ESTREMA FINO 20H\***  
ASCIUGATURA RAPIDA  
**WATER RESISTANT**

**PUNTA IN FELTRO**  
APPLICAZIONE FACILE E PRECISA

*Just don't go away!*



\*TEST DI AUTOVALUTAZIONE SU 30 SOGGETTI

# LISTERINE®

## RIDUCE LA PLACCA

# 5X VOLTE

## DI PIÙ

rispetto al solo spazzolino  
e filo interdentale\*



\* Riduzione duratura della placca al di sopra della linea gengivale rispetto al solo spazzolamento, dopo una pulizia dentale; non applicabile a Listerine Advanced White Gusto Delicato.





Prova tutta la qualità!  
Morbidezza & Resistenza

Jempe®





*"Verba volant,  
scripta manent".*

-Caio Tito-

# PRIMA L'ITALIANO

**Anche se a prima vista sembra uno slogan, la politica non c'entra nulla! Tanto più che in un mondo iperconnesso ed interdipendente le "vie nazionali" (in qualsiasi ambito) sembrano quantomeno anacronistiche soprattutto quando parliamo di comunicazione e nuove tecnologie. Ed è di scuola e del saper (o meno) scrivere (oltre che di far di conto) che vogliamo ragionare. Si perché se il prossimo 15 settembre le scuole italiane di ogni ordine e grado riapriranno i battenti, il 19 settembre del 1982 il professor Scott Fahlman della Carnegie Mellon University in Pennsylvania, postando un messaggio fatto di "due punti", "trattino" e "parentesi tonda chiusa" inventò quello che da lì a poco sarebbe diventata lo "Smile" una delle faccine emoticon più utilizzate sul web e nella moderna comunicazione tra diversi dispositivi di telefonia mobile e di messaggistica digitale.**

Una vera e propria "rivoluzione" comunicativa che, oltre alla grande innovazione, ha portato con sé anche non pochi effetti collaterali che sono oggetto, da anni, di un grande dibattito non solo accademico. Sembra infatti paradossale che in un'epoca in cui la scolarizzazione e la modernizzazione delle metodologie didattiche sono ormai fenomeni di massa, dalle scuole medie superiori e dai licei approdano all'università molti ragazzi e ragazze che presentano gravi difficoltà nel redigere un testo scritto. Se poi alle difficoltà nello scrivere si aggiunge anche il cosiddetto analfabetismo funzionale per cui, si sa leggere ma spesso non si capisce il contenuto e il significato di quella lettura, la frittata sembra irrimediabilmente fatta.

Ma allora c'è da preoccuparsi, oppure no? In parte. Perché anche la scrittura è figlia del suo tempo e del progresso. Non è data una volta per sempre. È in evoluzione continua ed è condizionata dalle innovazioni tecnologiche, ma anche dai contesti sociali, culturali, economici per cui è inevitabilmente soggetta al cambiamento. Del resto se siamo passati dalle incisioni rupestri del neolitico, ai geroglifici degli antichi egizi e dai manoscritti dei monaci

amanuensi alle stampe di Gutenberg fino al "tvb" per dichiararci "ti voglio tanto bene", il cambiamento non deve spaventarci perché ogni resistenza sarebbe perdente.

Tempo fa, il prof. Roberto Maragliano docente universitario di Tecnologie dell'Istruzione ci ha ricordato che al tempo d'oggi esistono almeno due grandi "modelli" di scrittura, quella "fisica" che s'impara a scuola e quella cosiddetta "acquatica" propria di internet e dell'universo social. E che, sul tema della "scrittura contemporanea" di almeno tre aspetti fondamentali non possiamo dimenticarci.

Anche se, soprattutto i più giovani sembrano preferire la scrittura "acquatica" non per questo possiamo considerarli degli analfabeti tout court perché in difficoltà con un testo scritto "fisicamente" e per giunta infarcito di errori ortografici e di sintassi così come, dall'altra parte, non possiamo considerare degli analfabeti digitali tout court gli adulti alle "improbabili" prese col t9; ma non solo: "Le lingue vivono nel tempo e del tempo; e interagiscono con gli spazi fisici ed umani che le accolgono e le alimentano".

Ed infine, il terzo aspetto che non dobbiamo sottovalutare è: "...l'esigenza di collegare la parte formale a quella informale della scrittura tipica dei social".

Ma tutto questo non significa in nessun modo rinunciare al voler, saper ed imparare a scrivere "tradizionalmente" e a scrivere bene contestualizzando sia i luoghi che gli strumenti per farlo. E se sui social la scrittura "acquatica" può ammettere funamboliche deroghe alle regole e al vocabolario della lingua italiana, la scrittura "fisica" quella che s'impara a scuola deve tornare ad essere un patrimonio sia individuale che collettivo da maneggiare con consapevolezza e disinvoltura.

Ai nostri tempi andati fin dalle scuole elementari si usava in classe, ogni giorno, fare i dettati, i riassunti e scrivere temi; il tutto imparando anche il gusto della lettura; antiche ottime pratiche che, all'occorrenza, andrebbero ripristinate perché così come la matematica, anche le parole non sono un'opinione e siccome "pesano" come pietre bisogna saperle usare al meglio anche e soprattutto quando scriviamo.

**Avete mai scritto una lettera d'amore?**

# POLIDENT

Una linea dedicata  
per il **TUO SORRISO**



## Pulitori per PROTESI DENTALI

- ✓ Puliscono a fondo eliminando la maggior parte dei batteri causa del cattivo odore e dei virus.

## Adesivi per PROTESI DENTALI

- ✓ Tenuta giornaliera. Ostacolano le infiltrazioni di particelle di cibo.







# MONETA ELETTRONICA

**Si stima che nel giro di due anni i pagamenti con la moneta elettronica supereranno quelli effettuati con il contante. Entro il 2025 è atteso il sorpasso. Questa, almeno, è la stima avanzata da Confesercenti sulla base di un'analisi dei dati Polimi, Istat, Banca d'Italia e Cer.**

Secondo lo studio, nel 2020 la quota complessiva di pagamenti digitali era di 268 miliardi di euro. Di questi, 212 miliardi erano pagamenti effettuati con carta e bancomat, che nel 2021 sono cresciuti del 20,3%, arrivando a 255 miliardi, diventati oltre 300 lo scorso anno. Facendo due conti, la crescita si aggira a quasi 100 miliardi in due anni. Da qui la stima di Confesercenti secondo cui i pagamenti in moneta elettronica arriveranno a superare quelli in contanti già nel 2025. In particolare, si prevede che i consumi che passeranno per carta e bancomat dovrebbero arrivare ai 367 miliardi nel 2023 e i 529 miliardi nel 2025, superando i contanti, che dagli attuali 769 miliardi scenderebbero a 387 miliardi di euro.

Tra le motivazioni che hanno portato gli italiani ad un maggiore uso della moneta

elettronica ce ne sono diverse. La prima vera spinta è stata la pandemia del 2020 che ha portato i consumatori a optare per i pagamenti con carta e smartphone per motivi igienici. Nello stesso anno è stato poi introdotto il Cashback, anche questo un impulso ad abbandonare il contante. Non è un caso che nel 2021 si sia registrato un aumento del 21 % dell'uso della moneta elettronica e un aumento del 34% del numero delle transazioni elettroniche rispetto al 2020.

Un altro importante impulso è arrivato poi dalla maggiore diffusione dei Pos (Point Of Sale: punto di vendita) di ultima generazione, che consentono pagamenti con contactless rapidi e immediati e l'obbligo di dotarsi di Pos dal giugno 2022 per commercianti, artigiani, professionisti e altre categorie.



**PURINA**  
**GOURMET™**  
 ★ ★ ★  
 SCOPRI LE  
 RICETTE PRELIBATE

**GOURMET**  
 Mon Petit  
 6x50 g

**PURINA**  
**ONE**  
 Dual Nature  
 Spirulina

con *Spirulina*  
 naturale

**PURINA ONE**  
 Secco Gatto  
 400 g

**SPIRULINA**  
 NATURALE  
 supporta  
 il sistema  
 immunitario

**PURINA**  
**ONE®**

**MANTIENI IN EQUILIBRIO IL SUO  
 MICROBIOMA INTESTINALE**

**PURINA ONE**  
 Umido Gatto  
 4x85 g

**PURINA ONE**  
 Secco Gatto  
 800 g

**PURINA ONE**  
 Secco Gatto  
 350 g

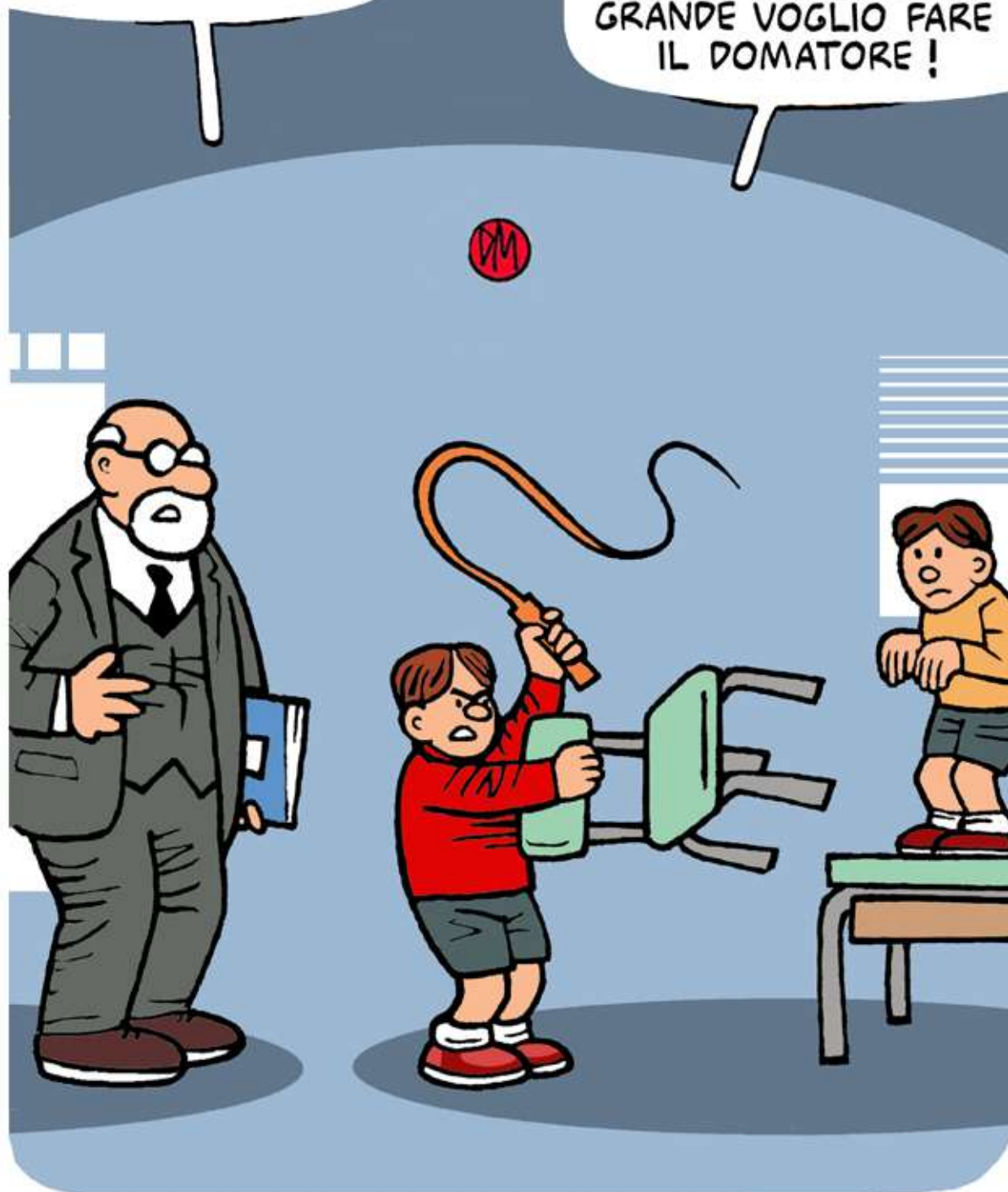
**PURINA ONE MINI**  
 Secco Cane  
 800 g

**PURINA ONE MINI**  
 Secco Cane  
 1,2 kg



QUANTE VOLTE  
DEVO DIRTI CHE NON  
PUOI COMPORTARTI  
COSI' IN CLASSE?

E' PER L'ALTERNANZA  
SCUOLA LAVORO: DA  
GRANDE VOGLIO FARE  
IL DOMATORE!



# Winni's<sup>®</sup> 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!**





# LE APP GREEN

**Dove posso buttare il cartone della pizza da asporto? Quali sono i marchi che adottano politiche davvero sostenibili? Quali ingredienti nei prodotti che usiamo sono nocivi? Sono soltanto alcune delle domande che spesso ci poniamo nel tentativo di adottare comportamenti rispettosi dell'ambiente e scegliere prodotti eco friendly.**

In moltissimi casi le risposte arrivano dalle app, le applicazioni che ognuno di noi scarica sullo smartphone per avere notizie di ogni genere. In questo caso a soccorrerci sono le cosiddette **app Green**. Ce ne sono molte e su temi diversi, e tutte hanno lo scopo di ricordarci come e cosa fare per vivere in linea con l'ambiente, dispensando informazioni su come fare la raccolta differenziata, controllare i consumi di energia, consultare le aziende dove acquistare prodotti biologici e molto altro. **Junker**, ad esempio, è l'app che ci facilita nella gestione dei rifiuti: basta aprirla e scannerizzare il codice a barre riportato sulla confezione da buttare per sapere in quale bidone buttarla. Inoltre, se il Comune di appartenenza si è associato al servizio di Junker, l'app invierà notifiche precise relative ai giorni di raccolta dei ri-

fiuti. Sempre in questo campo, anche l'app **Smart Ricicla**, è una guida utile che fornisce info attraverso mappe dei punti di raccolta e dizionario dei simboli di riciclaggio. Conta diversi comuni associati e questo consente di mettere a disposizione degli utenti tutte le informazioni necessarie per contribuire in modo attivo alla raccolta differenziata della propria città.

**MaydayEarth** è, invece, l'app per segnalare emergenze ambientali: gli utenti possono fare foto della zona da ripulire, geolocalizzarla e chiedere l'aiuto di altri nella stessa località; **Good on you**, secondo lo slogan "indossa il cambiamento che vuoi vedere nel mondo" contro la fast fashion, segnala e aiuta nella ricerca di brand che si basano sulla sostenibilità; **Icea Check** aiuta a valutare la sostenibilità dei prodotti alimentari o della beauty routine, mentre

**Eco bio control** insegna a leggere l'Inci (l'acronimo sta per: International Nomenclature Cosmetics Ingredients) dei prodotti di qualsiasi genere. Con l'app è possibile controllare una sola componente oppure tutti gli ingredienti: ogni sostanza viene valutata con un sistema a semaforo, quindi di facilissima comprensione.

Un'applicazione più generale per "mettere in circolo le conoscenze" sull'ambiente e il clima è l'**App della Piattaforma delle Conoscenze** nata pochi mesi fa, che propone una visione del sito <https://pdc.mite.gov.it/> con nuove funzionalità: su tutte, la geografia dei progetti, una cartina italiana che rappresenta la dislocazione delle buone pratiche, permettendo così a ogni utente di scoprire e conoscere in quale area del territorio nazionale sono state sviluppate.

## RUBRICHE

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

## REPORTAGE

- 26 TROPPI BAMBINI SOVRAPPESO CHE PRATICANO POCO SPORT
- 30 ITALIA IN BICICLETTA

## RITRATTO STORICO

- 36 FRANCESCO NUTI

## 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 09 -2023



- 66** The Winner: **ANTONELLA PALMISANO**
- 70** Le avventure di PiùMe
- 72** Sulla strada
- 74** La 25°ora
- 76** My book
- 78** Teatro & Musica
- 80** On stage: **CATERINA MURINO**
- 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.

Photo credit Caterina Murino:

Riccardo Ghilardi - Sylvia Galmont - Marco Barbaro



### LAVORA CON NOI

CLICCA SUL CODICE QR  
E INVIÀ LA TUA CANDIDATURA



[JOB.IPERSOAP.COM](http://JOB.IPERSOAP.COM)





## LO STUDIO MIGLIOR STRUMENTO PER L'INDIPENDENZA DELLE DONNE

**Lo studio è il principale alleato delle donne nel loro cammino verso indipendenza economica a cui sono strettamente legate emancipazione e libertà**

Ce lo dicono le informazioni contenute all'interno del "Rapporto Annuale 2023. La situazione del Paese" realizzato dall'Istat con lo scopo di fornire "una base informativa e di analisi ampia e rigorosa a supporto delle sfide che il Paese sta affrontando".

Stando ai dati, l'istruzione ha un ruolo particolarmente importante nel favorire l'occupazione femminile: il tasso di occupazione delle laureate di età 25-64 anni è più del doppio di quello delle donne con al massimo la licenza media (80,2 per cento contro 36,3 per cento). All'aumentare del titolo di studio della donna cala significativamente la percentuale di coppie in cui l'uomo è l'unico percettore di reddito da lavoro: dal 47,4 per cento quando la donna ha al più una licenza media scende al 9,6 per cento se è laureata.

"L'istruzione – si legge nel Rapporto

- rimane una delle principali soluzioni per incrementare la partecipazione al mercato del lavoro e ridurre i divari di genere nell'occupazione. Le donne in Italia sono mediamente più istruite degli uomini e si contraddistinguono inoltre per un minor tasso di abbandono scolastico. Le analisi condotte mostrano che un titolo di studio più elevato offre migliori opportunità di occupazione e un più elevato reddito da lavoro. Rispetto agli individui con al più la licenza media nella classe di età tra i 25 e i 64 anni, il tasso di occupazione dei laureati è di 30 punti superiore. Questa differenza arriva a 35 punti nel Mezzogiorno e a 44 tra le donne".

La laurea delle donne accorcia anche la distanza con la media europea per la coorte 25-64 anni, nel 2022, in Italia la quota di occupate è il 57,3 per cento, a fronte del 71,2 per cento per l'Ue 27, 14

punti percentuali in meno, che si riducono a 4,7 nel caso di donne laureate. Dunque, studiare, studiare, studiare!





# CottonSound<sup>®</sup>

## ARGENTO



Maxi Dischetti Levatrucco

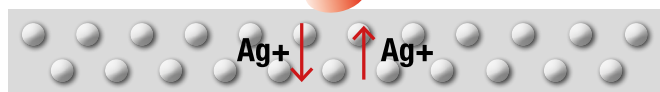
TRATTAMENTO  
ANTIBATTERICO

CON  
ARGENTO



Ideali per  
pelli sensibili

- ① Il batterio viene a contatto con il dischetto trattato con Ag.
- ② Le microparticelle d'argento penetrano attraverso la parete cellulare del batterio e ne provocano la lisi.
- ③ Il batterio viene distrutto.



REALIZZATI INTERAMENTE IN ITALIA

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

### **Il tifoso pesca il pesce rosso nello stadio**

La maggior parte degli stadi conosciuti principalmente per gli eventi calcistici e i grandi concerti musicali hanno al loro interno anche strutture adibite ad altri sport, atletica leggera in primis. Mai, però, era stata presa in considerazione la possibilità di aggiungere una nuova disciplina a quelle praticabili nelle grandi arene: la pesca. Ci ha pensato un tifoso della Fiorentina, quando durante una trasferta nel Mapei Stadium di Reggio Emilia a fine campionato per sfidare il Sassuolo, ha praticato una forma di pesca sportiva amatoriale e molto particolare. L'ultras, gettando lenza e pesca, è riuscito a far abboccare un pesce rosso che nuotava nel fossato che separa gli spalti della curva dal campo. La scena, che ha dell'incredibile, si è conclusa tra i cori dei tifosi viola con l'uomo che prima di gettare il pesce nell'acqua esclama: "Stasera sushi!".



### **Il governatore del Veneto alle prese con Google Maps**

Promuovere il proprio territorio è fra i principali obiettivi di ogni amministratore locale, e fondamentale è anche rendere accessibile ogni strada e percorso a chi vuole cimentarsi nell'esplorazione guidata da indicazioni informatiche. Lo sa bene Luca Zaia, presidente della Regione Veneto, che ha pubblicato sui propri account social un video dove è alle prese con lo zainetto di Google Maps per mappare i territori esclusivamente pedonali. Il siparietto nasce dall'incontro con Alexander La Gumina, "cartografo digitale" che ha reso fruibile anche virtualmente il Cammino delle colline del Prosecco sul noto sito Maps. La tecnologia indossata da Zaia consiste in uno zainetto tecnologico alla base di un'asta che regge una telecamera con un raggio di 360° capace di elaborare e ricreare mappe tridimensionali delle strade di tutto il mondo.



### **Mangiano senza pagare il conto del ristorante: il video finisce sui social**

A Cagliari due clienti sono stati accusati di essersi alzati dal tavolo ed allontanati dal ristorante senza pagare. Il fatto, atipico ma comunque non sconvolgente, diventa notizia nel momento in cui la direzione del ristorante decide di pubblicare sui social la immagini delle telecamere di videosorveglianza che riprendono i due scappare. Come riporta L'Unione sarda, il locale ha dichiarato che "In 35 anni di attività, non ci era mai capitato. Vi aspettiamo". I titolari non hanno censurato i volti della coppia, rendendola pubblicamente riconoscibile. Dopo non molto, è arrivata la risposta del cliente fuggitivo: "La persona in foto sono io con mia moglie", risponde allegando l'immagine dello scontrino con i 77 euro del conto, che risulterebbe effettivamente saldato. "Per fortuna non l'ho buttato. Vi denuncio per violazione della privacy e diffamazione.", continua "È inutile ormai che copriate i volti, ci vediamo in tribunale". Non sappiamo ancora se la faccenda finirà in Aula, ma di sicuro non si concluderà pacificamente davanti a un piatto di pasta e un bicchiere di vino.



### **Partorisce sul treno grazie ad una videochiamata**

Il parto è uno degli eventi più delicati della vita di ognuno di noi e soprattutto di ogni madre, perché oltre alla difficoltà che il momento comporta può arrivare quando meno te lo aspetti. A testimoniarlo è il caso di una donna alla quale si sono rotte le acque mentre viaggiava a bordo di un treno ad alta velocità sulla tratta Roma-Torino. Come raccontato da Today.it, il convoglio ha effettuato una fermata d'emergenza ad Arquata Scrivia, in provincia di Alessandria, e fortunatamente tutti i passeggeri si sono mobilitati per aiutare la giovane in procinto di diventare mamma. In particolare, una operatrice sanitaria ha chiamato telefonicamente un'amica ostetrica per ricevere in videochiamata istruzioni su come gestire l'emergenza: "Ciao, sono su un treno e c'è una donna in travaglio. Mi aiuti a farla partorire?". Grazie all'atipico tutorial tutto è filato per il meglio e la storia si è conclusa con il lieto fine: la nascita della piccola Anna.



# chiaro<sup>®</sup> luce

**Vetri**

300 ml



**Sgrassatore**

300 ml



**Rimuovi muffa**

750 ml



**Electronics**

200 ml





### Il nuovo palazzo più grande del mondo

Surat, in India, è la sede del nuovo edificio più grande del pianeta: la Surat Diamond Bourse, mega-struttura recentemente terminata che fungerà da vera e propria fabbrica e laboratorio per gioielli preziosi. All'interno del palazzo verranno tagliati il 90% dei diamanti di tutto il pianeta, comportando di conseguenza l'impiego di una struttura organizzativa e umana senza precedenti. Con quindici piani che rendono la superficie complessiva di circa 141mila metri quadrati più grande del Pentagono, al suo interno potranno essere impiegati circa 65mila professionisti specializzati nella lavorazione delle pietre, dai tagliatori ai lucidatori fino ai commercianti. Il Surat Diamond Bourse è un vero e proprio polo industriale costituito da nove strutture che fuoriescono dalla spina dorsale principale. L'inaugurazione, prevista per la fine dell'anno, è stata ritardata dalla pausa dei lavori causata dalla pandemia.



### Stop a Tinder in Russia: gli influencer organizzano un funerale

A seguito dell'invasione dell'Ucraina da parte di Mosca numerosi brand occidentali hanno lasciato la Russia in segno di protesta. Oltre a colossi come McDonald's, Coca-Cola, Starbucks e Heineken, anche la più famosa app di dating del mondo, Tinder, ha abbandonato il Paese. La casa madre della piattaforma d'incontri, Match Group, ha annunciato il ritiro dal mercato russo per dissentire contro l'operato di Putin, in favore dello stop della guerra e della difesa dei diritti umani. In tutta risposta, a Sochi (nel sud della Russia), un nutrito gruppo di giovani e influencer hanno organizzato un vero e proprio funerale simbolico per l'app, diffondendo sui social le surreali immagini. Fiori, abbigliamento nero elegante e commoventi discorsi di addio per salutare Tinder hanno accompagnato il bizzarro evento tra il serio e faceto.



### Canada, più di 1.000 persone vestite da dinosauro per battere il record mondiale

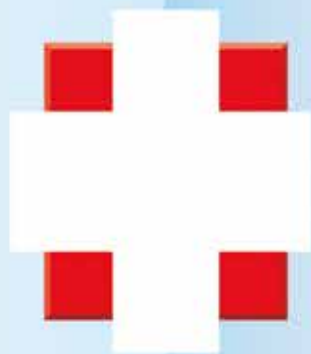
Oltre 1.000 persone in costume da tirannosauro si sono riunite a Dundurn, in Canada, con l'intenzione di battere il record mondiale per il maggior numero di individui vestiti da dinosauro riuniti assieme. Lo strambo carnevale giurassico è stato organizzato da Gary Grady, proprietario della taverna Big Mur's nel cuore della città, che ha dichiarato di aver contato esattamente 1.163 partecipanti indossare le vesti gonfiabili del colossale rettile. Il precedente momento riconosciuto dal Guinness World Record fu nel 2019, quando durante un evento tenutosi a Los Angeles appena 253 persone si vestirono da dinosauro, decretando quello di Dundurn il nuovo limite da battere per entrare nella (prei)storia.



### Un orgasmo interrompe la sinfonia di Tchaikovsky

Durante un concerto presso il Walt Disney Concert Hall di Los Angeles un urlo ha squarciato il silenzio e, no, non è stato un virtuosismo del primo violino. La notizia ha fatto il giro del mondo in quanto l'orchestra della città è stata accompagnata non da una cantante lirica bensì da una donna del pubblico che avrebbe raggiunto un fragoroso orgasmo. È virale l'audio in cui è possibile udire distintamente il grido di massimo piacere durante l'esecuzione della quinta sinfonia di Tchaikovsky, i cui gemiti sono stati uditi da buona parte del pubblico e dei musicisti. Una donna seduta in platea ha rivelato il curioso episodio al Los Angeles Time: "Tutti si sono girati per vedere cosa stava succedendo. Presumo che abbia avuto un orgasmo perché respirava pesantemente, e il suo partner sorrideva e la guardava, come nel tentativo di non farla vergognare. È stato molto bello". Un trionfo d'archi e non solo.





## DISINFETTANTE PER OGGETTI



## DISINFETTANTE PER LE MANI



# ELIMINANO FINO AL 99,9% VIRUS E BATTERI

RIPETERE L'APPLICAZIONE QUANDO SERVE.

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



# CONOSCERE L'ANSIA

**L'ansia è un fenomeno normale, si tratta di un'emozione che comporta uno stato di attivazione dell'organismo quando una situazione viene percepita come soggettivamente minacciosa e ha l'obiettivo di prepararci ad affrontare il pericolo percepito.**

Questo tipo di ansia può essere definita fisiologica in quanto funzionale al contesto, l'ansia viene definita disfunzionale quando essendo persistente ed intensa interferisce con la nostra prestazione e viene associata anche ad eventi che per loro caratteristiche non sono realmente pericolosi ma possono essere considerati neutri.

I sintomi dell'ansia possono essere divisi in due grandi categorie:

1. Sintomi psicologici: senso di vuoto mentale e di crescente pericolo, induzione di immagini, ricordi e pensieri negativi e sensazione marcata di essere al centro dell'attenzione altrui;
2. Sintomi fisici: sono dovuti a una iperattivazione neurovegetativa e sono

costituiti nella maggior parte dei casi da: palpitazioni, tachicardia, ipersudorazione, spasmi alla gola, bisogno frequente di urinare, sintomi gastroenterici e insonnia.

A livello comportamentale l'ansia si traduce in una tendenza all'esplorazione dell'ambiente alla ricerca di rassicurazioni o vie di fuga.

Una delle principali strategie di gestione dell'ansia è quella che in psicologia viene riassunta con il motto "better safe than sorry", quello che potremo tradurre con il classico "meglio prevenire che curare", ovvero mettere in atto comportamenti volti ad evitare situazioni temute che potrebbero innescare ansia.

Spesso parallelamente sono presenti comportamenti protettivi come farsi

accompagnare, assumere ansiolitici, etc.

Spesso l'ansia genera circoli viziosi che portano ad aver "paura della paura". Questo perché ipotizzando di trovarsi in una situazione di reale pericolo, l'organismo in ansia si attiva in quanto ha bisogno della massima energia muscolare a disposizione, per poter scappare o attaccare in modo più efficace possibile, scongiurando il pericolo e garantendosi la sopravvivenza.

L'ansia non è solo un limite ma costituisce una importante risorsa. E' infatti una condizione fisiologica efficace e necessaria in alcuni momenti della vita per proteggerci dai rischi, mantenere lo stato di allerta e migliorare le prestazioni.

E' importante riconoscere però quando l'attivazione del sistema di ansia è eccessiva, ingiustificata o sproporzionata rispetto alle situazioni, in questo caso siamo di fronte a un disturbo d'ansia, che può complicare notevolmente la vita personale rendendo difficile affrontare anche le più comuni situazioni.



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

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



# IL TUO Chilly CAMBIA LOOK!



PROVA  
LA NOVITÀ

**Chilly**  
DETERGENTE INTIMO  
**senza  
risciacquo**



## Ancora zanzare? Via con l'incenso

Tra le piante che le zanzare non amano c'è l'incenso. Questa pianta, resistente e amante del sole, produce un profumo molto penetrante che tiene naturalmente alla larga le zanzare. Ricordate però che la pianta dell'incenso deve essere innaffiata spesso e con regolarità. In caso non aveste tempo e spazio per la pianta, un ottimo ed estemporaneo rimedio è il bastoncino di incenso: lasciarlo bruciare disperde nell'aria un forte profumo, che insieme al sottile fumo che produce, garantisce almeno un'ora di tregua dalle zanzare!



## Salute e clorofilla

La clorofilla è un pigmento naturale presente nelle piante per assorbire la luce del sole e avviare la fotosintesi. La sua composizione, simile all'emoglobina del sangue umano, attiva il metabolismo cellulare, rinforza le difese immunitarie, è utile contro forme di anemia e per gli sportivi aumenta la resistenza. Favorisce la cicatrizzazione dei tessuti migliorando la circolazione sanguigna, come antiossidante cattura i radicali liberi. Aumentiamo il consumo di vegetali o integrando clorofilla liquida in gocce o in compresse, utili per rinforzare il corpo nei momenti di stanchezza o stress.



## Per la salute del nostro intestino

Fondamentale per la salute dell'intestino è tenere la flora batterica in equilibrio, con uno stile di vita sano un'alimentazione equilibrata ed esercizio fisico regolare. Validi alleati sono probiotici e prebiotici: i primi sono batteri vivi e attivi che arrivano all'intestino e mantengono in equilibrio la flora intestinale. Questi si trovano soprattutto in yogurt e cibi fermentati (miso, kefir, tempeh, ecc.) e per vivere hanno bisogno di nutrimento: i prebiotici, sostanze che aiutano a limitare i microrganismi patogeni riducendo l'infiammazione della mucosa intestinale, evitando ripercussioni negative sulla salute dell'intero organismo.



## La bellezza con l'olio di Moringa

La moringa oleifera è conosciuta come albero dei miracoli: contiene 9 aminoacidi essenziali, 27 vitamine, tanti sali minerali e quasi 50 antiossidanti. Il suo olio viene estratto dai semi ed è ricco anche di acidi grassi, a livello cosmetico ha una texture leggera ma è un vero elisir di bellezza. Perché usarlo? Per la sua spiccata azione antiage e contro l'inquinamento, agisce sulla rigenerazione dei tessuti velocizzando i processi di cicatrizzazione, ha un'azione antirughe, ma anche di protezione dai raggi UV e dagli agenti inquinanti ambientali.



## Dolore al collo? Via il telefono

Collo rigido, nuca dolorante e mal di testa? Occhio alla postura, potrebbe essere il telefono: quando guardiamo lo smartphone la nostra testa pesa fino a 27 chili in più. Dritta, con le orecchie allineate alle spalle, il peso che grava sulla colonna vertebrale è, in media, di 5 chili: le posture peggiori sono quelle che ci costringono a stare a collo in giù, ad esempio con il telefono piatto sul tavolo. Da seduti meglio appoggiarsi sullo schienale e mantenere una postura eretta, sollevando il dispositivo all'altezza del viso. Anche in piedi, tenerlo alto e ricordarsi di rilassare le spalle!





## FRAGRANZE UNICHE PER EMOZIONARTI

### Glade® Automatic Spray:

Realizzato con la funzione di rilascio automatico di fragranza e spruzzo supplementare, questo prodotto è pensato per offrirti un rilascio controllato di fresca fragranza ogni volta che vuoi.



### Glade® Liquido Elettrico:

Con fragranze infuse con oli essenziali è progettato per creare l'ambiente ideale con una fragranza di lunga durata. Collega il prodotto e scegli l'impostazione di rilascio di fragranza preferita.

### Glade® Sense & Spray:

Spray automatico con sensore di movimento intelligente per più fragranza e meno spreco. Glade® Sense & Spray™ è l'unico dispositivo che si attiva con il tuo movimento.

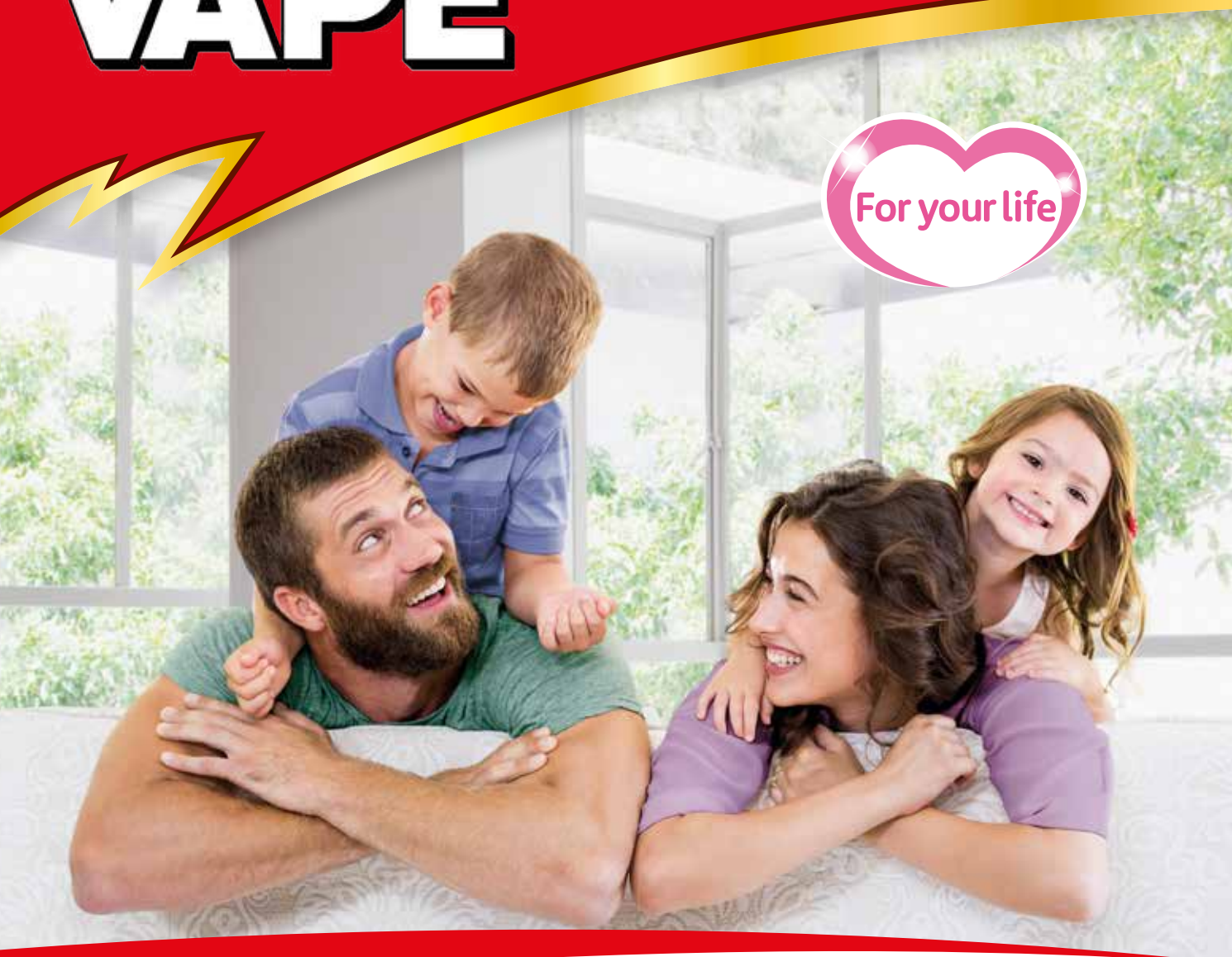




**FUMAKILLA**



**VAPE**



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



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



## 24 settembre 1959: va in onda per la prima volta lo Zecchino d'Oro

Ad avere dato i natali a numerosi classici della canzone italiana divenuti parte della cultura pop nostrana non è solo il Festival di Sanremo. Dal 1959 il "fratello minore" Festival Internazionale della canzone del bambino, conosciuto ai più come Zecchino d'Oro, regala da oltre sessant'anni le colonne sonore dell'infanzia di tanti piccoli italiani. Lo Zecchino d'Oro nasce da un'idea di Cino Tortorella, presentatore conosciuto per il personaggio del Mago Zurlì. Come spesso ricordato, a gareggiare non sono i giovanissimi interpreti ma le canzoni stesse, assieme ad autori e compositori; ad oggi l'unica eccezione è Yumiko Ashikawa, partecipante alla 40ª edizione, che scrisse e compose il brano da lei interpretato. Il nome della manifestazione, trasmessa dagli esordi sulla Rai e dal 1969 in eurovisione, trae spunto dall'idea di premiare i bambini con uno zecchino d'oro mutuando l'idea dalla favola di Pinocchio. Accompagnati dal Piccolo coro dell'Antoniano, creato appositamente per il festival, nei decenni i piccoli cantanti hanno prestato la voce a canzoni che non accennano ad invecchiare, conosciute ed amate anche dai bambini contemporanei. Per citare alcuni classici: Lettera a Pinocchio, Quarantaquattro gatti, Il valzer del moscerino, Torero Camomillo, Volevo un gatto nero, Le tagliatelle di Nonna Pina e Il coccodrillo come fa?

# TROPPI BAMBINI SOVRAPPESO CHE PRATICANO POCO SPORT

Italiani poco attivi e sempre più in sovrappeso; cresce il numero di bambini obesi che mangiano male e che non praticano sport.

Le indagini in merito si moltiplicano e tutte confermano il solito risultato.

“Ci sono un sacco di dati e nonostante i campionamenti più o meno rigorosi e condotti per motivi differenti – fa presente **Nico Bortoletto Professore Associato di Sociologia Generale dell'Università degli Studi di Teramo e coordinatore Sezione Ais-Sport & attività Fisica Associazione Italiana di Sociologia** - tutti dimostrano che il problema esiste e prima si affronta e meglio è.”

Il tema è generale, riguarda il nostro paese e più o meno tutto il mondo occidentale e vede incrociarsi lo scarso interesse per lo sport al problema del sovrappeso o dell'obesità infantile, ma si registrano significative differenze in base alle condizioni economiche delle famiglie, il titolo di studio

dei genitori e la collocazione geografica. Secondo l'indagine nazionale 2019 OKKIO alla SALUTE dell'Istituto Superiore di Sanità, che ha fotografato in tutte le Regioni italiane gli stili di vita dei bambini italiani, monitorando il loro stato ponderale e analizzando il contesto familiare e scolastico di riferimento, su un campione di 53.000 bambini intervistati, il 20% dei bambini non pratica mai durante la settimana attività fisica strutturata e l'11,9% non più di un'ora a settimana; il 38,3% la svolge due giorni a settimana, il 27,2% tre o quattro giorni e il 2,3% pratica sport 5-7 giorni a settimana. Dai dati, quindi, emerge che solo il 29,5% dei bambini svolge attività sportiva intensa almeno tre volte a settimana come raccomandato dall'OMS.







### **Il problema economico e il divario tra nord e sud**

Sulla stessa linea è possibile constatare, sempre stando all'indagine, come quasi la metà dei bimbi che adottano comportamenti sedentari (più di due ore al giorno) fanno parte di famiglie in difficoltà economica o straniere. E ancora, al nord la percentuale di bambini con comportamenti sedentari si aggira intorno al 37% mentre al sud sale al 57%.

### **Il titolo di studio conta. E quello delle madri conta di più!**

Scarso interesse per lo sport e sovrappeso o obesità infantile sono due dimensioni in cui il gap culturale fa la differenza: "Le statistiche – spiega il professor Bortoletto – dimostrano che più è elevato il titolo di studio dei genitori meno i loro bambini sono obesi o in

**Tutto**  
Pannocarta

# Rotolo da cucina A CHI?!



## Tutto Pannocarta è molto di più!

Ogni strappo è **lavabile** e **riutilizzabile** tantissime volte.  
La sua trama infatti, nasce da un processo di lavorazione  
innovativo che conferisce al prodotto la **consistenza**  
di un **panno**, l'**assorbenza** di una **spugna** e le **qualità** della **carta**.



Scopri di più su  
[tuttoxtutto.it](http://tuttoxtutto.it)



sovrappeso.” Eloquentemente in proposito è l'indagine citata dell'Istituto Superiore di Sanità: i dati hanno rivelato che se entrambi i genitori sono in possesso della laurea, solo il 34% dei bambini adotta un comportamento sedentario, mentre se hanno il diploma di media inferiore, licenza elementare o se non hanno titoli, la percentuale di bambini che adotta comportamenti sedentari sale al 57%.

Lo stesso studio ci dice che il titolo di studio della madre è più rilevante rispetto a quello del padre. Questo influenza in modo maggiore la pratica sportiva dei loro bambini: “sono sempre i numeri a dimostrare che un maggiore titolo di studio della madre corrisponde ad una maggiore pratica sportiva dei figli, mentre più il titolo si abbassa e più aumenta il livello di sedentarietà dei figli. Questa - aggiunge Bortoletto - potrebbe essere una delle leve su cui avviare campagne di marketing sociale per promuovere nuovi modelli educativi.”

### **Poco sport e sovrappeso o obesità sono strettamente legati**

Poi c'è l'aspetto dell'educazione alimentare legata “a livelli distorti di consumo alimentare e grande disponibilità di cibo di scarsa qualità con coefficienti zuccherini elevatissimi e con grande capacità di essere conservati a scapito di frutta o merende fatte in casa”. Basta recarsi ad uno dei tanti distributori automatici dislocati in ambienti super frequentati, dalle Università agli ospedali, dagli uffici pubblici a grandi realtà private per rendersene conto: snack golosi super pubblicizzati e accattivanti, di facile reperimento e consumo: “ si pensi ad una banale differenza tra una coca cola - spiega Bortoletto - e una più

salutare spremuta d'arancia. Il confronto è impari: nel primo caso siamo in presenza di una bevanda super-zuccherina relativamente poco costosa e sempre disponibile, nel secondo di una bevanda salutare, vitaminica e dissetante ma dai costi elevati e non sempre immediatamente reperibile”.

### **Come invertire la rotta?**

“I rimedi non sono immediati - spiega Bortoletto - e passano attraverso la modifica delle informazioni e dei comportamenti che danno risultati a lungo termine. Solo tenendo unite le due dimensioni dello sport e della lotta alla sedentarietà possiamo aspirare a risultati migliori. Ma con la consapevolezza che sia l'educazione alimentare sia quella al movimento fisico sono costose e richiedono strumenti economici e organizzativi che le supportino. Si pensi alla differenza di costi tra cibi salutari e altri alimenti che non lo sono. Oppure ai costi che le famiglie devono affrontare per consentire ai propri figli di fare sport, come iscrizioni associative, attrezzature e altro ancora. Un ruolo inoltre dovrà giocare anche la scuola: oggi le ore di educazione fisica sono l'opposto di ciò che si dovrebbe fare per invogliare il bambino a fare sport”.



Infine, una buona notizia: seppur molto lentamente, negli anni, le persone che praticano una qualche attività fisica sono aumentate passando dai 34 milioni del 2000 agli attuali 38 milioni e mezzo e dal momento che i dati ci dicono che il cambiamento per i bambini passa dai modelli virtuosi tenuti dagli adulti, il dato lascia ben sperare.



# ITALIA IN BICICLETTA

Lungo fiume o attorno a un lago, su piste ciclabili in città o su percorsi a picco sul mare, in mezzo al verde o su strade sterrate di montagna in sella a performanti mountain bike, è sempre maggiore il numero di italiani in bicicletta.



Intramontabile mezzo di trasporto, economico ed ecologico, gioco irrinunciabile per i più piccoli, la bicicletta negli anni è diventata una vera passione per molti che ne hanno fatto uno sport o un puro divertimento. La gita in bici sta diventando un'attrazione sempre più gettonata attorno a cui si organizzano le vacanze in ogni stagione, a seconda dei luoghi.

La bici è sempre stata sinonimo di libertà e vita all'aria aperta, ma l'arrivo di quella a pedalata assistita, ultima tendenza che la rende attraente e possibile per chi teme la fatica e le salite, unitamente al fiorire di piste, ciclovie,

percorsi a tema hanno generato un vero e proprio segmento turistico in grado di mobilitare sportivi e non, famiglie e gruppi, con un importante ritorno economico per il paese. Negli ultimi anni, da nord a sud, in Italia si sono sviluppati percorsi cittadini, montani, marini, di campagna, attorno ai laghi o lungo le linee ferroviarie dismesse. A detta di molti il nostro paese può contare su una vasta rete di collegamento fatta di piccole arterie tra centri di attrazione turistica, piccoli borghi, luoghi di interesse storico, patrimonio paesaggistico e naturalistico e luoghi dal forte valore enogastronomico, che rappresentano un'offerta cicloturistica originale come del resto lo è l'Italia. In sella



ad una bici così, si possono visitare centri dall'inestimabile valore architettonico e, pochi chilometri dopo, percorrere un lungo lago abbinando la bellezza della storia con quella della natura: la forza del cicloturismo di casa nostra. Per non parlare poi delle lunghe e famose ciclabili in ogni località del Trentino-Alto Adige

Un'insieme di fattori che, come dimostra "Viaggiare con la bici 2023- terzo Rapporto nazionale sul cicloturismo" curato da Isnart (Istituto Nazionale Ricerche Turistiche) in collaborazione con Legambiente, ha trasformato il cicloturismo da un fenomeno di nicchia a voce sempre più importante del comparto turistico. La conferma arriva dal fatto che i cicloturisti "puri" sono aumentati, passando dai circa 4 milioni del 2019 a più di 9 milioni del 2022: si tratta di turisti italiani e stranieri che scelgono il nostro Paese per una vacanza su due ruote "generando nelle destinazioni che li ospitano





L'ORÉAL  
PARIS

RICRESCITA  
SPARITA IN 3,2,1

RITOCOCCO  
PERFETTO



**RITOCOCCO PERFETTO È LO SPRAY TEMPORANEO PER COPRIRE Istantaneamente la ricrescita dei capelli bianchi per un aspetto impeccabile ovunque e in qualsiasi momento.**

- **FACILE:** BASTA AGITARE IL PRODOTTO PRIMA DELL'USO E SPRUZZARLO SULLA ZONA INTERESSATA A CAPELLI ASCIUTTI. UNA VOLTA APPLICATO IL COLORE NON MACCHIA.
- **VELOCE:** 3 SECONDI PER COPRIRE I CAPELLI BIANCHI
- **9 NUANCE DISPONIBILI** CHE SI ADATTANO AL TUO COLORE
- **FINO A 25 APPLICAZIONI**





un impatto economico stimato in oltre 1 miliardo di euro". Ci sono poi quei turisti, mossi da altre motivazioni, che trascorrono parte della vacanza utilizzando la bicicletta: nel 2022 si stimano siano stati quasi 24 milioni le presenze turistiche riconducibili a questa categoria, per una spesa sul territorio pari quasi a 3 miliardi di euro. Complessivamente, tra cicloturisti puri e turisti in bicicletta si stimano più di 33 milioni di presenze (il 4,3% di quelle stimate per la destinazione Italia) per un impatto economico di oltre 4 miliardi di euro per il 2022.

### **L'impatto economico del cicloturismo**

L'impatto economico conseguente di questa particolare tipologia di turismo si è concretizzata "in 7,4 miliardi di euro di spesa della quale, per quanto riguarda il cicloturismo vero e proprio, hanno beneficiato in particolare strutture ricettive (1,4 miliardi di euro), ristorazione (0,8 miliardi),

abbigliamento (0,5 miliardi) e attività leisure (0,3 miliardi)". Anche in considerazione del fatto che la durata media della vacanza dei cicloturisti lo scorso anno si è aggirata sugli 11 giorni.

Un mercato che può ancora aumentare con politiche ad hoc come quelle contenute nel rapporto citato, come l'introduzione o il potenziamento dei servizi necessari a misura di ciclista (la geolocalizzazione delle piste e dei punti ristoro/strutture ricettive, i portabici davanti alla struttura ricettiva, i punti informativi lungo il percorso, i bike shop convenzionati e le ciclofficine per le riparazioni e i pezzi di ricambio) e una politica fiscale per la filiera del ciclo italiana, a partire dalla riduzione dell'Iva sugli acquisti di biciclette e sui servizi connessi (per esempio noleggio e riparazione) sul modello del Portogallo che nel 2022 ha ridotto l'Iva sull'intera filiera, passandola dal 24% al 6%.



# Coloreria

ITALIANA

## CAMBIA COLORE AL TUO STILE!



**PIÙ FACILE CHE MAI:**  
Scarta & Colora







### Le mete più gettonate degli amatori delle due ruote

In vetta alla classifica degli amanti delle due ruote c'è il Nord Italia con il Trentino-Alto Adige che si impone per la vasta presenza di piste ciclabili, paesaggi irripetibili e una leadership consolidata nell'accoglienza. Tuttavia, secondo il rapporto di Banca Ifis, grande interesse ha ottenuto anche il Sud Italia che nel 2022 ha attirato il 18% dei flussi. Nel settore le Regioni hanno investito molto, come la Basilicata, dove l'Agenzia di Promozione Territoriale ha avviato da tempo iniziative territoriali, come ad esempio "Basilicata free to move", l'applicazione interattiva per smartphone e

tablet che geolocalizza e permette di conoscere 21 itinerari cicloturistici per 1.729 km complessivi.

In Calabria la Ciclovia dei Parchi, 545 chilometri che attraversa longitudinalmente la regione Calabria sulla dorsale appenninica toccando i parchi nazionali del Pollino, della Sila dell'Aspromonte e quello regionale delle Serre. In Abruzzo la "Costa dei Trabocchi" che promuove l'omonima ciclovia e una moltitudine di percorsi "a pettine" tra mare ed entroterra, caratterizzati da diversi gradi di difficoltà. Per il Sud Italia, per altro, il cicloturismo rappresenta un'occasione importante per un allungamento della stagionalità, per contrastare il fenomeno dell'overtourism.





Tre mesi fa ci lasciava Francesco Nuti. In un momento storico per la vita di un paese che parlava d'altro, in silenzio come ormai viveva da tempo, l'attore toscano campione di incassi e uomo triste e solitario se n'è andato a 68 anni il 12 giugno, nella clinica romana dove era ricoverato. Una vita di grande ascesa la sua e poi di rovinose cadute, metaforiche e reali, in lotta contro i demoni della depressione e di una grande sensibilità riservata a pochi.

Nato a Firenze nel maggio del 1955, cresciuto a Narnali, una frazione di Prato, Francesco Nuti è stato un grande attore comico dallo sguardo malinconico, capace di regalarci film di successo come *Madonna che silenzio c'è stasera*, *Tutta colpa del Paradiso*, *Caruso Pascoski di padre polacco*, *Willy Signori e vengo da lontano*, *Il signor Quindicipalle*, per citarne alcuni.

Tutto comincia nella sua piccola cittadina di provincia, Prato, dove ancora studente scrive monologhi che poi lui stesso recita. Alla fine

degli anni Settanta a notarlo sono Alessandro Benvenuti e Athina Cenci, all'epoca cabarettisti, che qualche anno prima avevano fondato i **Giancattivi**. Il gruppo di cabaret presto raggiunge il successo in Toscana, nel ruolo del terzo componente (Benvenuti e la Cenci sono la presenza stabile del trio) si avvicinano diversi personaggi, ma è con l'ingresso di Nuti nel 1977 che il gruppo sdogana il gergo e la sagacia scherzosa del toscano, raggiungendo la popolarità oltre i confini regionali con l'esordio in tv nel 1981 nel corso della trasmissione **Non stop**. Il trio produce gli spettacoli **L'isola di**

# FRANCESCO NUTI

“Per spiegarti meglio: la stecca di legno ha il suo cuore, mentre quella di alluminio vuole che il cuore ce lo metti te”  
dal film *Io, Chiara e lo Scuro* del 1983



# FRANCESCO



Caruso Pascoski di padre polacco

*ieri* (1979), *Smalto per unghie* (1979) e *Business is business* (1980), tutti con un buon successo di pubblico. Poi sbarca sul grande schermo, dove sotto la regia dello stesso Benvenuti, esordisce con il film *Ad ovest di Paperino*, che ripropone buona parte del repertorio storico del trio ma che è anche uno spaccato della vita di quegli anni in una Firenze surreale e dove Paperino non è che il nome di una frazione di Prato.

Il film è un successo ma già alla fine delle riprese Francesco Nuti decide di abbandonare il gruppo che tre anni dopo si scioglierà definitivamente. Per lui comincia un'altra carriera artistica, tutta in solitaria. L'esordio di questo nuovo corso è



ASTRA  
SKIN

La nostra prima linea skincare, con fino al 99% di ingredienti di origine naturale e dermatologicamente testata su pelli sensibili, si arricchisce di ben 10 nuovi prodotti caratterizzati da texture delicate che vanno dalla detergenza al trattamento, adattandosi a tutti i tipi di pelle.

Trova la skin care routine per te: TRAIN YOUR SKIN con ASTRA SKIN



Francesco Nuti in una scena di *Stregati*

Francesco Nuti con Clarissa Burt

***Madonna che silenzio c'è stasera*** (1982), primo di una serie di film diretti da Maurizio Ponzi di cui Nuti è protagonista. Seguono ***Io, Chiara e lo Scuro*** (1983) con Giuliana De Sio e Ricky Tognazzi con cui Nuti si aggiudica il David di Donatello come miglior attore protagonista e ***Son contento*** (1983), con Barbara De Rossi, Carlo Giuffrè, ancora Ricky Tognazzi e Ferzan Özpetek.

### Nuti regista

La passione per il biliardo che già emerge nelle vesti di Francesco Piccioli detto "il Toscano" in *Io, Chiara e lo Scuro* e diventa una sorta di *fil rouge* della carriera artistica di Nuti, torna in ***Casablanca, Casablanca*** (1985), il film che consacra il suo esordio come regista e che di *Io, Chiara e lo Scuro* è il sequel. Il riferimento è al film cult del 1942 *Casablanca*, al centro

l'omaggio al biliardo all'italiana e lui ne è l'attore protagonista, aggiudicandosi per il ruolo il suo secondo David di Donatello e il premio come miglior regista esordiente al Festival internazionale del cinema di San Sebastián. Nello stesso anno di *Casablanca*, *Casablanca* esce ***Tutta colpa del paradiso*** che apre la serie di film scritti insieme all'amico di sempre, toscano come lui, Giovanni Veronesi. Un sodalizio artistico che genera grandi successi come ***Stregati, Caruso Pascoski di padre polacco, Willy Signori e vengo da lontano*** (1989), ***Donne con le gonne*** (1991) di cui Nuti è regista. Sono questi gli anni in cui lo scopriamo anche cantante: nel 1988 lo troviamo sul palco al Festival di Sanremo con la canzone ***Sarà per te***, qualche mese dopo esce nelle sale ***Caruso Pascoski***.



Ornella Muti e Francesco Nuti

Francesco Nuti in *Willy Signori e vengo da lontano*



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

Da oggi con packaging 100% riciclato.

# LYCIA

Amica del tuo benessere



Qualcosa poi comincia a girare storto: nel 1994 quello che viene considerato il progetto più ambizioso di Nuti, **OcchioPinocchio**, pellicola uscita dopo una produzione piena di inceppi, non incontra il favore nè della critica nè del pubblico, rivelandosi un grande flop. Per risalire la china Nuti torna alle origini e alla passione del biliardo e quattro anni dopo, nel 1998, esce **Il signor Quindicipalle** (1998), ma anche in questo caso, come già era avvenuto con **OcchioPinocchio**, il film è vittima di una produzione difficile e non riesce a guadagnare i successi sperati. Anche i film seguenti, **lo amo Andrea** (2000) e **Caruso, zero in condotta** (2001) ottengono tiepidi consensi ai botteghini.

È cominciata per Nuti la fase discendente che vede incrociarsi la dimensione artistico lavorativa con quella personale di uomo. Comincia a soffrire di depressione, ha gravi problemi di alcolismo e tenta persino il suicidio. Nel 2005, quando ha solo cinquant'anni, **Concorso di colpa**, poliziesco diretto da Claudio Fragasso, sarà il suo ultimo film: l'anno dopo, proprio alla vigilia del suo ritorno sul set, una bruttissima caduta dalle scale lo manda in coma. I danni neuromotori sono importanti, comincia una lunga riabilitazione ma anche un lungo, lunghissimo calvario alleviato solo in parte dall'affetto degli amici di sempre: Leonardo Pieraccioni, Carlo Conti, Giorgio Panariello e Marco Masini, che l'11 maggio 2014 per il suo 59° compleanno organizzano una festa al Mandela Forum di Firenze, alla quale partecipano migliaia di persone.

Un calore che non basta, la situazione degenera fino all'epilogo finale del giugno scorso, che per lui segna la fine delle ingiuste sofferenze, per noi quella del sogno di rivederlo in piedi come uomo e come l'artista che è stato.



Io, Chiara e lo Scuro



La locandina del film "Stregati"



Madonna che silenzio c'è stasera

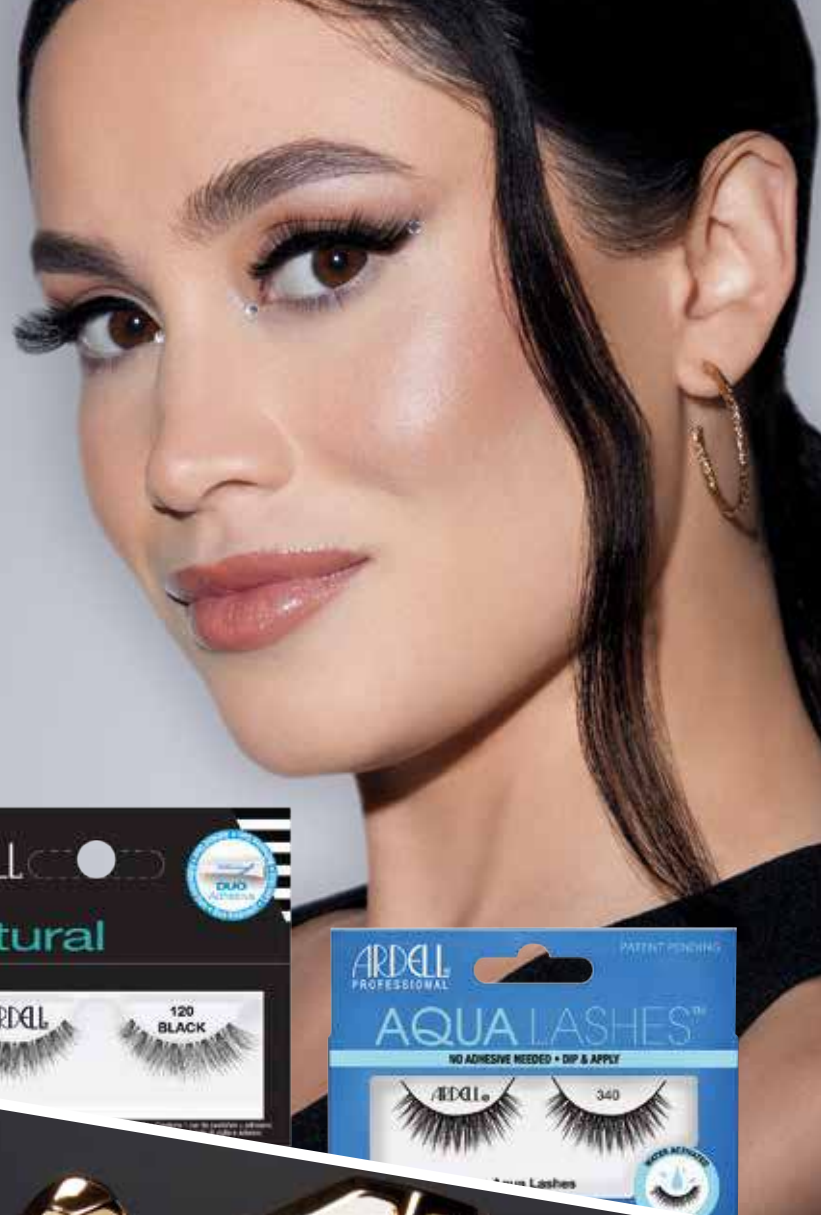


Pinocchio



# ARDELL®

LA BELLEZZA È NEGLI OCCHI  
DI CHI GUARDA



## Nail Addict

UNGHIE ADESIVE

ALLA MODA  
ELEGANTI  
SEMPLICI



distribuito da GWE INTERNATIONAL SRL



# QUANDO LE VACANZE LASCIANO IL SEGNO...

**L'estate è quasi finita, ed è il momento di preparare la pelle di viso e corpo al rientro in città, con il prezioso aiuto di principi attivi naturali**

Archiviati gli eccessi estivi, e in previsione del rientro in città, questo è il momento di impostare una nuova routine viso e corpo. Se sole, salsedine, eccesso di alcool e ore piccole in discoteca hanno lasciato sul vostro viso occhiaie, discromie e linee di espressioni più segnate, e sul vostro corpo chili in più e pelle ruvida e desquamata, occorre intervenire tempestivamente. Per ritrovare elasticità, idratazione e luminosità e rimettere a nuovo l'epidermide, è bene puntare su prodotti a base di attivi naturali, come oli vegetali, vitamine ed estratti botanici. È utile e interessante imparare a leggere le etichette dei cosmetici e riconoscere al loro interno gli ingredienti naturali più adatti ai nostri specifici bisogni. Per prima cosa, per eliminare macchie superficiali e ispessimenti cutanei è necessario ricorrere a un peeling, meglio se a base di alfaidrossiacidi estratti dagli zuccheri della

frutta, che consentono di esfoliare la cute gradualmente e la rendono liscia e setosa. Fatto questo passaggio si può passare all'applicazione di un prodotto a base di vitamina C, potente antiossidante in grado di favorire la formazione di collagene, attenuare le discromie e illuminare l'incarnato. Si trova comunemente sotto forma di siero, ma anche in versione crema da giorno. Un'altra sostanza dalla comprovata azione antirughe è la vitamina A, specie se utilizzata in sinergia con la E: insieme stimolano il turnover cellulare, rendono il viso più liscio e il colorito più uniforme. Per ricompattare un viso stressato e inaridito dal sole e restituire turgore e morbidezza alle pelli più mature, sono indicati gli Omega 3 e 6, conosciuti come grassi essenziali e contenuti, tra le altre cose, negli olii di girasole, lino e oliva. Per potenziarne gli effetti è consigliata l'assunzione di queste sostanze anche per

via orale, attraverso integratori alimentari che si trovano comunemente sugli scaffali della grande distribuzione. Anche per la remise en forme del corpo la natura viene in nostro aiuto, fornendoci ingredienti efficaci come le alghe, protagoniste di formule drenanti e rassodanti, in grado di migliorare velocemente l'aspetto di gambe, cosce, braccia e addome. Per enfatizzarne l'efficacia modellante, spesso le alghe vengono combinate con altri attivi, come l'escina, la centella asiatica e la caffeina: tutti hanno una forte azione lipolitica, drenante e rinforzante delle pareti capillari e del microcircolo. Inoltre, i prodotti che contengono queste sostanze stimolano la sintesi di nuovo collagene, e migliorano visibilmente la texture della cute, rendendola liscia e levigata, specie se viene massaggiata sulle zone da trattare per almeno 5 minuti al giorno, con movimenti circolari.





© Gabriele Basilico | Beirut 2008

# SGUARDI SU BEIRUT

**Ad Alessandria, passato e futuro di una città**

Quattro missioni fotografiche a Beirut nel 1991, 2003, 2008 e 2011. Così la mostra "Ritorni a Beirut – Back to Beirut" presenta il lavoro realizzato dal fotografo Gabriele Basilico, proposta per la prima volta in Italia ad Alessandria, nelle Sale d'Arte di Via Machiavelli. Per ricordare la relazione profonda e appassionata che ha legato Basilico alla città libanese nel corso degli anni, divenuta uno dei cardini del suo impegno con la fotografia. Dal 1991, quando un gruppo internazionale di fotografi documentò l'area centrale della città straziata da una guerra durata 15 anni, prima della sua ricostruzione, al 2003, quando Stefano Boeri (direttore della rivista "Domus") propose a Gabriele di documentare la ricostruzione della città, per vedute urbane corrispondenti alle riprese fotografiche già eseguite nel 1991. Per creare un archivio visivo voluto per testimoniare lo sviluppo della città lavorerà infine a Beirut anche nel 2011, documentandone la rinascita. Lo stesso Basilico ha infatti scritto nel 2003: "La pratica del ritornare crea una singolare disposizione sentimentale: come l'attesa per un appuntamento desiderato, un risvegliarsi della memoria per luoghi, oggetti, persone, come se si riaccendesse il motore di una macchina ferma da tempo. Per Beirut è stato anche di più."



© Gabriele Basilico | Beirut 1991



© Gabriele Basilico | Beirut 1991



© Gabriele Basilico | Beirut 2003



© Gabriele Basilico | Beirut 1991





 **DEBORAH**  
MILANO

## **MASCARA LIKE A PRO**

**CIGLIA  
EFFETTO EXTENSION**  
COME APPLICATE  
DA UN PROFESSIONISTA

**SUPER  
VOLUME E LUNGHEZZA**  
INNOVATIVA FORMULA  
ELASTICA E VINILICA

**#EveryDayDiva**



## MODA AL GRAFFIO

Anche questa stagione... lo stile diventa ruggente! Un vero e proprio zoo di maculati, leopardati e intriganti stampe dal tocco deciso e femminile conquista la moda dell'autunno (e dell'inverno).

Come sempre, mai paura di osare: anche un solo dettaglio può farvi sentire delle vere "tigresse".

Mentre le più passionate non avranno remore a sperimentare giacche, soprabiti e felpe creati per infondere uno stile sexy (ma anche anni Settanta) a ogni look.

A deciderlo, sarà l'outfit prescelto: con jeans e stivaletti, anche il capo più esagerato diventerà rock'n'roll. Via libera alla sensualità con tacchi e gambe nude, per vere feline dell'outfit contemporaneo.



Dalla sfilata **Johanna Ortiz**.



Maglia multicolor,  
**Lili Sidonio**.



Tracollina geometrica e  
semplice, **N° 21**.



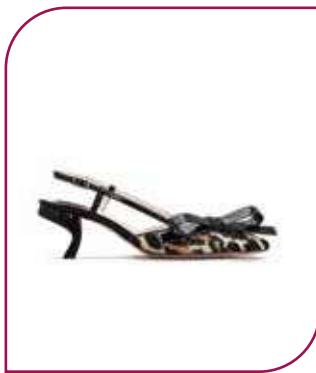
Giacca lucida con cintura,  
**Twin-Set**.



Mocassino graffiante,  
**Sebago**.



Maglione con maculato  
maxi, **Stella McCartney**.



Scarpetta in tessuto con  
fiocco, **Roger Vivier**.



Soprabito minimale,  
**Sfizio**.



Lupetto in tessuto leggero,  
**Max&Co**.





mavive.com



*Imagine your Fragrance*

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





ITALIAN PROFESSIONAL QUALITY



## Rivitalizza i tuoi capelli con Alama Repair

Forza e brillantezza immediata

L'estate è il sole, il mare, il vento tra i capelli, l'estate è bellissima e ci fa sentire bene. Ma poi ogni autunno i capelli non sono più come prima: sono secchi, sfibrati, opachi e ispidi. Colpa di salsedine, cloro, lavaggi frequenti, esposizione ai raggi UV che danneggiano e disidratano la fibra capillare.

Per risolvere questo problema, **Alama professional** ha creato la **linea Repair**.

La **cheratina** per ristrutturare i capelli deboli, **formule delicate** senza solfati e sostanze aggressive, e l'attenzione all'ambiente con prodotti **eco-friendly** questi sono i motivi per scegliere questa linea.

Il rituale Repair include **shampoo** ristrutturante, **conditioner** nutriente, **maschera** intensiva, **Miracle Fluid 5 in 1** per ristrutturazione, protezione e luminosità, e **Bye Bye doppie punte** per sigillare e ricompattare le cuticole.

I capelli saranno più forti e splendenti con **Alama professional!**

[alamaprofessional.com](http://alamaprofessional.com)

## Accessori fra le nuvole

Borse fatte per viaggiare fino al cielo. La storica griffe Gattinoni, tra le protagoniste dell'Alta Moda italiana del boom economico, propone borse e accessori di eleganza più che naturale: con la collezione Planetarium, pattern punta di diamante della griffe celebre per la stampa ispirata ai disegni cartografici di Andrea Cellarius. Declinata fra borse adatte ad ogni occasione, dalle pratiche shopper ai modelli più istituzionali della linea business, fino a intriganti tracolline. Planetarium presenta inoltre pratiche shopper e modelli di borse reversibili, per creare stili differenti combinando illustrazioni e storiche immagini del brand.



## Deluxe (e sostenibili)

Volere... è avere: ecco la prima collezione on-demand di Desigual. Design che verranno prodotti solo se susciteranno l'interesse della community, ideati con intelligenza artificiale da ammirare sul sito Desigual. Otto borse, un kimono e una gonna sono i design che compongono questa collezione: modelli con mosaici di tessuti multicolor, effetto fustellato, ricami e finiture in tessuto, o effetto pelle. Mentre il kimono oversize combina diversi lavaggi di tessuto denim, la gonna lunga svasata presenta vita alta, cinque tasche e patch in denim in diverse tonalità con ricami: una scelta più che responsabile, utilizzando tecnologie all'avanguardia per mantenere uno stock minimo di ogni articolo, evitando sprechi ed eccessi (accessori da 199€ a 249€, kimono 399€ e gonna 199€).

## Sguardi preziosi

Una forma? Il triangolo, leit-motiv e segno distintivo di Cristallo. Gioielli capaci di vestire la donna in qualsiasi momento e in tante occasioni, realizzati in materiali preziosi e linee semplici, originali ma non eccessivi. Un lusso discreto, eppure riconoscibile. Merito della designer Cristina Moneti, che in tanti monili porta lo spirito degli anni Venti e dell'Art Déco, parte del DNA del brand. Le collezioni che compongono Cristallo abbracciano diverse famiglie di materiali e budget: anelli, collane, orecchini e bracciali proposti in 40 modelli e in più varianti. Dai più accessibili in argento placcato oro e smalto ai preziosi in oro bianco e rosa con diamanti di diversi colori (cristallo.com).







# IN FORMA CON IL PLOGGING

**C'è un'attività fisica che fa bene all'ambiente: si chiama plogging. Una nuova forma di sport che concilia la corsa e la raccolta dei rifiuti. Il termine è un neologismo che deriva dall'unione del verbo svedese plocka upp, che significa "raccolgere da terra", e dalla parola inglese "jogging", che significa "corsa".**

Il plogging è nato a Stoccolma nel 2016 per merito del podista Erik Ahlström.

Nel tragitto quotidiano che da casa lo porta al lavoro, Ahlström ogni giorno notava una grande quantità di rifiuti. Prima li evita poi comincia a raccogliarli e depositarli nei cassonetti lungo il percorso. Un'abitudine che presto Ahlström introduce anche durante gli allenamenti di jogging: così mentre corre si piega, raccoglie qualcosa e prosegue. Un'esperienza che subito racconta sui social e piano piano comincia a diffondersi prima in Svezia, poi in tutto il mondo tra gli amanti dello sport all'aperto e quelli che hanno a cuore l'ambiente. Da lì il passo è breve: in poco tempo nasce il plogging e diventa un'attività fisica completa perché abbina la corsa ad altri

esercizi fisici come gli squat e affondi, necessari per piegarsi a raccogliere rifiuti. In pratica, si improvvisa una sorta di circuito che alterna attività cardio con esercizi di potenziamento muscolare, che aiuta a bruciare molte calorie, sicuramente in numero maggiore rispetto alla classica corsa. Questo dipende poi anche dalle varianti che si introducono: il plogging può essere praticato sul piano, in città con saliscendi o completamente in salita, quindi i movimenti cambiano e con essi anche la fatica e il consumo energetico. Come tutte le attività all'aria aperta il plogging è efficace per l'ossigenazione dei tessuti e dei muscoli e un vero toccasana per la mente, riuscendo ad alleviare lo stress ed aumentare il buonumore. E anche la coscienza di

aver fatto qualcosa per il Pianeta.

In alcune città sono nati gruppi e associazioni di sensibilizzazione per diffondere questa attività sportiva che aiuta a rendere le nostre città più pulite e rispettose della natura e dell'ambiente.





# TUTTA L'EFFICACIA E LA FORZA DELLE VITAMINE PER LA BELLEZZA E LA DIFESA DELLA PELLE

Dall'esperienza Equilibra® nasce Equilibra® Vitaminica ad azione SKIN DEFENCE.  
La nostra pelle non produce tutte le vitamine di cui ha bisogno per difenderci dall'aggressione di agenti esterni.  
Ma le vitamine restano fondamentali anche per la bellezza della nostra pelle.



DERMATOLOGICAMENTE  
E CLINICAMENTE TESTATI  
ADATTI ALLE PELLI SENSIBILI

**SENZA:**  
PARABENI  
PETROLATI  
OLI MINERALI



**COMPLESSO MULTIVITAMINICO:** contiene le 7 vitamine amiche della pelle combinate in un equilibrio unico, studiato per proteggere tono ed elasticità, donare uniformità e luminosità e preservare la naturale riserva d'acqua della pelle per una idratazione completa.

## Scopri il ruolo di ciascuna vitamina:



**VITAMINA A:**  
Promuove il ricambio cellulare



**VITAMINA C:**  
Antiossidante illuminante, stimola la formazione di collagene



**VITAMINA E:**  
Protegge la pelle dall'ossidazione cellulare



**VITAMINA F (Acido Linoleico):**  
Aumenta la capacità di trattenere l'acqua



**VITAMINA B3 (Niacinamide):**  
Fonte: presente in formula pura e da Riso Fermentato.  
Controlla la pigmentazione cutanea e protegge la barriera cutanea\*



**Vitamina B9 (Acido Folico) da Riso Fermentato:**  
Protegge la pelle dall'attacco degli agenti esterni\*



**PROVITAMINA B5 (Pantenolo):**  
Dona sollievo e riparazione alla pelle



RISPETTA LA TUA NATURA  
Scopri la linea Vitaminica Equilibra su [www.equilibra.it](http://www.equilibra.it)



## FIORUCCI TORNA A MILANO DURANTE LA FASHION WEEK, DAL 19 AL 25 SETTEMBRE

Riflettori puntati su Fiorucci che torna nella capitale della moda con una collezione composta da 15 look che verrà presentata il 21 settembre durante la Milano Fashion Week in zona Fondazione Prada. Francesca Murri è la nuova direttrice creativa del marchio e vanta un passato ricco di esperienze: Versace, Armani, Gucci, Givenchy e Ferragamo. Sotto la sua guida, Fiorucci punta a costruire una solida presenza nella contemporaneità con un'attenzione particolare nei confronti delle sottoculture. I look proposti saranno prevalentemente femminili e 100% made in Italy per sottolineare il legame di un marchio internazionale profondamente legato alle proprie origini. Fiorucci torna a presentare le sue collezioni a Milano, città natale di Elio Fiorucci, che aprì il suo primo negozio nel 1967 dopo aver avuto l'idea di importare l'innovazione contro-culturale della londinese Carnaby Street.



## IL SUCCESSO DI "BELVE": DAL 26 SETTEMBRE IN PRIMA SERATA SU RAI 2

A partire dal 26 settembre Francesca Fagnani tornerà con Belve, il consueto appuntamento del martedì sera in prima serata su Rai 2. Lo show rivelazione della Rai, grazie agli ottimi risultati ottenuti nella scorsa edizione, conquista un posto nella fascia oraria più ambita. Anche in questa nuova edizione, Francesca Fagnani si confronterà senza sconti con i grandi nomi dello spettacolo e della politica disposti a mettersi in gioco e accettando la regola del programma: raccontarsi senza filtri. Se la precedente edizione di Belve ha preso il via a novembre, quest'anno il programma sarà anticipato di ben due mesi come risposta alla grande richiesta del pubblico che ha dimostrato di apprezzare non solo il programma in sé, ma anche la conduttrice. Infatti, l'aspetto più sorprendente del successo del programma, è il livello di attenzione ottenuta sui social grazie ai video dei momenti più imbarazzanti e divertenti delle interviste che sono diventati subito virali su TikTok e in tendenza su Twitter.

## SPORT VALLEY, TORNA LA COPPA DAVIS DAL 12 AL 17 SETTEMBRE

Bologna si prepara alla nuova edizione della Coppa Davis: dal 12 al 17 settembre, il palcoscenico della Unipol Arena ospiterà gli azzurri impegnati nel Gruppo A con Canada, Cile e Svezia, per uno dei più importanti appuntamenti di tennis maschile promosso dalla Regione Emilia-Romagna. L'Italia esordirà mercoledì 13 settembre contro i campioni in carica del Canada, gli azzurri di Capitan Volandri avranno l'occasione di prendersi una rivincita sulla formazione nordamericana che lo scorso anno li eliminò in semifinale. Venerdì 15 l'Italia affronterà il Cile, per poi chiudere il proprio girone domenica 17 contro la Svezia. Le prime due classificate di ciascun gruppo si qualificheranno insieme alle vincitrici degli altri tre gironi per la Final 8 in programma a Malaga a novembre 2023. Il torneo sarà in diretta su Sky Sport e in streaming su NOW: una grande festa dello sport che dopo la drammatica alluvione di maggio diventa un segnale di fiducia e di ripartenza.



**DAVIS CUP®**

# L'ORÉAL PARIS



**REVITALIFT**  
FILLER [+Acido Ialuronico]

**IDRATANTE E RIMPOLPANTE**



**[ACIDO IALURONICO]**  
Per una pelle  
rimpolpata



**REVITALIFT**  
LASER

**RIDUCE VISIBILMENTE LE RUGHE**



**[VITAMINA C]**  
Per una pelle  
radiosa

**[ACIDO IALURONICO]**  
Per una pelle  
rimpolpata

**[PRO-RETINOLO]**  
Per levigare le rughe





# SOLUZIONI DI ARREDO PER CASE CON ANIMALI

**Secondo l'ultimo rapporto Eurispes, il 32,7% degli italiani ha un animale domestico, che diventa a pieno titolo un componente della famiglia. Una scelta che, inevitabilmente, si riflette negli arredi domestici, sempre più a misura di Fido (preferito dal 42% degli italiani) e Micio (preferito dal 34,4%).**

La scelta di pianificare la convivenza con gli animali è una tendenza che si sta diffondendo negli ultimi anni, sia per evitare danni a tendaggi ed arredi, ma anche per garantire spazi più accoglienti per i pelosetti verso cui è aumentata l'attenzione al benessere. E anche l'industria del design si è attrezzata per proporre soluzioni d'arredo adatte ad abitazioni di ogni stile. A partire dalle ciotole per l'acqua o per il cibo, che sostituiscono le classiche vecchie ciotole in acciaio o quelle semplici di plastica. Oggi in commercio se ne trovano molte, di colori e forme sofisticate, perfettamente abbinabili all'ambiente in cui vengono collocate. Per non parlare poi della cuccia. Ne esistono di design appositamente studiate

per inserirsi in ogni stanza: da quelle in legno e forme esterne particolari, a quelle più classiche con cuscini e imbottiture. Anche in questo caso ci si può sbizzarrire con le forme, le dimensioni e le fantasie dei tessuti, che, seppur molto belle e invitanti, spesso vengono snobbate proprio dai destinatari per cui sono state pensate: per loro molto spesso meglio salire su poltrone e divani accanto ai loro umani. Proprio per questo, le case che ospitano cani e gatti dovranno avere una tappezzeria lavabile e facilmente rimovibile garantendo il massimo dell'igiene.

Se si ha un gatto, quasi irrinunciabili sono mobili e percorsi per loro, con elementi dove il micio possa farsi le unghie e i

denti. I più attenti scelgono addirittura dei veri percorsi orizzontali e verticali da creare in casa, per il suo divertimento. E che dire poi del cosiddetto "tiragraffi", struttura che si sviluppa in verticale e che, a seconda dei modelli, si snoda tra i pali, mensole e talvolta cucce, utili a gioco e unghie del nostro felino. Basta dare un'occhiata negli store di animali per verificare che in commercio esistono tiragraffi anche particolarmente belli, in materiale naturale, che diventano dei veri e propri elementi di design in grado perfino di arricchire di fascino l'arredamento.

In generale, con cani e gatti in casa è meglio evitare tappeti, invitanti per i bisogni quotidiani e ricettacolo di peli.

# alcool + Detergente

E' una miscela di alcoli con detergente e con antibatterico pronta all'uso per la pulizia e l'igienizzazione di superfici dure. Non necessita di risciacquo. Consente l'inattivazione di particelle battericide e virali. Contiene estratti di Olio Essenziale di Bergamotto e terpeni d'arancio dalle note proprietà battericide. Non contiene fosforo ed è formulato nel rispetto delle più recenti normative europee (Reg. CEE 648/2004) al fine di garantire il minor impatto ambientale. L'alcol presente è di origine naturale. Disponibile nei formati 1 Lt e 0,75 Lt spray.



## ammoni

E' un potente multiuso ad azione sgrassante. Grazie alla miscela di ammoniaca e detergente rimuove lo sporco ed igienizza tutte le superfici dure. Contiene profumo. Non contiene fosforo ed è formulato nel rispetto delle più recenti normative europee (Reg. CEE 648/2004) al fine di garantire il minor impatto ambientale. Disponibile nel formato 1 Lt.





# MONTE ARGENTARIO

**Un territorio contraddistinto da acque cristalline e natura selvaggia con due pittoreschi borghi marinari, preziosi come piccole perle. Stiamo parlando dell'Argentario e dei suoi fiori all'occhiello: Porto Ercole e Porto Santo Stefano.**



Il promontorio in bassa Toscana vanta origini remote e peculiari: è nato dall'abbassamento del livello del mare, che ha fatto affiorare i Tomboli della Feniglia e della Giannella, collegando quella che originariamente era un'isola alla terraferma. Ancora oggi il territorio conserva il fascino di questa sua doppia natura, che si manifesta attraverso importanti testimonianze storiche e un'incredibile varietà a livello di flora e fauna sia terrestre che marina. Monte Argentario è in effetti l'habitat ideale per numerose specie ittiche e fa parte di un'area internazionale protetta conosciuta come Santuario dei Cetacei; la fitta vegetazione mediterranea e la sua laguna

rappresentano inoltre un vero e proprio paradiso per l'avifauna, con diverse specie di uccelli migratori, tra cui spiccano, da ottobre a maggio, i fenicotteri rosa.

I resti del vivace, per non dire tumultuoso, passato del luogo sono invece ben visibili nelle rocche, nelle torri e nelle fortificazioni che abbondano sulle alture a picco sul mare. Se ne contano circa una ventina e sono originarie del XVII secolo; tale abbondanza di costruzioni militari serviva ad assicurare alla zona una serie di avamposti per il presidio delle coste così da garantirne la





difesa dagli attacchi di corsari e pirati. Importante crocevia delle rotte commerciali nel Mar Tirreno, l'Argentario rappresentava infatti uno snodo strategico, e quindi molto conteso, per i traffici tra il nord e il sud della penisola. Da notare la particolare conformazione architettonica di alcuni di questi forti, pensata per offrire le migliori tecniche di difesa e attacco per l'epoca, con basi regolari e misure piuttosto contenute, che permettessero di mimetizzarsi con la folta vegetazione del litorale. Su tutte sono due le strutture assolutamente imperdibili. Da una parte la fortezza spagnola che sorveglia la baia di Porto Santo Stefano: possente e massiccia, base quadrata di 35 metri x 35 metri e mura spesse altri 6, ospita oggi al suo interno il museo dedicato ai maestri d'ascia calafati e un'esposizione di reperti subacquei. Dall'altra, sopra il borgo di Porto Ercole, il suggestivo Forte Stella, la cui pianta a forma di stella a 6 punte, rappresenta un vero e proprio capolavoro dell'architettura militare del periodo.

Una straordinaria macchina da guerra, quella messa a punto nei due borghi sotto il dominio spagnolo. Oggi si rievoca quel periodo di rocamboleschi assalti e saccheggi durante la Notte dei Pirati, uno degli eventi più attesi e amati del cartellone primaverile di

Porto Ercole. Tutto il paese per l'occasione si trasforma in un covo di bucanieri, con cittadini e locali vestiti ed addobbati a tema. Particolarmente scenografico l'ingresso delle tipiche imbarcazioni - i guzzi - in porto, tra grida, colpi di cannone e fuochi pirotecnici a squarciare il buio della notte.

La ricorrenza più sentita e più antica del territorio è però lo storico Palio Marinaro dell'Argentario, una regata che vede sfidarsi su quattro guzzi le squadre di altrettanti rioni santostefanesi: Croce, Fortezza, Pilarella e Valle. Una festa per tutto il paese, che con la ricorrenza folcloristica celebra con orgoglio il proprio attaccamento al mare, risorsa vitale, ieri come oggi, per la comunità.

La storia e le tradizioni dei due borghi arricchiscono ulteriormente la già grande offerta turistica della zona, contraddistinta da spiagge e calette per tutti gli amanti delle vacanze sotto l'ombrellone, fondali lussureggianti per gli appassionati di subacquea e percorsi trekking e bike per chi invece apprezza soggiorni attivi. Per tutti non mancano locali lungo il porto e ristoranti sul mare così da concludere con l'ottima cucina locale ogni giornata.





## L'IMPORTANZA DI CHIAMARSI CIBO

Quante volte una persona nella vita può aver bisogno di un avvocato? Anche mai. Quante volte nella vita una persona può aver bisogno di un esperto di comunicazione, di un social media manager? Anche mai. E potremmo andare avanti con professioni alla moda, intriganti, nuove... Ma quante volte nella vita abbiamo bisogno di persone che producono cibo? TRE VOLTE AL GIORNO, per tutti i giorni della nostra vita. E allora perché non mettiamo al centro il cibo e la qualità del cibo? Il Cibo è fondamentale per la nostra vita come l'aria che respiriamo. Non possiamo farne a meno, eppure lo trascuriamo. Quasi sempre non diamo importanza alla provenienza del cibo, non consideriamo come è stato creato, ce ne freghiamo della fatica che molte persone hanno fatto per saziare la nostra fame. Lo diamo per scontato, lo troviamo ovunque e quando abbiamo fame mangiamo. Ma che cosa mangiamo? È importante saperlo, perché il cibo entra dentro di noi e giorno dopo giorno: come una goccia d'acqua che scava una pietra, così lui plasma il nostro corpo, i nostri organi e la nostra mente. Ma il cibo non incide solo sulla nostra salute. Il cibo è un'autentica potenza. Il destino del pianeta Terra dipende

da come viene prodotto. Per il cibo sono state combattute guerre ed è stato sparso tanto sangue. Adesso però lo abbiamo messo da parte. Prima del cibo ci sono i computer, i telefonini, le automobili, i vestiti, la palestra... Poi arriva lui. Completamente stravolto da alcune produzioni agricole incomprensibili, somministrato sotto forma di diete assurde, spettacolarizzato in ridicole trasmissioni televisive che lo usano senza sapere cosa usano.

Forse pensate che l'abbiamo presa un po' alta e che alla fine un piatto di pasta è sempre un piatto di pasta. Eh, no. C'è pasta e pasta. Un conto è mangiare dei fusilli ottenuti da grano coltivato dall'altra parte del mondo, in maniera intensiva, con pesticidi di ogni tipo, e poi confezionati in modo industriale con una essiccazione velocissima. Un conto è mangiare dei fusilli ottenuti da grano coltivato in Italia con metodo biodinamico e prodotti da una piccola azienda artigianale che essicca la pasta in ventiquattro ore. Non sono uguali e alla lunga il fisico te lo dirà. Il primo fusillo è frutto dell'industria, spesso una multinazionale, e la coltivazione del grano da cui deriva procura danni seri alla nostra terra. Aggiungici poi il trasporto, grande

fonte di inquinamento, e infine la vendita, i cui profitti andranno alla multinazionale.

Il secondo fusillo è prodotto con farine biodinamiche, non causa nessun danno alla terra e al pianeta, e i profitti andranno ai contadini e all'azienda artigiana che lo confeziona. Ecco che cosa c'è dietro il piatto di minestra che consumiamo quotidianamente senza dargli alcuna importanza. C'è salute, c'è economia, c'è ambiente. E allora voi direte. Giusto. Ma non abbiamo tempo per queste cose da gourmet. Chissà dove troviamo questa





pasta. Ovunque. Persino alcuni supermercati ce l'hanno. Certamente il costo è più alto di quello della pasta industriale, ma c'è la qualità e poi di pasta è bene mangiarne poca. Poca ma buona. Il fatto è che per molti la qualità del cibo non è importante e continuano a ingurgitare frettolosamente durante la pausa pranzo la prima cosa che capita, magari mentre sono immersi in una conversazione di lavoro o in una telefonata al partner. Una volta ho detto questi concetti ad un mio amico che un po' risentito mi ha risposto.

*È vero, lo ammetto, quando sono fuori mi comporto in questo modo, ma a casa è tutta un'altra musica. A volte cucino, e me la cavo anche bene. Il 13 gennaio mia figlia ha compiuto diciotto anni e le ho servito un fantastico menù: tortino di zucchine per antipasto, maccheroni alla puttanesca per primo, arrosto di vitello per secondo con contorno d'insalata. La torta l'abbiamo presa in pasticceria.*

Povera figlia, come ha festeggiato male i suoi 18 anni!

*Perché? Mi sembra un menù sano, dietetico e preparato con tanto amore.*

Certo, ma proviamo ad analizzarlo insieme.

Nell'antipasto c'è un errore da matita blu. Gli zucchini non sono un ortaggio invernale, non sono di stagione; quindi, o arrivano dall'altra parte del mondo o sono stati coltivati in serra con riscaldamento a gasolio e pesticidi. Il risultato è: un costo elevato, inquinamento della terra e del pianeta, basso apporto nutrizionale. I maccheroni te li passo, ma vorrei sapere

che tipo di pasta hai usato, se industriale o artigianale, che tipo di pomodoro, quale aglio e quale peperoncino.

*La pasta è quella di una nota marca multinazionale ma, dopo la tua ramanzina, mi rendo conto che ho sbagliato.*

Meno male!

*Per il condimento, non so che tipo di pomodoro e aglio ho usato. Il peperoncino era in polvere.*

Nella salsa hai commesso un altro errore grave. Magari hai utilizzato dei pomodori turchi, dell'aglio cinese e del peperoncino in polvere di dubbia provenienza. E bravo il nostro babbo che prepara la cena con tanto amore... Bel modo di festeggiare i diciotto anni di tua figlia. Ora parliamo dell'arrosto di vitello: sai com'è vissuto e che cosa ha mangiato il bovino che adesso è nel corpo di tua figlia? Perché se il bovino è stato allevato al pascolo e ha ruminato erba è un discorso, se invece non è mai uscito dalla stalla e ha mangiato croccantini per tutta la vita è un altro.

*Non so che cosa ha mangiato il bovino. È grave?*

Se non t'importa niente della salute di tua figlia, dello spreco di acqua e dell'inquinamento della terra che si verificano quando si alleva un vitello a croccantini, non è grave. E l'insalata?

Non avevo voglia di pulirla, così ho preso quella in busta...

Ma allora sei benestante! L'insalata in busta può arrivare a costare anche cinque volte quella che si acquista in cespi al mercato. Inoltre, essendo lavata in maniera industriale, perde quasi tutte le sue proprietà nutrizionali. Così spendi di più e



ti godi di meno i benefici delle vitamine e delle fibre.

*Sulla torta non ho responsabilità, l'ho comprata in pasticceria.*

Ti sei fatto spiegare come è stata fatta?

*C'era la fila. Insomma, caro amico mio cominci a seccarmi.*

No, sei tu che secchi il pianeta con le tue scelte alimentari. Ma se vuoi vivere nell'ignoranza, essere continuamente imbrogliato da assurde pubblicità, spendere soldi per prodotti che non valgono niente, rovinare la salute tua e dei tuoi figli, allora ignora il cibo. Mangia le prime cose che ti capitano sotto i denti. Segui le diete e le mode alimentari. Cucina senza conoscere cosa cucini, non perdere tempo a leggere le etichette e a fare una spesa consapevole.

Compra cibi precotti. Sei libero di decidere. Se invece vuoi usare bene il tuo denaro, prenderti cura del tuo corpo, sostenere l'economia locale, non inquinare il pianeta, non devi far altro che capire l'importanza del cibo e vedrai come sarà bello scoprire con quale amore viene coltivato nell'orto di casa o in un'azienda agricola, e sarà ancora più bello cucinarlo come si deve e infine mangiarlo.

Caro amico mio, spero che tu abbia capito **l'importanza di chiamarsi cibo.**





# NEW ME

COMPLETA LA TUA  
IGIENE ORALE  
DOVE LO SPAZZOLINO  
NON ARRIVA

SUNSTAR

**G·U·M**<sup>®</sup>

Inizia ad utilizzare anche  
lo scovolino interdentale e  
**VIVI LA DIFFERENZA!**

Mettiti alla prova con la  
**#21DAYCHALLENGE**



negli interdentali  
Nielsen AT Giugno 2023

Inquadra il QR code  
e scopri di più



**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.



# Fichi. Alici fresche e Agro allo Zafferano In due versioni



Settembre il trionfo dei fichi ed ecco che il nostro chef Gabrio Dei ci propone una ricetta ancora una volta straordinaria. I fichi si sposano con le alici fresche e lo zafferano per dar vita ad un piatto di una cromaticità incredibile e di un gusto unico. In pratica sono due ricette in una, con una piccola variante nel finale si può ottenere un nuovo piatto. Per sorprendere i nostri commensali, lo chef consiglia di impreziosire la ricetta con l'aggiunta di Salicornia. La salicornia, è una pianta grassa, erbacea, commestibile e appartenente alla Famiglia botanica Amaranthaceae. Volgarmente viene anche chiamata asparago di mare. Molti fruttivendoli stanno cominciando a offrirli fra i loro prodotti, ma il modo semplice per reperirla è rivolgersi ai negozi di frutta e verdura più ricercati e forniti, ai grandi mercati e ai negozi bio. Ne bastano due rametti. Se non riuscite a trovarli non importa la ricetta resta sempre valida.

## Ingredienti x 4 persone

8 pz alici freschissime  
4 fichi maturi  
Olio di semi per friggere

## Per l'Aceto allo Zafferano

50 g Acqua  
100 g aceto bianco  
5 g zucchero  
5 g sale  
0,15 g pistilli di Zafferano

## Per l'Olio all'Aglione & Prezzemolo

4 spicchi di aglio  
1 mazzetto prezzemolo  
150 g Olio evo

## Procedimenti

### Per le Alici.

Pulire accuratamente le Alici, eliminando la testa e le interiora, conservando la spina dorsale, ci tornerà utile in un secondo momento. Riporle al fresco.

### Per l'Agro allo Zafferano.

Portare ad ebollizione l'acqua con l'Aceto, lo zucchero ed il sale, quindi spegnere la fiamma, aggiungere i pistilli di Zafferano e lasciare in infusione per 2 ore, conservando poi in frigo.

## Per l'Olio aromatico.

Pestare l'aglio con il prezzemolo e l'olio, lasciando riposare in modo da poter estrarne l'olio aromatico di affioramento.

## Montaggio e Presentazione

Salicornia (asparago di mare) ne bastano due rametti. Se non riuscite a trovarli non importa la ricetta resta sempre valida.

Fior di Sale

4 fichi maturi

Olio di Semi per friggere.

Friggere le lische delle Alici per 2 minuti in olio a 175 gradi circa, quindi scolare e salare leggermente.

Sul fondo di un piatto adagiare due quarti di fico, quindi due Alici crude e le lische croccanti, l'Aceto allo Zafferano e l'olio di Aglio & Prezzemolo. Ultimare con la Salicornia e Servire subito.



## Seconda versione

Di seguito una seconda versione per chi preferisce una parte calda in contrasto alla temperatura di servizio del piatto: impanare una metà delle alici, passandole prima nella Farina, poi in dell'uovo sbattuto ed infine in Pan Grattato o Panko (scaglie di pane), quindi friggere per 2 minuti in olio di semi a 175 gradi scolandole su carta assorbente e salando leggermente. Alternare le Alici crude con quelle fritte, condendo e ultimando come suggerito sopra.





# GARDEN DESIGN: IL GIARDINO ORA È UNO SPAZIO DA PROGETTARE

**Studiare e ripensare terrazze, verande, ampi o piccoli spazi verdi all'aperto, oggi è una vera e propria arte che viene fatta con professionalità. Non si tratta solo di quali fiori o piante scegliere, ma di creare con estro un ambiente in cui tutte le specie convivono in armonia, anche con il contesto.**

I principali stili a cui si rifanno i professionisti della progettazione dei giardini sono quattro: orientale, mediterraneo, occidentale e moderno. Ma ci sono tante varianti, che possono anche rispondere ai vari stili personali. Ad esempio quello occidentale è caratterizzato da forme più regolari e lineari, mentre quello orientale ha tratti morbidi con tante rocce ed acqua. Applicare questi canoni non è un gioco da ragazzi, ci sono infatti esperti (che hanno prezzi più o meno alti) aggiornati che si occupano di ripensare il vostro spazio verde di casa. Ma esistono anche delle buone applicazioni per smartphone che potrebbero aiutarvi senza fare ricorso ad un garden designer (poi le vedremo). Infatti, progettare un giardino, o una veranda, prevede di mettere insieme non soltanto conoscenze sulla flora, ma anche essere formati su elementi di arredo e design. Questo perché la realizzazione

di uno spazio del genere, come quando viene progettata un'abitazione, deve andare anche ad accordarsi con il contesto. Alla fine tutto deve avere un senso logico ed essere esteticamente bello. Più un ambiente è ricercato e raffinato, e quindi probabilmente ampio, ed il risultato diventa non semplice. Tuttavia questa pratica può essere idonea anche per un balconcino, un cortile, un giardino interno, e la sfida può farsi altrettanto ardua: con i giusti accorgimenti potete stravolgere e cambiare i connotati anche ad un umile ambiente di casa. Ed ecco che se proprio non volete spendere per affidare questo lavoro ad un professionista potete provare con le odierne applicazioni per cellulare, che in molti casi vi svoltano situazioni quotidiane di vita. Di tool del genere ne esistono sia per il garden design che per il "fai da te" basilare, fino alla piantumazione. Fra le consigliate c'è "iScape": vi

permette di caricare l'immagine del vostro angolo verde, sulla base della quale poi vi dà dei suggerimenti per eventuali trasformazioni e rinnovamenti anche basilari. C'è poi "Home Outside", grazie alla quale si possono sovrapporre, con lo smartphone, elementi in realtà aumentata mentre inquadrare il vostro balcone o giardino, con dei suggerimenti mirati: molto utile anche per i green designer. Infine c'è "Home design 3D outdoor & garden", ideata sempre per la progettazione dei giardini.





# Nekatarm®

## CANFORA



*lo specialista della protezione*

**Perle profumate, tavolette,  
ed emanatori.**

Soluzioni pratiche ed efficaci per tenere lontane le tarme, proteggere a lungo e profumare indumenti, armadi, cassetti e ripiani.

**Nekatarm®**  
*Protegge e Profuma*

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



## Gli smart speaker sono inutili

Dopo l'arrivo della primo e più famoso assistente digitale Siri sugli smartphone Apple nel 2012 la vita di tutti i giorni sembrava essere in procinto di cambiare, pronta a compiere il passo per trasformare la fantascienza in scienza. Dopo oltre un decennio, l'arrivo di modelli concorrenti degli altri colossi digitali come Google e Amazon e milioni di case invase da smart speaker, possiamo affermare con sicurezza che gli aiutanti digitali hanno fallito la loro missione.

Nonostante i toni trionfalistici delle presentazioni di lancio dei vari aggiornamenti o dei modelli casalinghi, quelli che dovevano essere rivoluzionari aiutanti interattivi si sono rivelati perfettamente inutili se si prova ad andare oltre alle più basilari azioni.

A dimostrarlo sono i dati che ogni anno le compagnie pubblicano per mostrare l'uso che ne fanno gli utenti. Ad esempio, nel 2022 gli italiani hanno utilizzato Alexa, l'assistente di Amazon, per impostare 800 milioni di sveglie e timer e le hanno chiesto 135 milioni di volte le previsioni del tempo; tra gli utilizzi più frequenti vi sono anche i promemoria e le richieste musicali. La trinità degli assistenti vocali – Alexa, Assistant (Google) e Siri (Apple) – è stata al nostro fianco e nelle nostre case per quasi un decennio, addestrata da miliardi di interazioni che avrebbero dovuto migliorarne i modelli linguistici, ma non sono nulla più che un timer per la pasta altamente tecnologico. Nonostante le smentite delle compagnie interessate, è appurato come gli assistenti digitali, in particolare gli smart speaker per la casa, causino perdite miliardarie, soprattutto a causa della mancanza di un modello di business che vada oltre alla vendita del dispositivo.

Una speranza potrà essere l'implementazione delle intelligenze artificiali di ultima generazione come la nota ChatGPT, capaci (forse) di risollevare le sorti di questi strumenti prima che venga pronunciato l'ultimo comando: "Alexa, vai in pensione".



## Perché in aeroporto bisogna tirare fuori il PC dalla valigia?

Anche quest'estate sarà capitato alla maggior parte delle persone che hanno scelto l'aereo per dirigersi verso le mete di villeggiatura di dover aprire il bagaglio assemblato con tanta cura per estrarre computer, telefono, tablet, cuffie e qualsiasi altro tipo di dispositivo elettronico. Ma qual è il motivo che porta a creare lunghe code ai terminal aeroportuali e una delle più grandi scocciature per i viaggiatori delle lunghe distanze? Come ricostruisce Il Post, i macchinari per i controlli utilizzati dagli operatori della sicurezza degli aeroporti per scandagliare i bagagli dei passeggeri funzionano grazie ai raggi X, onde elettromagnetiche ad alta capacità di penetrazione che permettono di individuare oggetti vietati sui voli perché illegali o pericolosi, come armi o liquidi in contenitori più capienti di 100 millilitri. Il problema che impedisce un controllo che non necessiti l'estrazione dei device tecnologici sta nel fatto che i più vecchi macchinari utilizzati per questo tipo di verifiche acquisiscono le immagini dei bagagli solo dall'alto. A causa della densità dei loro componenti, computer, tablet e tutti i dispositivi elettronici non possono essere attraversati dai raggi X nascondendo ciò che si trova sotto di loro, e da qui l'obbligo di aprire e verificare che dietro al computer non sia presente niente proibito dai regolamenti. Gli scanner di ultima generazione, come quelli installati nell'aeroporto di Fiumicino, Milano Linate e in un terminal di Milano Malpensa, acquisiscono da più lati immagini dei bagagli. Gli operatori, quindi, possono analizzare gli oggetti al loro interno da diverse angolazioni e controllarne la sicurezza senza tirare fuori niente. Come riporta npr, questi di apparecchi raggiungono un livello di definizione tale che alcuni operatori sostengono di aver imparato a riconoscere la marca delle saponette da bagno all'interno dei bagagli. Man mano che questo nuovo tipo di tecnologia sarà diffuso potremo smettere di scombinare le valigie faticosamente chiuse.





QUALITÀ GARANTITA



DA OLTRE 90 ANNI



**MOBILIOI**

UNA LINEA COMPLETA DI PRODOTTI  
PER LA PULIZIA E LA CURA DELLA CASA  
E PER IL RESTAURO DEI TUOI MOBILI

Prodotto liquido ad immersione studiato per pulire in modo veloce ed efficace posate, oggetti e vassoi d'argento. Facile da risciacquare non lascia aloni o residui.



**Mobilioi G. Martinelli S.r.l.**

Via Aurelia Nord 62 - Viareggio - ITALY - Tel/fax. 0584/48831 - [www.mobilioi.it](http://www.mobilioi.it)





# ANTONELLA PALMISANO

## LA RINASCITA DELLA MARCATRICE COL FIORE

Il 21 è un numero che Antonella Palmisano ricorderà a lungo. 21 è infatti il giorno di maggio (del 2023) in cui è tornata a disputare una 20 chilometri di marcia. 21 sono anche i mesi trascorsi dall'oro conquistato nella stessa gara ai Giochi Olimpici di Tokyo 2020, in concomitanza con il suo trentesimo compleanno.

Dopo un calvario lungo così lungo, dovuto a un'inflammazione all'anca che l'ha portata perfino a contemplare l'idea di chiudere in anticipo una carriera straordinaria, la marciatrice pugliese è (finalmente) rientrata in gara, cogliendo un risultato superiore pure alle migliori aspettative: il secondo posto centrato nella 20 km della Coppa Europa a squadre di Podebrady, in Repubblica Ceca, può rappresentare il punto di rottura con il recente passato e i relativi tormenti. "Nessun post strappalacrime, non serve spiegare ma solo: "Eccomi, io ci sono". "I am here". "Je suis ici". Ci vediamo presto", aveva scritto su Instagram pochi giorni

dopo la gara dando idealmente appuntamento ai prossimi Giochi Olimpici, quelli di Parigi 2024, ai quali parteciperà con l'intento di mettersi al collo un'altra medaglia, magari anch'essa d'oro come quella vinta sulle strade di Sapporo nel 2021. La marcia di avvicinamento – in senso sia metaforico sia concreto – sarà lastricata di insidie, ma Palmisano ha già iniziato a percorrerla e non vuole fermarsi. Non più: ha già dovuto rinunciare per troppo tempo a fare ciò che più e meglio le riesce. Il problema all'anca si era presentato per la prima volta nel febbraio 2021, condizionando (non poco) l'avvicinamento alla gara olimpica, chiusa comunque





davanti a tutte grazie a una straordinaria prova di forza e alle infiltrazioni di cortisone. Poi lo stop. Prolungato, inatteso, non voluto. Ciò che credeva fosse un senso di appagamento per l'impresa a cinque cerchi, era in realtà un riflesso di quel dolore all'anca del quale non si riusciva a individuare la matrice e dunque la soluzione, nonostante svariati tentativi. Anche perché il fastidio non si manifestava in un punto specifico. "Il 2022 è stato l'anno più brutto della mia carriera", ha ammesso Palmisano senza girarci troppo attorno. Impossibile darle torto, dovendo aggiungere al dolore fisico quello psicologico per non poter partecipare



alle principali competizioni internazionali. A quel punto si è reso necessario l'intervento chirurgico, a cui si è sottoposta a Bologna lo scorso settembre, che prevedeva la rimozione delle fibrosi inglobanti il nervo sciatico nello spazio gluteo profondo dell'anca sinistra. "Adesso posso ricominciare a sognare per gli anni futuri", aveva dichiarato a margine dell'operazione, con la quale auspicava di aver posto fine al peggio, tanto da iniziare a pianificare il percorso di riabilitazione finalizzato al rientro alle gare. E invece a marzo la marciatrice pugliese è stata costretta a fermarsi di nuovo, stavolta per un'infiammazione del nervo sciatico al livello del cavo popliteo del ginocchio sinistro, niente a che vedere con il precedente intervento. "Non è ancora arrivato il momento in cui mi sento pronta ad abbandonare e quindi ho deciso di continuare. Pensavo di essere uscita da questo incubo e invece continua ancora ad ossessionarmi. Non nascondo la pesantezza della situazione e la paura di non controllare la gamba. Ma finché avrò voglia di provare, riprovare, svegliarmi la mattinata e andare agli allenamenti, lo farò. Ci riusciremo! Lo spero", dichiarava Palmisano, piegata ma non spezzata dall'ennesimo guaio fisico. Aveva ragione lei. Il 30 aprile infatti ha disputato la 10 km di Madrid, piazzandosi tredicesima. "Non ero alla ricerca della prestazione, ma ero qui per combattere i mostri che ho dentro. Ho ritrovato quello che mi mancava, ho ritrovato la felicità per continuare il mio percorso verso Parigi. Ero a un bivio: adesso so che posso andare avanti", aveva confessato sempre sui social dopo una gara che, come lei stessa ha tenuto a puntualizzare, "non mi appartiene", in riferimento alla distanza. Quell'appuntamento però le era servito per rivivere sensazioni attese a lungo. L'exploit si è concretizzato, a sorpresa, meno di un mese più tardi: domenica 21 maggio

Antonella Palmisano si è presa un superlativo argento (battuta soltanto dalla greca Antigoni Ntrismpioti), con una prestazione che le è valsa la qualificazione diretta per i Mondiali di Budapest. "In gara sono stata sempre presente mentalmente dal primo all'ultimo chilometro. A ogni attacco delle avversarie riesco a rispondere, a non mollarle. Sono contenta perché non ho avuto problemi", il suo commento a caldo. Determinata e desiderosa di gareggiare di nuovo, da campionessa olimpica, la marciatrice di Mottola (provincia di Taranto) adesso pensa in grande, sebbene consapevole "che non potrà fare miracoli senza un anno e mezzo di allenamenti, ma quantomeno capirò quali strumenti ho a disposizione per affrontare la stagione. Se mi sono operata è per provare a vincere un secondo oro alle Olimpiadi", ha messo in chiaro. Stare bene nella testa ma soprattutto nelle gambe sarà una condizione imprescindibile per riuscirci: le infiltrazioni di cortisone alla radice del nervo sciatico sono lo strumento per tenere a debita distanza i fastidi.

In questa lunga e ardua sfida Palmisano ha potuto contare sul sostegno del marito, del gruppo delle Fiamme Gialle, ma anche della compagna di stanza di ospedale. Assieme hanno ricominciato a camminare e lei l'ha invitata ad assistere alla sua gara ai Giochi Olimpici di Parigi del prossimo anno. Da bambina Palmisano era appassionata di motocross e volley. Poi, dopo aver provato la marcia, si è presto resa conto di sentirsi a proprio agio, iniziando a collezionare vittorie e record, a livello giovanile e in seguito assoluto. Durante le competizioni internazionali a cui prende parte, indossa un fiore di tessuto per capelli cucito dalla madre: una tradizione avviata con successo nel 2010 tanto che ormai quell'oggetto è divenuto una portafortuna per Antonella, la marciatrice col fiore in testa.



**Coccolino**

**Abbracci  
FRESCHI  
& PROFUMATI.**

**NUOVO**



**Coccolino**

fino a 100 GIORNI  
DI PROFUMO E FRESCHEZZA

42  
LAVAGGI

**RAGGIO DI  
SOLE**

Ammorbidente Concentrato

**Coccolino**

fino a 100 GIORNI  
DI PROFUMO E FRESCHEZZA

42  
LAVAGGI

**ARIA DI  
PRIMAVERA**

Ammorbidente Concentrato





# L'ORO DEGLI SCIOCCHI



## South Dakota, 1830 - 1890

Il cavallo galoppava incessante e inseguiva il guerriero Crow. I *bisonti* sollevavano la polvere delle Grandi Pianure e i colori assumevano tonalità rosso intenso. Sulle rive di Grand River due uomini si rincorrevano fino a quando uno di loro riuscì a raggiungere l'altro e ad atterrarlo mentre cavalcava. Un ragazzo di 14 anni si guadagnò una *penna di aquila bianca* da sistemare dietro la nuca, simbolo di un'azione eroica. *Toro Seduto*, quel giorno, assunse il nome del padre e il suo coraggio di indomito ribelle lo accompagnò fino alla fine dei tempi. Lo sguardo fiero si rivolse verso quello di Prìmo che aveva seguito il grande capo in quella eroica impresa e aveva potuto constatare con i suoi occhi la tenacia di questo giovane ragazzo. *Toro Seduto* rappresenterà la più grande

speranza per il suo popolo che lo nominerà Sant'uomo dei *Sioux*, un capo spirituale che farà da tramite tra il suo popolo e il *Grande Spirito*. Quella notte tutto il popolo Sioux si riunì in una cerimonia di danza e Prìmo percepì un momento di alto misticismo, di rispetto, sacrificio e si unì nella *Danza del Sole*. Dopo la cerimonia Prìmo attese che *Toro Seduto* si addormentasse e gli pose una mano sul capo. Dalla mente del leader dei Sioux sorsero visioni dal futuro. Il governo statunitense avrebbe imposto la propria supremazia proponendo alle tribù di abbandonare le terre dei predecessori e ritirarsi in riserve togliendo loro anche il diritto di cavalcare liberi. *Toro Seduto* non si fidò mai dei coloni, percepì in loro l'avidità di un popolo che non si accontenta ma fa del vil denaro la sua unica ragione di vita. Le tensioni tra i due popoli degenerarono quando nel 1865, dopo la fine della *Guerra di Secessione*, 4000 coloni sbarcarono negli Stati Uniti in cerca di fortuna. Il governo statunitense promosse la costruzione di una ferrovia che collegò le coste dell'Oceano Pacifico e dell'Oceano Atlantico. Le mandrie di bisonti, che popolavano le terre dei Sioux, si dispersero a causa della costruzione della ferrovia. Così le tribù rimasero senza la loro principale fonte di sostentamento. Seguirono due anni di massacri tra il 1866 e il 1868 fino a quando il governo firmò il *trattato di Fort Laramie* concedendo ai Sioux il Wyoming, la regione di Powder River e Black Hills. Dal canto loro i Nativi non avrebbero dovuto ostacolare la costruzione della ferrovia. *Toro Seduto*, però, nutrì forti dubbi su questi accordi e avvertì sempre la presenza del Grande Spirito che lo mise in guardia da nuovi agguati da parte del governo, intuendo che l'unico modo per fronteggiare i bianchi era quello di riunire tutti i Sioux divenendo così, appoggiato da Prìmo, il capo supremo della nazione. *Toro Seduto* era un uomo spirituale, sapiente e ponderato mentre Prìmo più intuitivo, ma insieme riuscirono a creare una forte alleanza che





cambiò parte della storia cruenta o perlomeno riuscì a dare un bello smacco all'ingorda controparte. Nel 1874 si sparse la voce che nei territori Sioux delle Black Hills si trovasse l'oro e l'anno seguente circa 15.000 minatori raggiunsero queste terre in cerca del tanto famigerato **ORO**. A questo punto il trattato di Fort Laramie venne violato e *Toro Seduto* si rivolse al Grande Spirito in attesa di una sua rivelazione. Lo Spirito acconsentì affinché i minatori scavassero ed estraessero l'oro nella terra dei Sioux. *Toro Seduto* rimase interdetto dal consiglio dello Spirito ma percepì anche la quiete e la pace che gli si rivelò. Tutto stava nell'attesa e si affidò alle potenti mani della provvidenza. I minatori lavorarono incessantemente ed estrarono più oro di quanto gliene servisse vantandosi l'un con l'altro. I terreni furono completamente estirpati e ancora una volta la mano dell'uomo

invase la pace della natura. I minatori, la sera, brindarono per l'ultima volta, prima di ripartire con i loro carri carichi di oro. Il tragitto era davvero arduo ma l'entusiasmo e la consapevolezza di trasportare tutto quell'oro eliminava ogni fonte di stanchezza. L'impresa era quasi stata portata a termine. Il Grande Spirito apparve ancora una volta a *Toro Seduto* e a Primo. Lo Spirito si rivolse a Primo spiegando che la bramosia di ottenere qualcosa molto spesso porta a risultati che si rivelano un abbaglio. Il Grande Spirito, però, lo avrebbe guidato nella giusta direzione. Durante la notte Primo sorvolò i carri contenenti tutto l'oro dei minatori e da questi estrasse tutta la luminosità appartenente all'oro. Il bagliore era talmente intenso che svegliò i minatori. Ma anziché spaventarsi, esultarono e si crogiolarono beatamente nel loro sonno prevedendo una giornata ricca di soddisfazioni e di guadagni. Una volta giunti a destinazione, i minatori si trovarono di fronte ai rappresentanti del governo statunitense che aprirono le casse. Esperti orefici del tempo controllarono il bottino ricolmo di oro giallo. I minatori se ne stavano a braccia conserte e a testa alta, orgogliosi del loro operato. L'orefice alzò la testa dalle casse, prese una lente di ingrandimento, soppesò il tesoro e poi si rivolse al governo degli Stati Uniti dichiarando loro che il materiale estratto nella terra dei Sioux altro non era che **PIRITE**, ovvero *l'oro degli sciocchi*, un minerale molto lucente che poteva essere scambiato per oro ma in realtà era soltanto un ammasso di ferro. *Toro Seduto* e Primo si godettero lo spettacolo attraverso gli occhi del Grande Spirito. Primo riuscì a scambiare il metallo prezioso con la *pirite* e restituì l'oro rubato alla terra dei Sioux. La danza del Sole quel giorno fu ancora più intensa e tutto il popolo Sioux festeggiò. Non si parlò di sconfitta o vittoria ma di necessità. Tutto era stato riportato nell'ordine delle cose poiché *“Quando l'ultimo albero sarà abbattuto, l'ultimo fiume avvelenato, l'ultimo pesce catturato, solo allora vi accorgete che non si può mangiare denaro”*.

La traduzione inglese 'Sitting bull' del lakota 'Tatanka Yotanka' ossia 'Toro Seduto' non è esatta. La traduzione corretta è 'Bisonte Seduto'. Toro Seduto venne portato nella riserva di Stranding Rock e rinchiuso come prigioniero di guerra. Le terre native erano ormai nelle mani dei coloni e i nativi vivevano in gabbia nelle riserve. Nel 1885 partì insieme a Buffalo Bill esibendosi come circense. A fine spettacolo avrebbe voluto parlare delle condizioni dei nativi ma, esprimendosi nella sua lingua, incomprensibile agli spettatori, il pubblico lo vide sempre come un clown.





## RENAULT CLIO RESTYLING: PIÙ GRINTOSA E PREZZI UFFICIALI

**Il prezzo di listino parte da 17mila 250 euro. Disponibili ci sono una versione ibrida, e i tradizionali motori diesel, benzina (anche turbo) e Gpl. Esteticamente, la casa francese ha ritoccato in particolare il frontale, con la calandra più sportiva, e il paraurti con prese d'aria aerodinamiche.**

Sono iniziate da questo mese le prime consegne di Clio Restyling nelle concessionarie Renault. Si tratta della quinta versione di questo modello della casa Francese (che fa parte del gruppo Renault-Nissan-Mitsubishi Alliance), uscito nel 2019 e che oggi viene riproposta con piccoli ma significativi ritocchi. E soprattutto cinque motorizzazioni (una in più), e tre allestimenti. Le colorazioni disponibili invece sono bianco ghiaccio, nero etoilé, grigio scisto, blu iron, rosso passion, orange valencia e nell'inedito grigio aviation. Partendo dal design, si nota che i maggiori cambiamenti riguardano il paraurti anteriore, con la calandra più bombata. Appariscono le nuove luci a led e il paraurti posteriore con prese d'aria che rendono la linea più sportiva, grazie anche ai fari con lenti trasparenti in cristallo. Motori che invece concedono maggiori opzioni più o meno green. Ad esempio

Renault Clio è proposta anche nella versione con l'impianto a Gpl, possibilità che molte case automobilistiche che si stanno spostando sull'elettrico e sull'ibrido spesso non considerano. Ovviamente non manca la versione E-Tech Full Hybrid 145. Ci sono poi i propulsori tradizionali: il benzina S Ce 65 aspirato, il TCe 90 Turbo e il diesel 1.5 Blue dCi 100. Tre gli allestimenti: Evolution, Techno ed Esprit Alpine. Il primo ha di serie i fari led, il doppio display da 7 pollici, climatizzatore, e i sensori di guida (come il cruise control o l'assistenza al parcheggio), i sensori di parcheggio posteriori. Il secondo allestimento aggiunge alcune migliorie che impreziosiscono gli interni, i cerchi in lega da 16 pollici, il climatizzatore automatico, il bracciolo, il freno a mano elettrico e i sensori di parcheggio anteriori con la retrocamera. Di seguito infine i prezzi di tutte le versioni. La S Ce 65 Evolution: 17.250 euro.

La TCe 90 Evolution: 17.950 euro. TCe 90 Techno: 19.950 euro. TCe 100 Gpl Evolution: 18.750 euro. TCe 100 Gpl Techno: 20.750 euro. E-Tech Full Hybrid 145 Evolution: 22.250 euro. E-Tech Full Hybrid 145 Techno: 24.250 euro. E-Tech Full Hybrid 145 Esprit Alpine: 26.550 euro. Blue dCi 100 Evolution: 19.900 euro.





# SUPER

# CONTROL

istantaneo

# NON COLA



- ▶ Istantaneo
- ▶ Super forte



incollaggio  
di precisione



applicazione  
a goccia

## Per tutti i piccoli lavori di riparazioni



gomma  
metalli  
plastica\*  
porcellana  
pietre dure  
legno

\*Esclusi PE, PP, PTFE





## ASSASSINIO A VENEZIA

Film  
Cast: Kelly Reilly, Kenneth Branagh e Michelle Yeoh  
Genere: Drammatico  
Al Cinema

Ambientato nell'inquietante Venezia del secondo dopoguerra, ormai in pensione e in esilio volontario nella città più affascinante del mondo, Poirot partecipa con riluttanza a una seduta spiritica in un palazzo decadente e spettrale. Quando uno de-

gli ospiti viene assassinato, il detective si ritrova in un mondo sinistro di ombre e segreti. *Assassinio a Venezia*, che riunisce molti dei filmmaker di *Assassinio sull'Orient Express* del 2017 e *Assassinio sul Nilo* del 2022, è diretto da Kenneth Branagh basandosi sul romanzo di Agatha Christie "Poirot e la strage degli innocenti". I personaggi del film sono interpretati da un cast brillante che include Kenneth Branagh, Kyle Allen, Camille Cottin, Jamie Dornan, Tina Fey, Jude Hill, Ali Khan, Emma Laird, Kelly Reilly, Riccardo Scamarcio e Michelle Yeoh.



## ASTEROID CITY

Film  
Cast: Jason Schwartzman, Scarlett Johansson e Tom Hanks,  
Genere: Commedia, Sentimentale  
Al Cinema  
1955, in un sito del deserto del Nevada, rinomato per il suo cratere dopo l'impatto di un asteroide gigante, si incontrano i destini di un reporter di guerra in lutto per la moglie, un'attrice che sa esistere soltanto nello sguardo degli altri, un nonno malinconico che prova a 'raggiungere' le nipotine, una scienziata sopraffatta dagli eventi e una varia

umanità perduta in uno spazio troppo grande. Un film sul deserto del nostro scontento che comincia con un guasto. Un'auto in panne nel mezzo di nowhere, una città cratere, un enorme buco con cui autore, film e personaggi dovranno fare i conti e ricomporsi. Anderson si circonda di nuovo di un cast stellare: Tom Hanks, Scarlett Johansson, Margot Robbie, il solidale Jason Schwartzman, Adrien Brody, Tilda Swinton, Bryan Cranston, Jeff Goldblum, Liev Schreiber, Jeffrey Wright e Matt Dillon.



## THE CREATOR

Film  
Cast: Allison Janney, Gemma Chan e Ralph Ineson  
Genere: Azione, Avventura, Drammatico  
Al Cinema  
In una guerra futura tra la razza umana e le forze dell'intelligenza artificiale, Joshua (Washington), un ex agente delle forze speciali in lutto per la scomparsa della moglie (Chan), viene reclutato per dare la caccia e uccidere il Creator, l'inafferrabile architetto dell'avanzata IA che ha sviluppato una misteriosa arma con il potere di porre fine alla guerra... e all'umanità stessa. Joshua e la

sua squadra di agenti d'élite oltrepassano le linee nemiche nel cuore oscuro del territorio occupato dall'IA solo per scoprire che l'arma apocalittica, che è stato incaricato di distruggere, è un'IA con le sembianze di un bambino. Il regista Gareth Edwards ha descritto così il processo suo filmico: "Ho preso una cinepresa e un obiettivo anamorfico degli anni '70, abbiamo fatto location-scouting in Vietnam, Cambogia, Giappone, Indonesia, Thailandia e Nepal.



## I MERCENARI 4

Film  
Cast: Jason Statham, Sylvester Stallone e Megan Fox  
Genere: Azione, Avventura, Thriller  
Al Cinema  
Armati di tutte le armi su cui riescono a mettere le mani e delle abilità per usarle, i mercenari sono l'ultima linea di difesa del mondo, la squadra che viene chiamata quando tutte le altre opzioni sono fuori discussione. I nuovi membri del team, con stili e tattiche mai viste prima, daranno all'espressione "sangue nuovo" un significato completa-

mente diverso. Il film è interpretato da un cast corale che comprende Sylvester Stallone, Jason Statham, Dolph Lundgren e Randy Couture che riprendono i loro ruoli dai film precedenti, mentre Curtis "50 Cent" Jackson, Megan Fox, Tony Jaa, Iko Uwais e Andy García si uniscono al cast. Il film è stato girato a Londra e in Bulgaria e il Jackie Chan Stunt Team si è occupato delle coreografie degli stunt. Nel novembre 2021, la produzione è stata girata in Grecia, compresa la città di Salonicco.





# Baby Moments

## LA TUA SCELTA NATURALE PER UN FUTURO SOSTENIBILE

Formule fino al 96% di ingredienti naturali e flaconi in plastica riciclata al 100%



**chicco**  
Baby Moments  
SHAMPOO  
senza lacrime  
SHAMPOO  
no-tears  
con CALENDULA E GLICERINA  
with Pot Marigold and Vegetable Glycerin  
**92% NATURAL ORIGIN FORMULA**  
100% RICICLATA PLASTIC BOTTLE  
DERMATOLOGICAMENTE TESTATO  
Dermatologically Tested  
BABY SKIN

**chicco**  
Baby Moments  
TALCO  
TALCUM POWDER  
con ABECCEDARIO  
with ABC Blend  
**95% NATURAL ORIGIN FORMULA**  
DERMATOLOGICAMENTE TESTATO  
Dermatologically Tested  
BABY SKIN

**chicco**  
Baby Moments  
BAGNO CORPO  
senza lacrime  
PROTECTION  
BODY WASH  
no-tears  
con CALENDULA E GLICERINA  
with Pot Marigold and Vegetable Glycerin  
**93% NATURAL ORIGIN FORMULA**  
TENSIBILIZZANTE  
MOISTURIZING  
DERMATOLOGICAMENTE TESTATO  
Dermatologically Tested  
BABY SKIN

**chicco**  
Baby Moments  
BAGNO CORPO  
senza lacrime  
SOFTNESS  
BODY WASH  
no-tears  
con CALENDULA E GLICERINA  
with Pot Marigold and Vegetable Glycerin  
**93% NATURAL ORIGIN FORMULA**  
EMOLLENTE  
MOISTURIZING  
DERMATOLOGICAMENTE TESTATO  
Dermatologically Tested  
BABY SKIN



**I Monteleone**

Autrice: Lucia Tilde Ingrassio  
Casa Editrice: Baldini + Castoldi

Un romanzo che racconta con ironia le famiglie e l'amore. Tra i protagonisti la matriarca Pia, donna forte dalle incollabili certezze e inaspettate fragilità; Roberto il marito adorante e Giuliano il loro unico figlio.

La famiglia Monteleone sfidando la sorte intraprenderà un viaggio, che porterà i protagonisti a

provare sentimenti contrastanti e li condurrà dal 1931 fino ai giorni nostri.

Si susseguiranno cinque generazioni in un'alternanza tra gioie e dolori di una famiglia unica composta di: suocere sofisticate e nuore cafone padri integerrimi e zii poco di buono ma, soprattutto, segreti.

Un viaggio nella storia attraverso passato e presente, fra la Roma occupata e la Milano da bere.



**Una vita di gusto e di passioni**

Autore: Alain Ducasse  
Casa Editrice: Solferino

La Chef, record di stelle, Alain Ducasse racconta nella sua biografia l'infanzia trascorsa in una fattoria, gli inizi nella ristorazione in una tavola calda per camionisti e come la sua cucina sia "sopravvissuta" alle mode, alle critiche e, soprattutto, all'ossessione della cucina sul web e in TV.

*Una vita di gusto e di passioni* non è un libro di

ricette ma vuole essere un messaggio dello Chef alle generazioni future. Il gusto frutto di lavoro, studio e ricerca della perfezione e dei dettagli e si traduce in «un modo diverso di fissare l'intangibile, di raccontare una storia, di comporre felicità effimere facendo in modo che rimangano impresse nella nostra mente».

Un uomo sempre alla ricerca del nuovo, che non si ferma pronto alle sfide. La sua ultima: Maison du Peuple di Clichy luogo che diventerà centro culinario mondiale rivolto all'universo vegetale e sostenibile.



**Il segreto del tenente Giardina**

Autore: Giovanni Grasso  
Casa Editrice: Rizzoli

Luce Di Giovanni è una giovane architetto in uno studio prestigioso di Parigi. Marco Grillo è un eccentrico giornalista di Roma con l'ossessione per i ricordi di famiglia. Un giorno in occasione del funerale dell'amata nonna Luce fa ritorno a Roma anche perché in vita la nonna le aveva lasciato una "missione": scoprire il luogo di sepoltura di suo padre, Antonio Crespi, fan-

te scomparso nel 1916 sulle Dolomiti durante i combattimenti contro gli austriaci. Luce comincia le sue ricerche dall'unico indizio in suo possesso: una lettera del tenente Gaetano Giardina. A seguito di iniziali ricerche infruttuose riesce poi a rintracciare l'unico discendente in vita del tenente, Marco Grillo. Marco mette a disposizione le sue doti di giornalista e il diario di guerra di suo nonno ma le pagine più importanti sono scomparse. Solo un viaggio in Sicilia, terra natale del soldato Crespi, aiuterà a due a fare un po' di chiarezza sul passato. Verranno però a galla segreti angoscianti sulla famiglia di Marco.



**La storia**

Autrice: Elsa Morante  
Casa Editrice: Einaudi

Il romanzo storico di portata epocale, scritto in tre anni, dal 1971 al 1974, che racconta la Seconda Guerra Mondiale a Roma diventa una fiction Rai. La storia racconta le vicissitudini di Ida una maestra elementare, di origini ebraiche, che cerca di nascondere la sua identità per paura della deportazione. Vedova con un figlio adolescente, Nino, un giorno del 1941 subisce uno stupro

da un soldato tedesco dal quale avrà un figlio Giuseppe, soprannominato affettuosamente dal fratello maggiore Usepe. Il bambino presto diventa la ragione di vita della donna che subirà gli orrori della guerra. Nino si arruola inizialmente tra i fascisti per poi passare tra partigiani seguito dalla madre. La guerra porterà via alla famiglia la casa che viene distrutta dai bombardamenti e costringerà la donna ed il piccolo Usepe ad un lungo e difficile peregrinare. La storia è quindi non solo un racconto personale familiare ma vuole essere un messaggio corale universale di monito sulle atrocità della guerra.







## OLIVIA RODRIGO È PRONTA A SORPRENDERE: IL NUOVO ALBUM GUTS, IN USCITA L'8 SETTEMBRE, SI PREPARA A ROMPERE GLI SCHEMI DEL POP ANCORA UNA VOLTA

Olivia Rodrigo sta tornando: ormai icona pop mondiale, nonché già vincitrice di 3 Grammy grazie al suo album di debutto "Sour", successo globale e disco di platino anche in Italia, l'artista si prepara ancora una volta a sfondare con prepotenza le classifiche di vendita. Lo scorso giugno, infatti, la Rodrigo ha annunciato il nuovo album "Guts", in uscita l'8 settembre e

anticipato dal singolo "Vampire", brano di impronta decisamente malinconica, testualmente sulla scia di alcuni dei suoi brani precedenti. La vecchia strada non viene quindi abbandonata, ma l'artista questa volta desidera raccontarsi sotto una luce nuova, affermando che "questo album rappresenta le difficoltà dell'affacciarsi alla vita adulta e il cercare di capire chi sono in questo punto della mia vita. Mi sembra che siano passati 10 anni nel periodo tra i 18 e 20 anni. È stato un periodo così intenso di disagio e cambiamento. Penso che siano componenti naturali nel processo di crescita, e spero che l'album rifletta tutto ciò"



## 5 SECONDS OF SUMMER IN TOUR MONDIALE: LA BAND ARRIVA IN ITALIA IL 26 SETTEMBRE PER UN IMPERDIBILE APPUNTAMENTO AL FORUM DI ASSAGO

I 5 SECONDS OF SUMMER tornano in Italia con un imperdibile appuntamento il 26 settembre al Mediolanum Forum di Milano. La data milanese è parte integrante del tour mondiale The 5 Seconds of Summer Show, partito quest'estate in Nord e Sud America, diretto poi in Europa il 23 settembre a Lisbona. La band pop-rock multiplatino ha pubblicato l'album live The Feeling of Falling Upwards - Live from The Royal

Albert Hall in formato digitale lo scorso 14 aprile e in formato fisico il 14 luglio successivo. I brani sono tratti dall'esibizione unica del 2022 The Feeling of Falling Upwards alla famosissima Royal Albert Hall di Londra, la venue fuori dalla quale la band si esibiva oltre 10 anni fa mentre lavorava al primo album. L'esibizione comprende versioni rivisitate di brani del loro catalogo di 11 anni, compresi brani nuovi tratti dal loro quinto album in studio, acclamattissimo dalla critica, 5SOS5, accompagnati da un'orchestra d'archi di 12 elementi e da un coro gospel di 12 membri.



## BJORK TORNA FINALMENTE IN ITALIA CON IL TOUR CORNUCOPIA: APPUNTAMENTI IL 12 SETTEMBRE A MILANO E IL 23 SETTEMBRE A BOLOGNA

BJÖRK torna finalmente in Italia con due grandissimi appuntamenti dopo cinque anni di assenza: la regina del pop sperimentale arriva il 12 settembre al Mediolanum Forum di Assago e il 23 settembre all'Unipol Arena di Bologna, pronta ad elettrizzare il proprio pubblico con uno spettacolo immersivo e innovativo. La due date italiane fanno parte del tour europeo "Cornucopia", partito il 1° settembre da Lisbona, in

Portogallo. Concepito sulla base dell'ultimo album di Björk "Utopia", "Cornucopia" ha debuttato per la prima volta come spettacolo nella residenza artistica della cantante al The Shed di New York, ricevendo recensioni stellari; Rolling Stone l'ha definito "uno show di suoni e immagini all'avanguardia". Ancora, "Cornucopia" mette in scena uno spettacolo rielaborato per includere i brani del suo album "Fossora", attualmente nominato ai Grammy.



## UNA NESSUNA CENTOMILA: APPUNTAMENTO IL 26 SETTEMBRE ALL'ARENA DI VERONA CON IL CONCERTONE DEDICATO ALLA LOTTA CONTRO LA VIOLENZA DI GENERE

Presentata lo scorso 3 luglio con un grande evento alla Casa Internazionale delle Donne di Roma, Una Nessuna Centomila, è la neonata Fondazione per la prevenzione e il contrasto alla violenza sulle donne, unica nel suo genere in Italia, fondata da Fiorella Mannoia (Presidente Onoraria), Giulia Minoli (Presidente), Celeste Costantino e Lella Palladino (Vicepresidenti). Un'iniziativa che nasce a un anno di distanza dall'o-

monimo concerto alla RCF Arena di Reggio Emilia (Campovolo) e che quest'anno tornerà il 26 settembre all'Arena di Verona con il grande live che riunirà ancora una volta le grandi voci della musica italiana, insieme contro la violenza sulle donne. Obiettivo della Fondazione Una Nessuna Centomila è promuovere la prevenzione e contrasto della violenza maschile sulle donne, sostenendo l'educazione all'affettività nelle scuole e il superamento di stereotipi e pregiudizi culturali che legittimano la violenza.



**PERFETTO**

cose **speciali** di uso **comune**

# BWOOL SFERASCIUGA

Asciugano il bucato **più in fretta**,  
tagliando il **consumo di elettricità**.

LE **SFERE** PER  
L'ASCIUGATRICE



# CALZINO

Mai più calzini introvabili,  
**insieme per sempre!**

MOLLETTA  
**ACCOPPIA**  
CALZINI



# PRONTO PIATTI

DOSATORE  
PER **DETERGENTE**  
STOVIGLIE



la **giusta**  
**quantità**  
in un solo  
gesto

# SCOLA PIATTI

PANNO  
IN **MICROFIBRA**

**cm 40x50**  
le misure  
giuste!





**ON STAGE**

di CLOE D. BETTI

# CATERINA MURIN

LA MADRINA DELLA M  
DEL CINEMA DI VENEZ

NA  
NO

MOSTRA  
ZIA 2023

Un'attrice italianissima, ma dal profilo internazionale, un ruolo da Bond girl nel passato, il successo in Cina prima e in Francia poi, tanti set in Italia al cinema e nelle serie dei colossi dello streaming, fino al ruolo di madrina che quest'anno avrà alla Mostra del Cinema di Venezia, in cui Caterina Murino porterà la sua arte, prima ancora che la sua bellezza.

«Da ragazzina volevo fare il medico, non avevo velleità da attrice, non mi sentivo particolarmente bella – ha raccontato – Poi sono cambiata, ho avuto il ruolo da Bond girl, ho perso dei ruoli perché mi consideravano troppo bella. Ho sempre cercato di andare oltre, per questo a Venezia non farò la figurina sul tappeto rosso». Non lo sarà, ha tutta

le intenzioni di portare nella vetrina della Mostra una nuova figura femminile, forte della sua lunga esperienza internazionale, che dalla Cina l'ha portata in Francia, dove vive ancora oggi da circa vent'anni, senza mai dimenticare le sue radici sarde, a cui deve tutta la sua amata italianità, visto che ha partecipato anche a Miss Italia nel 1997, nell'anno in cui tra le candidate c'erano Silvia Toffanin, Annalisa Minetti, Christiane Filangieri e Mara Carfagna. «Ho fondato una società per aiutare Miss Italia in Sardegna, è stata un'esperienza bellissima», ha ammesso l'attrice





che nel suo curriculum oltre a "Casinò Royal", il primo film di Daniel Craig nel ruolo di James Bond, in cui era Solange, girato nel 2006, ha tra gli altri "Il seme della discordia" di Pappi Corsicato e "Mio fratello, mia sorella" di Roberto Capucci, mentre dopo Venezia la aspettano in teatro "Trappola per un uomo solo" e al cinema "The Opera!", un film di David Livermore, che reinterpreta in chiave moderna e pop il mito di Orfeo e Euridice. «E' un bel po' che manco dall'Italia, se escludiamo il film di Livermore, che comunque è

girato in inglese, è un'opera pop, con soprano, tenori e quattro attori: oltre a me, Fanny Ardant, Rossy de Palma e Vincent Cassel - ha affermato l'attrice - Credo in questi anni di aver contribuito a creare nella mia nicchia un piccolo ponte tra l'Italia e l'Italia nel mondo». In principio è stata la Cina, dove Caterina era arrivata nel 2008 per partecipare ad alcuni festival, tra Shangai e Pechino ed è rimasta quattro anni. «Mi contattò un produttore per un film che poi non si fece, ma ne uscì un cortometraggio durante il quale mi ruppì una gamba. Rimasi lì per



**CATERINA MURINO**



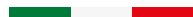
I PROVENZALI  
BIO

NATURALE.  
BIOLOGICO.  
SOSTENIBILE.

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

Da oggi con un impegno in più, essere **Cosmetico Sostenibile™** che significa materie prime di qualità, filiera d'origine tracciata, dignità del lavoro, rispetto dell'ambiente e tutela degli animali. Perchè tu meriti un mondo migliore.

COSMETICO  
SOSTENIBILE™





# nuncas

Detergenti a **pH neutro** adatti a tutti i tipi di pavimento.

Altamente **concentrati** e **detergono** a fondo.

Il **profumo** al loro interno dona una piacevole fragranza che dura a lungo.



*Il profumo di*  
**Nuncas dentro casa.**

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

curarmi, e alla fine sono rimasta molto più tempo, ho girato un primo film, una favola ecologista per bambini e poi ne arrivò un altro, "Urge Marry", con lo stesso regista, Haoke Wang, dove avevo il ruolo di una grande cuoca europea». Poi è stata la volta della Francia, diventata un'altra terra di adozione quasi per caso. «Mi hanno chiamato per un film nel 2004, "L'enquête corse" (Il bandito corso), con Jean Reno e Christian Clavier, non sapevo il francese, l'ho imparato in quattro mesi – ha ricordato la Murino - Durante le riprese mi hanno chiamato poi per un secondo film e quando ho iniziato a girare il terzo è uscito il primo, che in Francia è stato un enorme successo». Così è rimasta a Parigi, dove vive e lavora da anni «anche se io mi sento totalmente italiana», e dove ha scelto di seguire la sua passione per gli animali, cui consegna il suo poco tempo libero, una passione nata dopo l'arrivo in casa di due gattini. «Da quando Edouard, il mio compagno, mi ha regalato Illitia e suo figlio Hercule mi sono avvicinata al mondo degli animali, che era lontanissimo da me – ha concluso l'attrice - Se ho del tempo libero mi occupo del trasporto degli animali da un rifugio alla loro nuova casa, quando vengono adottati. In Francia c'è un'associazione che collabora con le ferrovie, è tutto organizzato benissimo: io vado a prendere un cane randagio in un rifugio, e via treno lo porto alla nuova destinazione. Metto un tappetino per terra, una ciotola per l'acqua ed è fatta».



CATERINA MURINO

photo credit:  
Riccardo Ghilardi - Sylvia Galmont - Marco Barbaro



# SETTEMBRE 2023

È l'Equinozio d'autunno a segnare un dolce, tranquillo, cambio di passo. Le giornate man mano più brevi annunciano la nuova stagione, mentre la natura si veste dei suoi colori più caldi. Ma settembre vuol dire ancora atmosfere d'estate, scandite dal ritmo di un pacato buonumore che accompagna le semine e le raccolte nell'orto. Intanto in cucina la tradizione annuncia il dolce profumo delle confetture, pronte a catturare il sapore di gustosi frutti. Nel bosco soleggiato more e funghi sono pronti a riempire il cestino, e a dire che sì, il tempo della vendemmia è arrivato. Così in cantina si assaggia il mosto, si preparano i dolcetti. Fin quando il primo temporale dirà che il tempo è cambiato, ci si ripara in casa, e al suono della campanella, intanto, a metà mese si torna in classe.



## La finestra sul tempo

Per riconoscere il vino naturale si dovrà unire glicerina per un quinto del peso: se cadrà a fondo e resterà incolore è buono, se falsificato, diventerà violetta o rosa.

### Barbanera 1847

## Vivere in famiglia

### Convivenze a due e quattro zampe

Amare gli animali e prendersene cura, ogni giorno è d'obbligo. Questo non vuol dire però dimenticare che c'è chi può soffrire di allergie (ai peli del gatto) o di fobie (paura del cane). Se quindi qualcuno suona alla porta, o si aspettano degli ospiti, sarà bene aprire tenendo il cane al guinzaglio o chiudendolo in un altro locale. Lo si "libererà" solo dopo essersi sincerati che chi arriva non ha paura. Se poi ci sono bambini piccoli, per precauzione è bene isolare cani e gatti, e comunque non dovranno mai essere presenti in sala da pranzo. Vanno anche allontanati tutti gli animali che, sia pure per affetto, saltano addosso alle persone o sbavano. Se un cane è indisciplinato, specie se di taglia grossa, meglio rivolgersi ad un esperto, come lo psicologo del cane. Si può contattare anche l'APNEC, associazio-

ne professionale nazionale educatori cinofili, oppure l'associazione nazionale veterinari [www.veterinari.it](http://www.veterinari.it).

## Benessere con la natura

### Star bene in autunno

Prima di gettarci nei mille impegni dei mesi autunnali, fermiamoci a riflettere sull'errore che potremmo compiere se lasciassimo scorrer via le assolate giornate di ottobre e novembre senza che una passeggiata in campagna, sui monti o in riva al mare, ci abbia fatto ricordare quanto questa stagione possa essere bella, gratificante e da vivere intensamente... Se affronteremo l'autunno con il giusto spirito, il nostro benessere, anche fisico, non potrà che uscirne fortificato e "tonificato". E allora cominciamo con un fruttuoso pomeriggio autunnale dedicando qualche attenzione alla pelle, specie se appena rientrati da una lunga passeggiata in cui abbiamo raccolto un buon numero di foglie di nocciolo non ancora ingiallite. Copriamo con le foglie il fondo di uno scolapasta da collocare poi sopra una pentola d'acqua bollente. I vapori che ne sprigioneranno avranno l'effetto di attenuare l'arrossamento del viso causato dagli agenti atmosferici.

# *I prodotti di Marisa*

# FAI BRILLARE LA TUA CASA







# LA GINNASTICA

**La ginnastica, uno degli sport più antichi che consiste in quell'attività fisica che mediante una serie ordinata di esercizi tende a sviluppare l'apparato muscolare e a dare robustezza e agilità al corpo umano, e che è materia d'insegnamento negli istituti scolastici con il nome di educazione fisica, o motoria.**

Regolamentata nel nostro paese dalla Federazione ginnastica d'Italia, comprende la ginnastica artistica maschile e femminile, ginnastica ritmica, ginnastica aerobica, trampolino elastico, ginnastica per tutti e salute e fitness. La prima, disciplina olimpica, prevede sei differenti specialità in cui il ginnasta esegue i suoi esercizi che sono: corpo libero, cavallo con maniglie, anelli, volteggio, parallele pari e sbarra. La seconda, anch'essa olimpica, prevede quattro differenti specialità che sono: volteggio, parallele asimmetriche, trave e corpo libero. La ginnastica ritmica, specialità olimpica solo femminile, riunisce in un'unica disciplina il controllo motorio, la capacità di espressione e l'eleganza del gesto tecnico, ed è praticata sia a corpo libero che con l'ausilio di piccoli attrezzi, ovvero, la fune, cerchio, palla, clavette e nastro. Elemento caratterizzante la ritmica

è la componente musicale, sempre presente nella preparazione delle ginnaste e nelle routine di gara. La ginnastica aerobica invece nasce per soddisfare l'esigenza di far svolgere un'attività aerobica nelle palestre, senza ricorrere ad attrezzature ma esaltando le capacità di forza in tutte le sue espressioni. La musica è da considerarsi lo strumento che determina la capacità dell'atleta, a rappresentare al meglio la sua performance. Il trampolino elastico è una delle discipline olimpiche della ginnastica, dove grazie al telo elastico, l'atleta esegue dei salti con una fase di volo molto ampia, sia temporalmente che spazialmente, sviluppando rotazioni multiple e combinate rispetto ai vari assi corporei. Con il termine di ginnastica per tutti, si intendono tutte le forme di attività a matrice ginnica, competitive e non, che non rientrano nelle altre discipline della ginnastica. Quell'insieme

di pratiche e di attività formative, che portano a un completo ed armonioso sviluppo psicofisico. Infine, salute e fitness, che rappresentano un binomio fondamentale nelle attività, che mirano all'efficienza psico-fisica e al raggiungimento di grandi obiettivi sociali, formativi e di qualità della vita. Tra le discipline della ginnastica, quelle riconosciute dal Comitato olimpico internazionale, sono la ginnastica artistica maschile e femminile, la ginnastica ritmica e il trampolino elastico.



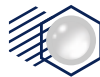


NUOVO

# Dove



Prova l'azione idratante  
del nuovo roll on  
Dove Advanced Care



Tripla azione  
idratante



48h  
protezione



20%  
di plastica  
in meno



Riscriviamo la **Bellezza**





# BORGOTARO

**Borgotaro, tra natura, sport, cultura ed ottima gastronomia si trova nell'Alta Val Taro al confine con la Liguria e la Toscana, in provincia di Parma. E, in questa bella cittadina, il negozio PiùMe vi aspetta in Via Cesare Battisti 84, insieme alla simpatia ed alla professionalità di Gabriella Gandi, Sara Daneo e Chiara Delmaestro!**



Borgo Val di Taro, considerata la capitale dell'Alta Val Taro, vanta una storia lunga e gloriosa. In realtà, il nome Borgo Val di Taro è recente, e lo si trova documentato solo dal 1195, mentre la storia di questa terra si trova sotto il nome dell'antica città di Turrus. Di preciso, nessuno sa il come e il quando Turrus diventò Borgo Val di Taro, ma è certo che ciò deve in qualche modo aver a che fare con l'insediamento, attorno alla costa del fiume, che via via venne a definirsi col tempo. Il Medioevo fu un periodo molto burrascoso per il paese, al centro di numerose lotte e di passaggi fra diverse dominazioni, da quella dei Malaspina a quella dei Fieschi, dai Visconti ai Farnese, esplicitando già da

allora un forte senso di libertà e indipendenza. Inizia così un percorso che vedrà Borgotaro seguire di pari passo le travagliate vicende del Ducato di Parma, fra i Farnese e i Borbone, e poi ancora diventando parte dell'Impero francese. Dopo la morte di Napoleone, il Ducato fu assegnato a Maria Luigia d'Austria, ed in seguito, dopo un breve ritorno dei Borbone, Parma si costituì come regno autonomo in vista dell'annessione al regno d'Italia. Durante l'ultimo conflitto mondiale, Borgo Val di Taro fu teatro di numerosi episodi legati alla guerra di Resistenza, e nel 1985 il gonfalone del comune di Borgo Val di Taro venne decorato dalla Medaglia d'Oro al Valor Militare.



### NEL CENTRO STORICO.

Nelle suggestive vie del centro storico in Piazza XI Febbraio si trovano tre edifici molto importanti: i resti del Castello, la Chiesa di S. Antonio, che custodisce un antico organo Serassi, e Palazzo Tardiani, ex ospedale della Confraternita dei Disciplinati, attivo fino alla prima metà del Novecento. Poco più in là, in Piazza Manara, merita una visita il palazzo detto "Del Pretorio" oggi sede del Municipio. Ed ancora la Chiesa di San Domenico costruita assieme all'attiguo Convento attorno alla fine del XV secolo. Da vedere anche il Monumento dedicato alla regina Elisabetta di Spagna in occasione del suo passaggio a Borgo Val di Taro nel 1714.

### DA SCOPRIRE.

Intorno al capoluogo si estendono numerosi sentieri che permettono di passeggiare, correre o andare in MTB inoltrandosi in una natura incontaminata che offre grandi panorami e scorci



del passato. Alcuni sentieri sull'antica Via dei Monasteri portano alle cosiddette "marmitte giganti" in Val Vona.

### DA VIVERE.

A Borgotaro non mancano le offerte di intrattenimento artistico, culturale, sportivo ed enogastronomico.

### DA GUSTARE.

Borgotaro è da sempre una meta gourmet per la sua eccellente cucina che combina le tradizioni culinarie dell'Appennino toscano-emiliano con quelle liguri. E della tavola è sicuramente il Fungo di Borgotaro IGP, protagonista, non solo in autunno, ma tutto l'anno, con deliziosi piatti di funghi porcini, freschi o secchi.

info (tratte da) [sostaalborgo.it](http://sostaalborgo.it)  
[comune.borgo-val-di-taro.pr.it](http://comune.borgo-val-di-taro.pr.it)  
[sagradelfungodiborgotaro.it](http://sagradelfungodiborgotaro.it)

16-17 & 23-24  
SETTEMBRE 2023

FIERA DEL FUNGO  
DI BORGOTARO IGP

BORGOTARO (PR)



**FIERA del FUNGO di BORGOTARO**  
**16-17 e 23-24 SETTEMBRE 2023...**  
**due week-end di gusto nella patria**  
**del fungo più buono che c'è!**  
**Con showcooking, street food e**  
**molto altro ancora. Imperdibili!**



Trovi tutte le soluzioni a pagina 98

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

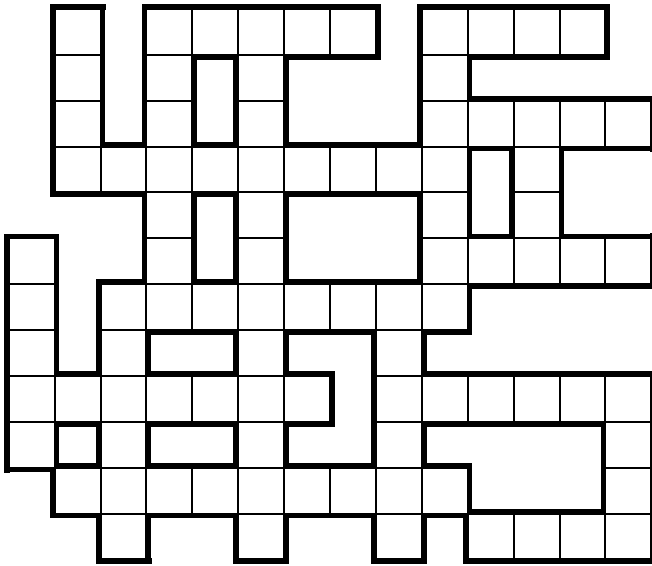
## LA MASSIMA CIFRATA

A numero uguale lettera uguale. A gioco risolto leggendo di seguito, risulterà una massima di Dino Basili.

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

## 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

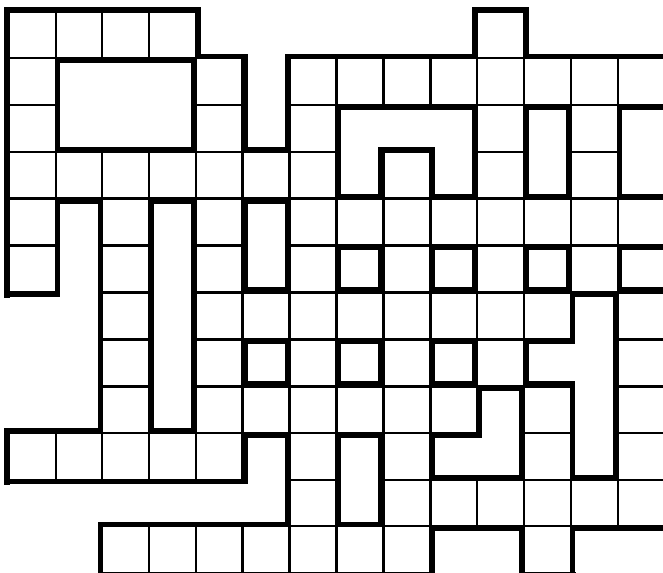
AGRIGENTO  
FROSINONE

12 lettere

REGGIO EMILIA

## LABIRINTO

Aiutandovi con gli incroci , inserite tutti gli elementi chimici elencati.



4 lettere

Boro  
Neon

5 lettere

Bario  
Cromo  
Indio

6 lettere

Iridio  
Ittrio  
Niobio

7 lettere

Bismuto  
Fosforo  
Samario

8 lettere

Mercurio  
Nettunio  
Promezio  
Tellurio

9 lettere

Alluminio  
Laurenzio

11 lettere

Protattinio





**unicef** 

per ogni bambino

**Dal 1974, l'UNICEF Italia tutela e promuove i diritti di bambini, bambine e adolescenti in Italia e nel mondo. Il Comitato Italiano è uno dei 33 Comitati Nazionali presenti nei Paesi donatori, che operano sulla base di un Accordo di Cooperazione con l'UNICEF Internazionale e secondo una pianificazione congiunta e continuativa delle proprie attività.**

Come ogni Comitato Nazionale, anche quello italiano ha il compito di raccogliere fondi per sostenere i programmi che l'UNICEF realizza nei Paesi in via di sviluppo e di informare e sensibilizzare l'opinione pubblica del nostro paese sui diritti e sui bisogni dell'infanzia e dell'adolescenza a livello globale. Per perseguire questi obiettivi opera attraverso una struttura professionale e una rete composta da migliaia di volontari su tutto il territorio nazionale.

#### **DIRITTI DEI BAMBINI.**

L'UNICEF si impegna affinché i diritti di ogni bambino e adolescente presente in Italia vengano rispettati, e per promuovere cambiamenti positivi di lungo periodo che possano incidere sulle loro vite, coerentemente con la mission internazionale. Le attività dell'UNICEF sono dirette a influenzare le istituzioni (Governo, Parlamento, Regioni e Comuni) affinché attuino leggi, politiche e prassi conformi alla Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza e dei Protocolli Opzionali, quadro di riferimento dell'attività dell'UNICEF in Italia e nel mondo. Per promuovere i diritti dell'infanzia l'UNICEF sostiene attivamente la creazione di luoghi e momenti di confronto e di lavoro comune con altre organizzazioni e associazioni, oltre che con le istituzioni.

#### **ITALIA AMICA DEI BAMBINI.**

Il programma "Italia Amica dei bambini" rappresenta

l'insieme delle iniziative e azioni che l'UNICEF Italia realizza nel territorio nazionale per la promozione e la tutela dei diritti dell'infanzia in Italia. Il concetto d'amicizia indica una visione e una metodologia che riconosce la soggettività dei bambini e degli adolescenti, che sono cittadini attivi e che hanno il diritto di partecipare ai processi decisionali che li riguardano, come sancito dall'articolo 12 della Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza. Nel corso degli anni, l'UNICEF Italia, in linea con le indicazioni degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile e del Piano Strategico dell'UNICEF Internazionale, ha promosso specifici programmi per l'infanzia in Italia. In un approccio integrato, questi programmi contribuiscono alla costruzione di un mondo a misura di bambini in Italia e nel mondo.

#### **LAZIONE A SUPPORTO DI FAMIGLIE, BAMBINI E ADOLESCENTI RIFUGIATI E MIGRANTI IN ITALIA.**

Da molti anni la rotta del Mediterraneo centrale, che collega la Libia e la Tunisia all'Italia, è la direttrice del principale flusso migratorio verso l'Europa. Di molti di loro, definiti nelle statistiche come "irreperibili", si perdono le tracce perché in movimento verso i paesi del nord Europa, o perché spinti da un pressante bisogno economico ad abbandonare il sistema dell'accoglienza. Per questo dalla fine del 2016 l'UNICEF è attivo in Italia con un programma di assistenza e sostegno in favore di bambini e adolescenti

rifugiati, richiedenti asilo e migranti, accompagnati e non, in collaborazione con le istituzioni nazionali e locali, finalizzato a garantire la loro protezione e inclusione sociale.

**OBIETTIVI DI SVILUPPO SOSTENIBILE.** Gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (Sustainable Development Goals - SDG) sono stati adottati all'unanimità dall'Assemblea Generale dell'ONU nel 2015 per dare impulso all'impegno globale volto a porre termine alla povertà, alla fame e costruire una comunità internazionale più equa e solidale entro il 2030 (Agenda 2030). Per raggiungere traguardi così ambiziosi è indispensabile che sia realizzato il diritto di ogni bambino alla salute, all'istruzione, alla protezione e a un ambiente più pulito. L'UNICEF lavora insieme ai governi, alle altre agenzie ONU e a innumerevoli partner locali e internazionali per assicurare che questi solenni impegni vengano rispettati, nell'interesse dei bambini di oggi e delle future generazioni.

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

#### **INFO&CONTATTI**

Unicef Italia – Sede Nazionale – Via Palestro, 68 –  
00185 Roma (zona Termini)  
NUMERO VERDE (gratuito) 800 745 000  
[info@unicef.it](mailto:info@unicef.it) | [www.unicef.it](http://www.unicef.it)



QUANTA  
STRADA  
FATTA,  
QUANTA  
DA FARNE  
ANCORA.

INSIEME.

dal 1938  
**Scala**  
Cooperativa Italiana



Più di mezzo secolo di pulito non è da tutti. Per questo Scala è Marchio Storico riconosciuto dal Ministero dello Sviluppo Economico. E continuiamo sulla nostra strada ricercando costantemente di soddisfare i bisogni dei consumatori, vecchi e nuovi. Come? Con prodotti ancora più efficaci, convenienti, sostenibili, che creano posti di lavoro. È da tutti? Non lo so. Sicuramente è da Scala.

Scala. Persone, ambiente, lavoro.  
[www.detersiviscala.it](http://www.detersiviscala.it)





# PODENGO PORTOGHESE

**La sua origine la rivela il nome stesso, ma la sua nascita si perde nel buio della notte dei tempi. Il Podengo Portoghese è la razza nazionale del Portogallo ed ha origini antichissime, tanto che è raffigurato accanto all'uomo in scene di caccia nei disegni rupestri delle caverne. Fedele assistente del popolo dei naviganti, dotato di uno sviluppato istinto predatorio, era spesso portato sulle imbarcazioni per dare la caccia ai topi.**

Non si sa bene perché, ma con il passare degli anni questo cane ha subito un forte declino, tanto da essere considerato una razza in via di estinzione perfino nel suo paese di origine. In Italia è un cane pressoché sconosciuto, probabilmente gli esemplari presenti si contano sulle dita di una sola mano. Per fortuna alcuni appassionati stanno cercando di salvarlo.

È un cane primitivo, quindi con una spiccata tendenza all'indipendenza, riservato con gli estranei, un po' timido e diffidente (soprattutto le femmine). Ma una volta presa confidenza è amichevole con tutti: adulti, bambini e altri animali, purché non si tratti di conigli, dei quali è istintivamente un grande cacciatore. Col proprietario è gentile, leale e affettuoso, mai invadente. Ha un carattere vispo, intelligente, ubbidiente e apprende con facilità, ma ha bisogno di un'educazione ferma fin dalla tenera età, perché tende ad essere un po' ostinato.

Da buon cane primitivo è molto istintivo, non ha bisogno di grandi attenzioni e di tante coccole o manfrine, sviluppa un amore solido nei confronti del padrone non appena questo avrà raggiunto i meriti per essere considerato tale. Lui bada alla sostanza: vuole essere amato e rispettato. In cambio offre affetto, dedizione e ubbidienza.

La razza è una, ma esiste in tre taglie e due varietà di pelo che, unite ai diversi tipi di mantello, creano sei varianti in grado di soddisfare ogni esigenza.

Nella varietà a pelo duro, il pelo è di media lunghezza, rado e ruvido, anche sul muso, e sprovvisto di sottopelo; nella varietà a pelo corto questo è molto più folto, corto e liscio. I colori ammessi sono: giallo o fulvo (di varie tonalità) e nero, unicolore o con macchie bianche.

È un cane frugale, rustico, sano e resistente perché è stato selezionato pochissimo da parte dell'uomo, non ha quindi grandi esigenze che vadano oltre cibo, acqua e qualche spaz-

zolata di tanto in tanto.

Si può tenere benissimo sia in casa che in giardino. In compenso ha necessità di movimento, è un cane sportivo, agile e veloce, che ama correre ma, soprattutto, fare lunghe passeggiate, specialmente nei prati e nei campi. La varietà piccola, per le sue dimensioni e carattere, è ideale per chi vive in appartamento e si adatta perfettamente alla vita di città. La natura primitiva e poco selezionata dall'uomo fa di questa razza un cane forte e resistente a malattie e a difetti genetici.



**Vitakraft®**



*Grazie  
di esistere* 

*I tuoi  
gusti preferiti  
per tutti i giorni!*

Delizioso, naturale e  
senza aggiunta di zuccheri,  
coloranti e conservanti.

Tante sfiziose ricette per  
l'alimento completo che...  
punta dritto al cuore!



Poésie, bocconcini di carne naturale  
di alta qualità in salsa delicata in tante gustose varianti!

*Scopri di più!*



vitakraft.it

*Poésie* 



## ARIETE



In campo lavorativo, alta la capacità di trovare i compromessi per portare a casa un accordo o una trattativa. Diventa naturale e spontaneo andare d'accordo e fare squadra con colleghi e collaboratori. La tua grinta nelle trattative lascia spazio a venature concilianti, segno che anche tu stai cambiando. "Colui che chiede è stupido per un minuto, colui che non chiede è stupido per tutta la vita" (Confucio).

## TORO



In questo periodo non sei obiettivo nel valutare i tuoi progressi personali e professionali. La tua posizione rafforza, ma i tuoi pensieri sono ancora nel dubbio. Molti nati del segno si domandano se una nuova strada intrapresa nei mesi scorsi sia poi quella giusta, o se un'attesa sarà premiata. Ma andrà tutto per il meglio! "Preoccupati di ciò che pensano gli altri e sarai sempre loro prigioniero" (Lao Tzu).

## GEMELLI



Mese di riflessioni, ma non significa che manchi l'azione! Qualche strascico di nervosismo costella il cielo dell'amore. Continua un'onda di grinta e determinazione che ti porterà lontano, o molto vicino ai tuoi obiettivi. Sai cosa vuoi ottenere, di cosa hai bisogno e quali sono gli alleati sui cui contare per arrivarci. "Un uomo che osa sprecare anche solo un'ora del suo tempo non ha scoperto il valore della vita" (Charles Darwin).

## CANCRO



A metà mese, potresti attraversare una fase di dubbi. Qualcuno sta pensando di rivedere alcune collaborazioni, qualcuno potrebbe decidere di accantonare un'attività indipendente per un lavoro fisso. Le proposte non mancano, importante sarà respirare un'aria serena nell'ambiente di lavoro. «Mi chiedi perché compro riso e fiori? Compro il riso per vivere e i fiori per avere una ragione per cui vivere» (Confucio).

## LEONE



Coraggio, grinta e movimento sono gli ingredienti ideali per procedere. Un neo: rischierete di perdere la pazienza discutendo con chi si mette avanti a voi. Volete chiarire e confrontarvi... meglio combattere battaglie per cui vale la pena. Un invito a prudenza e concretezza dei vostri progetti. "Se non ricordi che amore l'abbia mai fatto commettere la più piccola follia, allora non hai amato" (William Shakespeare).

## VERGINE



Non avrai difficoltà a chiedere ciò che ti spetta o a rimettere in riga chi non si è assunto le sue responsabilità o si è sottratto ai suoi impegni. Più facile parlar chiaro in modo onesto, soprattutto se ci sono situazioni che hai tenuto dentro di te per timore di offendere l'altro o di non essere compreso. «Di solito l'istinto dice quel che devi fare prima di quanto occorra alla mente per capirlo» (Edmund Burke).

## BILANCIA



Un mese di sorprese nel lavoro: proposte inattese, accordi che si chiudono quando non te l'aspetti e occasioni per raggiungere indipendenza economica o libertà di movimento! Agitare le acque nei mesi scorsi, o mantenere il chiodo fisso con una richiesta, porterà risultati positivi. Permettendoti qualche rischio! "Sono grato a tutte quelle persone che mi hanno detto di no. È grazie a loro se sono quel che sono" (Albert Einstein).

## SCORPIO



In questo periodo, non senza una certa insoddisfazione, vedi con chiarezza cosa non sta andando secondo i piani, o che non rispecchia i tuoi desideri. Questo clima di verifica e revisione riguarda un po' tutti i piani, dai progetti lavorativi alle iniziative di cambiamento personale, fino ad arrivare alle relazioni affettive. "In tempo di crisi, gli intelligenti cercano soluzioni, gli imbecilli cercano colpevoli" (Totò).

## SAGITTARIO



Un mese di ricostruzione di equilibri personali, affettivi e lavorativi. Nel lavoro, potrebbe generare fatica e piccoli conflitti. Potresti sentirti sommerso da troppi impegni, accumulati da te o forse anche da qualcuno che ti ha scaricato addosso responsabilità che non ti competono. In questo caso, trova la forza per alzare la testa. "Alcuni portano la felicità ovunque vadano. Altri quando se ne vanno" (Oscar Wilde).

## CAPRICORNO



Mentre il lavoro è in ripresa, l'amore è un po' in stallo. Nulla che possa scalfire le coppie che si amano, anzi. Ci sono progetti che potrebbero farsi vedere tra fine anno e inizio 2024. Se nei mesi scorsi sei stato fermo con il lavoro, cerca di cogliere le occasioni per ripartire e, se non ti sembrano adeguate... non dar retta all'orgoglio. "Indossa un sorriso e avrai amici; indossa un broncio e avrai rughe" (George Eliot).

## ACQUARIO



Molta l'adrenalina e le aspettative, la spinta che occorre per far partire un cambiamento davvero importante e superare tanti blocchi. È una fase faticosa, ma a livello psicologico sarà meno stressante del non far niente. Adesso la rotta è definita, le decisioni più importanti sono state prese e non resta che darci dentro. "È nel momento delle decisioni che si plasma il tuo destino" (Anthony Robbins).

## PESCI



La spinta ad andare oltre le normali abitudini potrebbe derivare più da una certa insoddisfazione verso la vita di tutti i giorni, causata da alcuni attriti che non sei più disposto a sopportare. In questo periodo, fondamentale ottenere il giusto riconoscimento etico ed economico del tuo valore: arriverà. "Quando prendiamo una decisione dobbiamo pensare alle conseguenze che essa avrà sugli altri" (Albert Acremant).

## LE SOLUZIONI DEI GIOCHI

■	■	L	A	R	R	O	G	A	N	Z	A	■
■	S	I	■	P	U	O	■	■	S	M	O	N
T	A	R	E	■	■	C	O	N	■	■	U	N
A	■	A	R	R	O	G	A	N	Z	A	■	■
■	A	N	C	O	R	A	■	■	P	I	U	■
■	S	F	A	C	C	I	A	T	A	■	C	O
N	■	■	U	N	■	M	U	R	O	■	D	I
■	G	H	I	A	C	C	I	O	■	■	O	■
C	O	N	■	■	U	N	A	■	L	A	C	R
I	M	A	■	■	S	I	N	C	E	R	A	■

L'arroganza si può smontare con un'arroganza più sfacciata, con un muro di ghiaccio o con una lacrima sincera.

S	I	■	P	O	T	R	E	B	B	E	■	F
I	S	S	A	R	E	■	U	N	■	P	R	E
Z	Z	O	■	P	E	R	■	I	■	P	E	N
S	I	E	R	I	■	A	L	C	U	N	I	■
C	O	S	T	A	N	O	■	M	O	L	T	O
■	A	L	T	R	I	■	M	E	N	O	■	E
■	C	O	N	■	C	O	S	A	■	S	I	■
P	A	G	A	N	O	■	I	■	■	P	E	N
S	I	E	R	I	■	■	C	O	L	■	C	O
R	A	G	G	I	O	■	C	R	E	D	O	■

Si potrebbe fissare un prezzo per i pensieri. Alcuni costano molto, altri meno. E con cosa si pagano i pensieri? Col coraggio, credo.

P	F	O	R	L	I	B	A	R	I				
I	E	E	■	■	■	O	■	■	■				
S	R	G	■	■	■	L	E	C	C	O			
A	G	R	I	G	E	N	T	O	■	O			
■	A	I	■	■	■	G	M	■	■	■			
L	E	R	O	■	■	N	U	O	R	O			
■	M	A	C	E	R	A	T	A	■	■			
C	A	T	A	N	I	A	■	R	A	G	U	S	A
E	■	E	■	L	■	I	■	■	■	■	■	S	
■	F	R	O	S	I	N	O	N	E	■	■	T	
■	A	■	A	■	■	O	■	L	O	D	I	■	

N	E	O	N	■	■	M	■	■	■	■	■	■			
I	■	■	L	■	P	R	O	M	E	Z	I	O			
O	■	■	A	■	R	■	■	■	R	■	I	N			
B	I	S	M	U	T	O	■	A	■	C	■	D			
I	■	A	■	R	■	T	E	L	L	U	R	I	O		
■	A	■	M	■	E	■	A	■	L	■	R	■	O		
■	A	■	N	E	T	T	U	N	I	O	■	B	■		
■	R	■	Z	■	T	■	M	■	O	■	■	A	■		
■	I	■	I	■	R	■	I	■	D	I	O	■	B	■	
C	R	O	M	O	■	N	■	N	■	O	■	O	■	I	■
■	■	■	■	■	I	■	I	■	T	■	T	■	R	I	O
■	F	O	S	F	O	R	O	■	■	■	■	■	■	■	O



# 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





 **DEBORAH**  
MILANO

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

**COLORE E TRATTAMENTO**

PELLE DALL'ASPETTO  
UNIFORME E PIÙ TONICO

COPRENZA NATURALE  
SPF 15



**#EveryDayDiva**