PiùMe MAGAZINE

NUMERO 3 - MARZO 2024 - COPIA OMAGGIO

ANTHONY HOPKINS
L'ETÀ NON LO FERMA DI CERTO: A 85 ANNI È ANCORA NELLE SALE CINEMATOGRAFICHE COME ATTORE, REGISTA E DOPPIATORE.

SI ABBASSA L'ETA' IN CUI SI USA LO SMARTPHONE
E AUMENTA IL TEMPO DEGLI ADOLESCENTI ONLINE

UN FIOCCHETTO LILLA
PER ACCENDERE I RIFLETTORI SUI DISTURBI ALIMENTARI

LARA GUT BEHRAMI
È UN'ICONA DELLO SCI ALPINO: SI È AFFACCIATA DA RAGAZZINA CON L'INGOMBRANTE ETICHETTA DI PREDESTINATA AL CIRCO BIANCO, NEL QUALE È ANCORA OGGI UNA DELLE PROTAGONISTE PIÙ CONOSCIUTE E APPREZZATE.

ANGELINA MANGO
È STATA IL VOLTO BELLO DEL FESTIVAL E ADESSO È PRONTA AD ANDARE OLTRE

SANREMO

PH› ANDREA BIANCHERA

Più me

UNA COCCOLA DI PIACERE

LA LINEA NATURALE PER LA TUA BELLEZZA

PREPARA LA TUA PELLE PER PRIMAVERA • ESTATE

Trattamenti viso, collo e labbra

formulati con ingredienti di origine naturale
ad azione idratante, antietà, rivitalizzante, purificante.

GIARDINO COSMETICO

FORMULE 100% vegane

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

www.piumeshoponline.com

CHANTECLAIR

EXTRA POWER

Per un bucato extrapulito al 1° lavaggio

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

Scopri tutti i prodotti: ***Colli&Polsini***, ***Millemacchie*** e ***Scioglimacchia***.

www.chanteclair.it

NUOVO

Glysolid®

Mani protette e idratate

in un solo gesto

NUOVA FORMULA

con oli emollienti ✓

sollievo immediato ✓

IN BUONE MANI DAL 1978

MAGICA POESIA

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

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

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

Esattamente le stesse traversie dei protagonisti del film, gli studenti del collegio maschile Welton il cui secolare, immobile ed immutabile "tran-tran" sarebbe stato sconvolto dall'arrivo del nuovo insegnate di letteratura John Keating. Un insegnante che offrirà una inedita via d'uscita al conflitto che incendia ogni ragazzo nel passaggio tra l'abbandono del suo essere bambino innocente e più o meno ignaro del mondo che lo circonda e il giovane uomo o la giovane donna che si affacciano su quel mondo col desiderio di tuffarcisi dentro alla scoperta della vita che verrà.

Scena tratta dal film **L`attimo fuggente**

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

Perry: "Comprendere la poesia di Johnathan Evans Prichard, Professore emerito. Per comprendere appieno la poesia, dobbiamo, innanzitutto, conoscere la metrica, la rima e le figure retoriche e poi porci due domande: uno con quanta efficacia sia stato il fine poetico e due, quanto sia importante tale fine. La prima domanda valuta la forma di una poesia, la seconda ne valuta l'importanza. Una volta risposto a queste domande, determinare la grandezza di una poesia, diventa una questione relativamente semplice. Se segniamo la perfezione di una poesia sull'asse orizzontale di un grafico e la sua importanza su quello verticale, sarà sufficiente calcolare l'area totale della poesia per misurarne la grandezza. Un sonetto di Byron può avere valori alti in verticale, ma soltanto medi in orizzontale, un sonetto di Shakespeare avrà, d'altro canto, valori molto alti in orizzontale e in verticale con un'imponente area totale, che, di conseguenza, ne rivela l'autentica grandezza. Procedendo nella lettura di questo libro, esercitatevi in tale metodo di valutazione, crescendo così la vostra capacità di valutare la poesia, aumenterà il vostro godimento e la comprensione della poesia".

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

Abbattere il conformismo, non accettare le convinzioni o le teorie trionfanti solo perché considerate "vere" dalla maggioranza. Nel proseguo del film, di lezione in lezione, i ragazzi proprio grazie alla forza della poesia riusciranno a far uscire la loro essenza più profonda cominciando a comprendere, per ognuno di loro, la vera strada da seguire per conquistare non già un titolo di studio ma la tanto sospirata felicità.

Beh che dire? ...quella lezione resta attualissima. Perchè la poesia con la sua magia del far parlare anima e cuore continuerà ad accompagnarci ad ogni età. Non dimentichiamolo e il prossimo 21 marzo prendiamo un libro di un poeta che amiamo, apriamolo a caso e leggiamo la prima poesia che ci appare davanti agli occhi pensando ad una persona importante. Io l'ho fatto anche adesso, di Nazim Hikmet: "Il più bello dei mari è quello che non navigammo. Il più bello dei nostri figli non è ancora cresciuto. I più belli dei nostri giorni non li abbiamo ancora vissuti. E quello che vorrei dirti di più bello non te l'ho ancora detto". Che la poesia sia con voi!

> *"La poesia non cerca seguaci, cerca amanti".*
>
> -Federico Garcia Lorca-

bama®

100% MADE IN ITALY

Ama la tua casa

Design e tradizione dal 1980

follow us

Produciamo articoli in plastica durevole per la **casa**, il **giardino** e gli **amici a quattro zampe.**
Realizziamo i nostri prodotti in Toscana utilizzando **polimeri vergini, 100% riciclabili nel pieno rispetto dell'ambiente**. Crediamo nello **sviluppo eco sostenibile** e investiamo costantemente in macchinari ibridi a basso consumo energetico per garantire un mondo migliore alle nuove generazioni, sono loro il nostro futuro.

bamawegreen.it
Save Earth ...

www.bamagroup.com - consumatori@bamagroup.com

I PRODOTTI DI QUALITÀ IN TAVOLA SONO IN CRESCITA E SONO IL VANTO DEL PAESE

I prodotti made in Italy Dop e Igp sono sempre in crescita. E questo è un trend che sembra non conoscere arresto. Le sigle indicano il raggiungimento di standard di qualità dei prodotti agroalimentari, dovuta ai metodi di produzione e alle informazioni sulle loro caratteristiche.

In particolare, il marchio DOP (Denominazione di Origine Protetta) identifica un prodotto originario di un luogo, regione o, talvolta, di un determinato Paese, la cui qualità o le cui caratteristiche sono dovute essenzialmente o esclusivamente ad un particolare ambiente geografico ed ai suoi intrinseci fattori naturali e umani e le cui fasi di produzione si svolgono nella zona geografica delimitata.

Il marchio IGP (Indicazione Geografica Protetta), invece, identifica un prodotto anch'esso originario di un determinato luogo, regione o paese, alla cui origine geografica sono essenzialmente attribuibili una data qualità. Ma, a differenza del DOP per cui la produzione e la trasformazione del prodotto devono avvenire nell'area geografica determinata, nell'IGP basta che una singola fase del processo produttivo avvenga nella zona di riferimento.

Attualmente, stando ai dati del Ministero dell'agricoltura, sono stati riconosciuti 578 prodotti con la denominazione DOP, di cui 170 prodotti agroalimentari e 408 vini. Come IGP, invece, sono stati riconosciuti 257 prodotti, di cui 139 prodotti agroalimentari e 118 vini. Numeri che fanno dell'Italia il Paese europeo con il maggior numero di prodotti agroalimentari a denominazione di origine e a indicazione geografica riconosciuti dall'Unione europea.

Anno dopo anno il numero aumenta e con questo anche il fatturato. Secondo il 21esimo rapporto Ismea-Qualivita che è stato presentato alla fine dello scorso anno Dop e Igp made in Italy hanno generato un fatturato di 20,2 miliardi di euro nel 2022, in crescita del 6,4% rispetto all'anno precedente. In particolare, 8,85 miliardi vengono dalle Dop e Igp agroalimentari, mentre 11,3 dal settore vitivinicolo.

In vetta alla classifica tra i DOP che generano più valore alla produzione c'è il Grana Padano, con oltre 1,73 miliardi di euro di fatturato scalzando, seppur di poco, il Parmigiano Reggiano. Al terzo posto il prosciutto di Parma. Tra i vini il podio, come sempre, va al Prosecco.

Pulito, tutto cambia!

Prova l'efficacia dei prodotti Scotch-Brite®.

Spugna abrasiva
Scotch-Brite® Classic

Solo fibra forte
Scotch-Brite® Classic Pad

Bacchetta spugna
Scotch-Brite® Classic Dishwand

Spugna abrasiva antigraffio
Scotch-Brite® Delicate

Spugna per piani cottura in vetroceramica
Scotch-Brite® Glass Cooktop

Spugna abrasiva salvadita antibatterica
Scotch-Brite® Classic Nail Saver Antibacterial

Visita il sito **scotchbrite.it**

3M

CON LA SCUSA CHE NON CI SONO PIU' LE MEZZE STAGIONI, SAREBBE QUESTA LA TUA IDEA DI COLLABORAZIONE ALLE PULIZIE DI PRIMAVERA?
MI SONO ARRESO AL CAMBIAMENTO CLIMATICO!

RELEVI

Tarmiblok

Proteggi e Profuma

con OLI ESSENZIALI

Proteggi i tessuti dall'azione del tempo

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

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

Tarmiblok

PROVA ANCHE
LA NOSTRA LINEA
DI ANTITARMICI

PRESIDIO MEDICO CHIRURGICO

RE.LE.VI. S.p.A. - Via Postumia, 1 - Rodigo (MN) - ITALIA - Tel. +39 0376 684011 - info@relevi.it - **www.relevi.it**

I GHIACCIAI CHE SI SCIOLGONO METTONO A RISCHIO LA VITA DEI PINGUINI

I pinguini imperatore, gli uccelli endemici e caratteristici dell'Antartide, sono a rischio a causa dello scioglimento dei ghiacci che, in alcune aree, è stato del 100%. Il record minimo del ghiaccio marino registrato nel 2022 nella Penisola Antartica, infatti, ha impedito ai pulcini di quattro delle cinque colonie di pinguini imperatore di crescere fino ad avere le piume adatte per poter nuotare. I pinguini arrivano nei siti di riproduzione a fine marzo, e in maggio e giugno depongono le uova, che si schiudono dopo 65 giorni, durante l' inverno antartico. I pulcini rimangono poi sul ghiaccio fino a quando la loro soffice peluria viene sostituita da piume impermeabili all'acqua, un processo che termina nei mesi estivi di dicembre e gennaio.

Ma a causa dello sciglimento anticipato del ghiaccio buona parte dei nuovi nati non ha fatto in tempo ad arrivare alla maturità prima che i ghiacci su cui si trovavano le colonie si sciogliessero.

Lo ha rivelato lo studio pubblicato sulla rivista Communications Earth & Environment e coordinato da Peter Fretwell, a capo del programma britannico per la ricerca in Antartide, il British Antarctic Survey. La scoperta avvalora ulteriormente le previsioni della quasi completa estinzione dei pinguini entro 80 anni. Non va meglio ad altri animali che abitano il Polo nord. Anche in questo caso lo scioglimento dei ghiacci nell'Artico minaccia la loro esistenza. Foche, balene, trichechi e orsi polari, vedono scomparire il loro habitat e hanno sempre maggiori difficoltà a trovare cibo per vivere. Questo accade perchè il ghiaccio che si scioglie permette alla luce di penetrare in profondità nell'oceano, modificando il comportamento dei minuscoli animaletti che costituiscono lo zooplancton, il loro mangiare quotidiano.

SOMMARIO

MARZO 2024

RUBRICHE

14 Mondo Donna

16 Strane News dall`Italia

18 Strane News dal Mondo

20 Salute & Benessere

22 Good Mind

24 Correva l'anno

30 Self-made stories

REPORTAGE

26 **Un fiocchetto lilla per accendere i riflettori sui disturbi alimentari**

32 **Si abbassa l'eta' in cui si usa lo smartphone**

PERSONAGGIO DEL MESE

38 **Anthony Hopkins**

RUBRICHE

44 Zona Beauty

46 Tutto intorno all'arte

48 Speciale Moda

50 Zona Fitness

52 Red carpet

54 Consigli per la casa

56 Io viaggio da sola

58 Le ricette di PiùMe

26

UN FIOCCHETTO LILLA PER ACCENDERE I RIFLETTORI SUI DISTURBI ALIMENTARI

66

LARA GUT BEHRAMI è un'icona dello sci alpino: si è affacciata da ragazzina con l'ingombrante etichetta di predestinata al circo bianco, nel quale è ancora oggi una delle protagoniste più conosciute e apprezzate.

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**

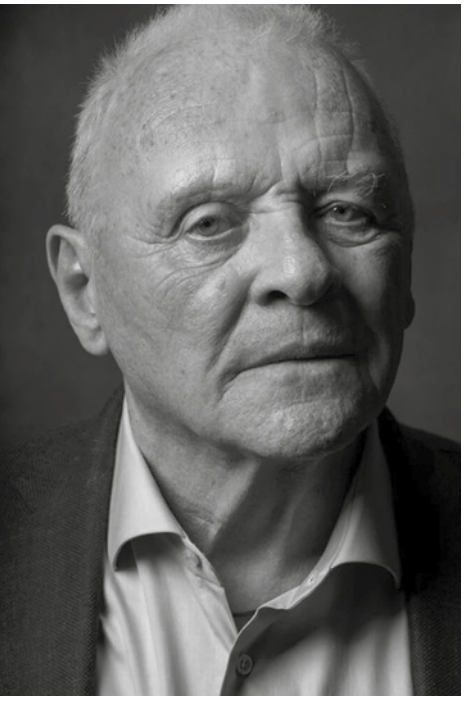
HANNO COLLABORATO:
Danilo Maramotti - Irene Castelli - Massimo Forli - Tiziano Baldi Galleni - Luca Alberti - Lara Venè - Chiara Zaccarelli - Virginia Torriani - Giulia Biagioni - Fabrizio Diolaiuti - Stefano Guidoni - Katia Brondi - Silvio Ghidini - Redazione "I Consigli di Barbanera" - Federica Ciliberti - Sofia Pieraccini - Arianna Usai, Leonardo Pinzuti, Beatrice Sacchi

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

Copyright 2022 GENERAL PROVIDER Srl

32 **SI ABBASSA L'ETA' IN CUI SI USA LO SMARTPHONE**
e aumenta il tempo degli adolescenti online

62 Garden Place
64 Matrix
66 The Winner: **Lara Gut Behrami**
72 Le avventure di PrìMo
74 Sulla strada
76 La 25°ora
78 My book
80 Teatro & Musica
82 On stage: **ANGELINA MANGO**
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



38

ANTHONY HOPKINS
l'età non lo ferma di certo: a 85 anni è ancora nelle sale cinematografiche come attore, regista e doppiatore.

58 **TORTELLI DI PECORINO**
Ecco un formidabile primo piatto da proporre il giorno di Pasqua che vede come protagonisti due legumi: piselli e fave freschi cioè da sgranare.

Tutti i diritti riservati. Testi, fotografie e disegni contenuti inquesto numero non possono essere riprodotti, neppure parzialmente, senza l'Autorizzazione dell'Editore.
Pubblicazione mensile in attesa di registrazione presso il tribunale di Lucca.
Le immagini utilizzate, dove non diversamente indicato, sono di proprietà dell'archivio fotografico ADOBE STOCK.

LAVORA CON NOI

JOB.IPERSOAP.COM

CITTÀ PIÙ SICURE E ACCOGLIENTI PER LE DONNE

COME VIVONO LA CITTÀ LE DONNE? SI SENTONO SICURE? IN QUALI MOMENTI DELLA GIORNATA PREFERISCONO EVITARE CERTI LUOGHI? GLI SPAZI PUBBLICI RISPETTANO LE LORO ESIGENZE?

A queste e molte altre domande si propone di dare risposta l'Atlante di genere, progetto avviato dal Comune di Bologna in collaborazione con Period Think Tank APS e Sex and the City, Città metropolitana, Casa delle Donne per non subire violenza e SOS donna, co-finanziato dalla Regione Emilia-Romagna.

L'obiettivo è individuare e supportare i segmenti della popolazione femminile a rischio di emarginazione sociale e quindi maggiormente esposte a diverse forme di violenza e discriminazione, consolidando il processo di costruzione di spazi pubblici realmente sicuri e plurali, che tengano conto delle esigenze di tutti. Il progetto è stato già sperimentato a Milano due anni fa e ha dato luogo a uno strumento teorico e pratico per pianificare contesti più inclusivi e attenti alle necessità di tutti coloro che abitano lo spazio urbano.

Oggi Bologna si pone lo stesso scopo. Nei mesi scorsi è stato somministrato un questionario per raccogliere dati sul tema della sicurezza della vita urbana: sicurezza abitativa, economica, diritto alla salute, sicurezza nello spazio pubblico e violenza di genere. Il questionario serve ad indagare i bisogni legati alla vita quotidiana, con particolare riferimento alla tematica della sicurezza (e dell'insicurezza), interrogando i/le partecipanti riguardo ai luoghi più problematici della città. La raccolta poi serve per la costruzione di mappature di genere della città, utili a supportare la programmazione delle politiche in un'ottica di genere e alla formulazione di proposte concrete per prevenire fenomeni di discriminazione e violenza di genere, in particolare per donne e soggetti con fragilità e maggiormente a rischio di esclusione sociale.

Il sorriso del risparmio

SOAPPY

la qualità e la convenienza col SORRISO

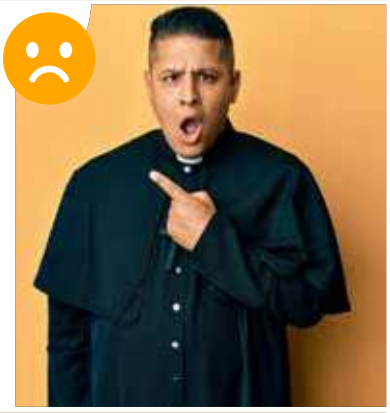
ANTOLA CASA

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

Polpo nei pantaloni

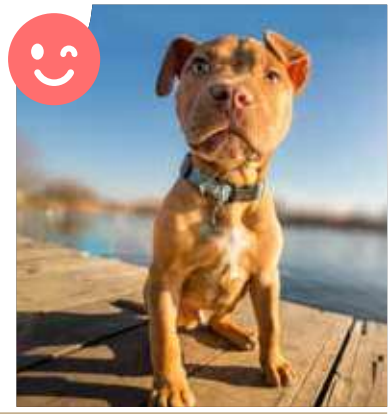
Cerca di uscire dal supermercato con un polpo nelle mutande: il 47enne di Como arrestato per tentato furto in un supermarket ci dimostra come il mondo del crimine possa risultare inaspettatamente fantasioso. Succede al supermercato D'Ambros di Turate, in provincia di Como, dove un residente del posto, provato dall'impennata vertiginosa dei prezzi dei generi alimentari ma deciso a concedersi comunque un lusso gourmet, ha cercato di sgraffignare un polpo surgelato da 12 euro. Girovagando per il reparto, il nostro Lupin ha pensato che la chiave per eludere lo sguardo attento della sicurezza fosse nascondere il mollusco nel posto meno sospetto possibile: nelle mutande. Sfortunatamente per lui, il piano non è andato a buon fine, poiché un addetto della sicurezza ha immediatamente notato qualcosa di strano e ha chiamato la polizia a cui, probabilmente trattenendo le risate, ha consegnato l'uomo con il polpo nelle mutande. Nonostante le scuse del colpevole e la volontà di risarcire il costo del surgelato, è scattato l'arresto e il 47enne si trova ora ad affrontare le conseguenze penali del caso.

Se il Don si arrabbia....



In provincia di Arezzo, nella zona dell'Orciaola il nuovo parroco ha creato grande scompiglio tra i fedeli, trasformando un'ordinaria liturgia in un momento divisivo e pieno di polemiche.
Al momento dell'eucaristia infatti, il Don, con l'evidente intenzione di richiamare i suoi parrocchiani ad un comportamento più consono e rispettoso, ha deciso molto drasticamente di concedere la comunione soltanto a chi era giunto puntuale alla celebrazione e di rifiutarla categoricamente ai ritardatari. Questa insolita e severa procedura ha lasciato parecchi con l'amaro in bocca e a fine liturgia molti fedeli si sono riuniti fuori dalla chiesa arrabbiati, delusi e intenzionati a non lasciar correre. "Ci ha rovinato la giornata!" hanno commentato molti parrocchiani, tanto più che il fatto è accaduto proprio sotto Natale. " A Natale sono tutti più buoni", ma non con i ritardatari, evidentemente.

La scampagnata



Una bella gita in solitaria per ammirare la romantica laguna di Venezia. Protagonista insolito della storia è, però, Roky, un cucciolo di Pitbull di soli otto mesi, che qualche tempo fa si è intrufolato solo soletto su un treno diretto a Venezia. L'avventura inizia nella stazione di Lison, nel Veneto orientale, quando Roky ha deciso che era ora di fare un tour per visitare il rinomato capoluogo regionale. Così, il cucciolo è salito sul primo treno diretto per Venezia e, sguardo attento e zampe ben piantate su un sedile dello scompartimento, si è goduto il viaggio ammirando il paesaggio fuori dal finestrino come un passeggero qualsiasi. La scena era così dolce e surreale che molti passeggeri lo hanno fotografato e condiviso su tutti i social, trasformando Roky in una celebrità. Ma come ogni bella avventura, anche questa ha avuto il suo epilogo. Alla stazione di Venezia Santa Lucia, un agente della polizia ferroviaria ha preso in custodia il vagabondo. Roky ha trascorso qualche ora nel lussuoso (o così speriamo) canile di Mestre, in attesa che il suo proprietario venisse a riprenderlo per riportarlo a casa. Così, Roky ha concluso il suo tour ferroviario senza pagare il biglietto e con una storia da raccontare che gli è valsa i suoi cinque minuti di celebrità.

Social impazziti per un uovo di gallina gigante

Nel cuore del Salento, tra Veglie e Porto Cesareo, la storia di un uovo ha fatto impazzire i social e sospettare la gallina responsabile di provenire direttamente da Jurassic Park. Ma procediamo con ordine. In una pacifica fattoria pugliese, i proprietari hanno raccolto un uovo di gallina che ha scatenato una vera e propria isteria sui social: ben 193 grammi, più del triplo di un normale uovo medio da colazione. Ma cosa c'era dentro? Un dinosauro? I proprietari della fattoria, sempre pronti a condividere il proprio lavoro sui social, hanno pubblicato su Facebook la foto di quell'uovo che sfida ogni legge della fisica, e sotto la foto si sono moltiplicati commenti sarcastici e teorie di ogni tipo, con molti utenti che si sono complimentati con la gallina per l'enorme sforzo fatto. Nel paese la notizia ha generato grandi manifestazioni di entusiasmo e, tra i bambini, una processione per ammirare da vicino quell'ovale rarità. Per il momento l'uovo "jumbo", come è stato ribattezzato, riposa tranquillo in frigorifero, in attesa di rivelare il misterioso contenuto. La sua apertura sarà un evento mediatico che coinvolgerà l'intero paese. Che il countdown abbia inizio!

AMUCHINA®

Gli alleati per l'igiene di tutta la casa

BAGNO IGIENIZZANTE ANTICALCARE

- Rimuove germi e batteri
- Elimina i residui di sapone
- Lascia le superfici brillanti

Doccia

Rubinetteria

Vasca da bagno

SGRASSATORE IGIENIZZANTE

- Rimuove germi e batteri
- Elevato potere sgrassante
- Al profumo di limone

Elettrodomestici

Piano cottura

Piastrelle

Cappa

IGIENIZZANTE SENZA RISCIACQUO

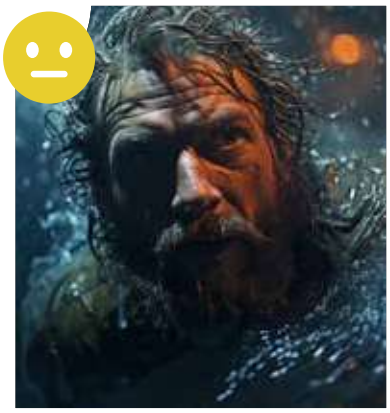
- Rimuove germi e batteri
- Non lascia residui chimici aggressivi
- Adatto anche alle superfici a contatto con alimenti

Superfici a contatto con gli alimenti

Piano d'appoggio

Mobili

Naufrago tratto in salvo grazie a un orologio da polso

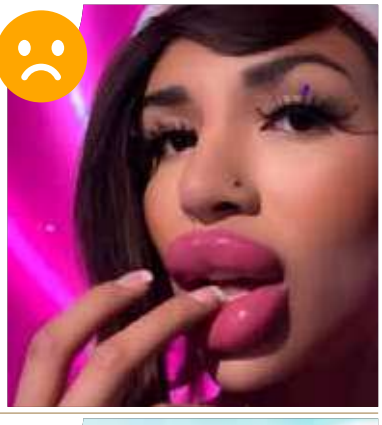


Un vero e proprio miracolo, così è stata definita la disavventura di un giovane neozelandese che è sopravvissuto per oltre 24 ore in mare aperto ed è riuscito a salvarsi grazie al proprio orologio da polso. L'uomo si trovava a largo della penisola di Coromandel, sulla costa orientale della Nuova Zelanda, impegnato in una battuta di pesca in solitaria. Nel tentativo di catturare un grosso marlin è caduto in acqua e le forti correnti lo hanno trascinato al largo per una nuotata fuori programma in un tratto di mare pericolosamente noto per la presenza di squali. In balia delle onde, ha combattuto per ore e ore contro freddo e stanchezza e persino contro uno squalo curioso che gli ha girato intorno per un po', come ha raccontato in seguito ai soccorritori. Ogni speranza sembrava essere vana quando... il miracolo. Tre pescatori di passaggio hanno notato degli insoliti riflessi sul pelo dell'acqua e avvicinandosi, increduli, hanno scorto l'uomo che tentava di attirare la loro attenzione usando il riflesso del sole sul suo orologio. I tre uomini lo hanno tempestivamente soccorso e nonostante le ore trascorse nell'acqua gelida, il pescatore era sorprendentemente lucido e ha potuto condividere la sua incredibile storia, squalo incluso.

Diamoci un taglio!

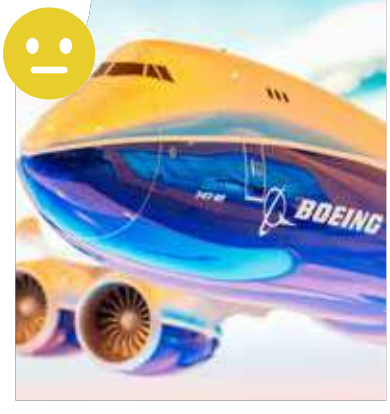
Nella tranquilla Atibaia, a pochi chilometri da San Paolo del Brasile, una donna di 34 anni ha deciso di dare una svolta alla propria vita coniugale. Stanca delle avventure clandestine dell'uomo con cui era sposata da due anni, la donna ha letteralmente deciso di darci un taglio, escogitando una vendetta degna dei migliori film splatter.
Come riportano alcuni media locali, avrebbe adescato il marito fingendo di volere un rapporto sessuale solo per coglierlo impreparato... munita di un rasoio. Il risultato?
Un brusco addio a un certo importante organo maschile.
Ma la pièce de rèsistance di questa storia raccapricciante è la mossa successiva: il membro appena tagliato è finito direttamente nel water, con tanto di foto ricordo per catturare quel momento magico. Dopo aver completato l'operazione, la donna si è precipitata dalla polizia per costituirsi.
Nella piccola Atibaia, la monotonia è stata spezzata da una storia che, francamente, avrebbe fatto levare il cappello persino a Quentin Tarantino. Che dire? L'amore può essere davvero una lama affilata.

La modella che spende oltre 90mila dollari per assomigliare a una Bratz



È la storia di Angel Bimbo, modella professionista di 24 anni residente in Florida, Stati Uniti, che ha speso oltre 90mila dollari per assomigliare alla popolarissima bambola di casa Mattel.
Tutto è iniziato quando Angel aveva solo 17 anni, con un semplice filler di acido ialuronico.
Appena compiuti 18 anni, si è sottoposta al suo primo intervento chirurgico, ma era solo l'inizio di una lunga e dispendiosa metamorfosi. Per ottenere l'aspetto tanto desiderato, Angel Bimbo ha effettuato 16 interventi di chirurgia estetica, fra cui liposuzione, trapianto di capelli, interventi al naso e numerose altre procedure per una spesa complessiva che sfiora i 100mila dollari.
Oggi la modella è molto soddisfatta del proprio aspetto fisico, che secondo lei rispecchia a pieno la sua identità interiore, e le sue labbra da 25 centimetri cubi sono diventate una vera e propria icona negli Stati Uniti, ottenendo il titolo di "labbra più grandi della Florida".

Paura e delirio a Copacabana



Una serata intensa per il personale di bordo del Boeing 787-9 Rio De Janeiro – Londra, che ha trascorso la notte tra samba, alcol e droga in una rinomata località turistica del waterfront di Rio. Meno soddisfatti i passeggeri del volo, che hanno pagato le conseguenze degli eccessi degli assistenti di volo con oltre 24 ore di ritardo nella partenza. Lo steward e le due hostess coinvolti nella vicenda hanno giustificato la propria condotta con una presunta rapina, ma indagini più approfondite hanno immediatamente rivelato come la storiella raccontata dall'equipaggio fosse completamente inventata. I tre, infatti, avrebbero passato la notte andando in giro per locali tra Copacabana e il centro di Rio e sarebbero stati avvistati alla ricerca di stupefacenti nella zona nord della città, dove uno di loro è stato soccorso dopo essere stato trovato in strada completamente privo di sensi. Le due hostess si sarebbero invece recate in un bar locale, ritrovandosi anch'esse a vagare smarrite per strada in preda ai fumi dell'alcool. Una notte da leoni che i tre non dimenticheranno tanto facilmente: ora sono infatti accusati di falsa denuncia e rischiano da sei mesi a un anno di carcere.

TENA

SCOPRI LA PROTEZIONE

più adatta a te

Nuvenia

Il cardamomo, un aromatico amico

La sua è una storia millenaria: piccoli involucri che contengono dei semini profumatissimi. Fa parte delle spezie che compongono il curry, ma impariamo a usarlo anche da solo, sia per insaporire verdure e passati (polverizzando i semini interni) sia per aiutarci a risolvere problemi gastrici quali fermentazione, meteorismo, flatulenza, crampi e coliche. La medicina tradizionale cinese lo utilizza anche per le malattie polmonari. Potete fare un infuso da bere caldo oppure utilizzare il pratico olio essenziale, delicato e sicuro: 2 gocce, due o tre volte al giorno.

Pulire la lingua, come gli indiani

Per molti è ormai una pratica quotidiana, ma poco conosciuta: il nettalingua. Uno strumento ayurvedico usato per la pulizia orale. Secondo l'ayurveda non basta lavarsi i denti 3 volte al giorno ed usare il filo interdentale. Infatti la salute delle gengive, della mucosa e della lingua viene spesso trascurata. Quella che vedete la mattina, è una bianca patina batterica con varie sostanze nocive che, se non rimosse, verranno deglutite. Appoggiate questo piccolo oggetto in rame ogni mattino sulla lingua e raschiate eliminando delicatamente quella patina: la salute del corpo ne gioverà.

Gusto e salute

L'olio di cocco, che si ottiene dalla spremitura della polpa bianca del cocco, molto usato in Oriente - da noi ancora poco usato - si sta velocemente diffondendo: può, in modo salutare, sostituire il burro nella preparazione dei dolci e l'olio nelle fritture. Può essere consumato crudo con grandi benefici ma anche sul corpo: ha proprietà idratanti ed emollienti, mescolato con del sale è un ottimo esfoliante. Applicato sulla pelle del viso è un gel da rasatura perfetto, perché alcune sostanze contenute nell'olio ne fanno anche un antibatterico in caso di tagli o escoriazioni da lama.

Zafferano: buonumore a tutto tondo

Ormai presente in tanti integratori per il mantenimento del nostro buonumore, lo zafferano non va solo nel risotto! Molti studi hanno dimostrato come agisca sul sistema nervoso centrale, attivando la sintesi della serotonina, il cosiddetto "ormone del buonumore". È quindi molto utile quando l'umore è ballerino, irritabile o sottotono. Usiamolo come integratore o semplicemente in infuso. La medicina tradizionale lo prescrive da millenni anche come cura per moltissime patologie, tra cui insonnia, cattiva digestione e gonfiore addominale, colesterolo alto, febbre, tosse grassa.

La salute degli occhi

Computer per ore, inquinamento, letture di lavoro, serie in TV... la sera avrai sicuramente gli occhi stanchi, secchi, affaticati. Ecco qualche consiglio: tenete il monitor a circa 60/70 cm di distanza dal nostro viso. E con i gomiti sul tavolo, le mani sugli zigomi e i pollici sulle tempie, con gli occhi chiusi rilassarsi e immaginare un panorama gradevole, respirando lentamente e profondamente. Sedetevi con la schiena eretta, coprite un occhio, seguendo a braccio teso in avanti, il pollice corrispondente all'occhio tenuto aperto mentre lo spostate in alto, lateralmente e in basso. Alternate la lettura di un testo vicino con uno lontano, cambiando gradatamente la distanza dell'oggetto (da 50 a 20 cm) per un minuto.

scopri i nostri impegni su
iprovenzali.it

I PROVENZALI
BIO

NATURALE.
BIOLOGICO.
SOSTENIBILE.

La natura ci insegna il rispetto per la vita. Un principio che ci guida tutti i giorni nella realizzazione dei nostri cosmetici. La **Linea Biologica Certificata all'Olio di Argan** rispetta te e la tua famiglia, senza compromessi, grazie a selezionati ingredienti vegetali e di origine vegetale, provenienti da agricoltura biologica.
Da oggi **I Provenzali** ti danno una garanzia in più: nasce **Cosmetico Sostenibile™** che significa materie prime di qualità, filiera d'origine tracciata, dignità del lavoro, rispetto dell'ambiente e tutela degli animali.

COSMETICO SOSTENIBILE™

LAV – DALLA PARTE DEGLI ANIMALI

IMPIANTO FOTOVOLTAICO

CERTIFICATO MADE IN ITALY

100% vegan
NO INGREDIENTI ORIGINE ANIMALE

COSMETICI BIOLOGICI

COME DORMIAMO?

IL SONNO È UN AUTOMATISMO: LE PERSONE CHE SOFFRONO DI INSONNIA INSTAURANO UN DESIDERIO DI DORMIRE RINFORZANDO UN'INTENZIONE CHE INIBISCE IL NORMALE E AUTOMATICO CONTROLLO SUL SONNO.

È molto semplice verificare sulla nostra pelle quanto il sonno sia importante per il nostro benessere, nonostante i numerosi studi che si sono concentrati sul nostro sistema nervoso la sua complessità rende tutt'oggi ancora difficile identificare quali e quanti siano i benefici legati a un buon riposo.
Rimane lampante come la deprivazione di sonno o una qualità del sonno alterata peggiorino notevolmente la nostra giornata.
Le fasi del sonno individuate con l'aiuto di uno strumento chiamato ipnogramma sono denominate fase REM, più simile alla veglia in cui sono stati osservati movimenti rapidi degli occhi, e fase NREM (Non Rem) composta da quattro stadi differenti. Dormendo mediamente 8 ore avremo un sonno composto da circa 4-5 cicli in cui queste fasi si alternano.
Esistono poi differenze individuali più stabili che fanno si che alcuni esseri umani anticipino l'ora in cui vanno a letto e quella i cui si alzano (i cosiddetti "mattutini"). Mentre altri trovano più naturale andare a letto tardi e svegliarsi tardi (i cosiddetti "serotini").
Queste differenze possono dar vita a particolari patologie del sonno. Per la diagnosi delle patologie del sonno ci possiamo affidare al colloquio clinico con un professionista competente oppure effettuare una polisonnografia.
L'organizzazione mondiale della salute definisce l'insonnia come un disturbo dell'inizio e del mantenimento del sonno oppure come un sonno non ristoratore presente da almeno tre notti a settimana, associati da una sensazione di fatica, stanchezza o inefficienza diurna.
L'insonnia è la più comune patologia associata al sonno e si stima che abbia una prevalenza dal 2 al 42,5% della popolazione. Le conseguenze di questo tipo di disturbo riguardano sonnolenza diurna che può portare a un peggioramento delle capacità produttive con aumentati livelli di ansia e depressione. La terapia cognitivo comportamentale ha sviluppato una serie di protocolli e trattamenti utili per migliorare il proprio rapporto con il sonno e arginare le conseguenze drammatiche che possono scaturirne.

Giulia Biagioni
Psicologa abilitata, laureata in Psicologia Clinica e della Salute. Esperta in Psicologia dell'età evolutiva, in particolare disturbi del comportamento e ADHD Specializzanda in Psicoterapia Cognitivo Comportamentale.

Instagram: giuliabiagioni.psicologa
Email: giuliabiagioni.psicologa@gmail.com
Studio: Via Cairoli 36, Massa 54100

Scopri una nuova serenità con i Pants Serenity

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

Li trovi nel reparto incontinenza del tuo negozio Ipersoap.

SERENITY®

io ci conto.

fac-simile confezioni

Ausili per incontinenza - Sono dispositivi medici CE - Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Autorizzazione ministeriale del 18/01/2022.

23 MARZO 1987: VIENE TRASMESSA LA PRIMA PUNTATA DI BEAUTIFUL

Sebbene il titolo The Bold and the Beautiful non dica molto agli italiani, si tratta in realtà di Beautiful, la leggendaria soap opera che ha fatto la storia del genere. Era il 23 marzo 1987 quando gli intrecci delle famiglie Forrester e Logan approdavano per la prima volta sugli schermi statunitensi per poi sbarcare in Italia nel 1990. Dopo oltre 35 anni all'insegna di intrighi, passione e colpi di scena, Erik, Brooke, Ridge e le decine di personaggi comparsi nelle oltre 9000 puntate sono seguiti da 300 milioni di telespettatori da circa 100 paesi. Beautiful è molto più di una semplice soap opera: ha definito un canone.
Fun fact: recentemente a Milano sono stati avvistati numerosi volantini coi volti di Ridge e Brooke per protestare contro l'accorciamento delle puntate. Recitavano:
"Stanno uccidendo Beautiful! Negli ultimi otto anni le puntate sono passate da 22 a 11 minuti. Vergogna a Mediaset che maltratta la nostra soap preferita!!!"

REMINGTON
EST. NEW YORK 1937

KIT REGALO ASCIUGACAPELLI E PIASTRA D3012GP

ASCIUGACAPELLI

- 2000 Watt - 3 temperature / 2 velocità
- Modalità Eco per un risparmio energetico
- Colpo d'aria fredda per fissare la piega
- Concentratore e anello di aggancio

PIASTRA

- Lamine oscillanti in ceramica
- Temperatura unica di 215°
- Pronta in 30 secondi – Indicatore LED
- Voltaggio universale e cavo girevole

UN FIOCCHETTO LILLA

PER ACCENDERE I RIFLETTORI SUI DISTURBI ALIMENTARI

Paura di mangiare troppo, controllo ossessivo del proprio peso, correre in bagno dopo i pasti, riduzione delle porzioni o, al contrario, mangiare con grande voracità. Sono solo alcuni dei comportamenti legati ai disturbi alimentari: anoressia, bulimia e binge eating (alimentazione incontrollata). Si stima che colpiscano più di tre milioni di italiani, in stragrande maggioranza le donne. Ma il numero è in crescita, soprattutto tra i maschi adolescenti.

Cosa sono i disturbi del comportamento alimentare

I disturbi del comportamento alimentare (DCA) sono patologie che si manifestano attraverso comportamenti alimentari disfunzionali e preoccupazioni eccessive per il peso e la forma corporea. Le persone che ne soffrono si preoccupano eccessivamente del proprio peso e hanno una percezione deviata della propria immagine. Sono malattie complesse, che hanno diverse cause e coinvolgono la sfera psicologica delle persone.

I disturbi del comportamento alimentare affliggono oltre 55 milioni di persone in tutto il mondo, 3,6 milioni di persone in Italia (circa il 5% della popolazione complessiva).

Si presentano in varie forme: l'anoressia nervosa che è caratterizzata da una restrizione alimentare estrema, con la paura ossessiva di ingrassare e una percezione distorta del proprio peso e della propria forma corporea.
La bulimia nervosa che si manifesta attraverso episodi ricorrenti di abbuffate seguiti da "comportamenti compensatori", come il vomito autoindotto o l'uso di lassativi o diuretici.
Il disturbo da alimentazione incontrollata che è caratterizzato da episodi regolari di abbuffate (in questo caso senza comportamenti compensatori), associati alla sensazione di perdere il controllo.
Sono disturbi che, come mette in guardia il sito del Ministero della salute, "se non diagnosticati e trattati precocemente, aumentano il rischio di complicanze organiche rilevanti a carico di tutti gli organi e apparati dell'organismo (cardiovascolare, gastrointestinale, endocrino, ematologico, scheletrico, sistema nervoso centrale, dermatologico ecc.) con rischio di cronicizzazione e anche, nei casi più severi, di mortalità, in particolare per quanto riguarda l'anoressia".

I dati

I disturbi del comportamento alimentare affliggono oltre 55 milioni di persone in tutto il mondo, 3,6 milioni di persone in Italia (circa il 5% della popolazione complessiva), con una crescita importante negli ultimi anni: dalla survey nazionale del Ministero della Salute 2019- 2023, che incrocia fonti diverse (le Schede di Dimissione Ospedaliera SDO, gli accessi ai centri specializzati e alla specialistica ambulatoriale, al pronto soccorso e le esenzioni), nel 2019 i casi di anoressia, bulimia e binge eating intercettati erano stati 680.569, nel 2020 erano balzati a 879.560, nel 2021 a 1.230.468, e nel 2022 a 1.450.567. Si tratta di un aumento della patologia di quasi il 40% rispetto al 2019 e si ritiene che il numero sia sottostimato perché una grande quota di pazienti non arriva alle cure.

In crescita i giovani. Le più colpite sono le donne, ma aumentano gli adolescenti maschi

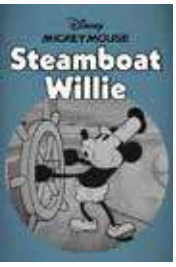
Degli oltre tre milioni di italiani che soffrono dei disturbi alimentari, il 70% sono giovani. I dati della survey rivelano un ulteriore abbassamento dell'età di esordio: il 30% della popolazione ammalata è sotto i 14 anni) e una maggiore diffusione nella popolazione maschile (nella fascia tra i 12 e 17 anni comprende il 10%).
In prevalenza i disturbi del comportamento alimentare colpiscono le donne: 90% rispetto al 10% di uomini. Il 58% degli utenti ha tra i 13 e i 25 anni, il 7% meno di 12 anni. Il 2020 ha visto poi un abbassamento dell'età di chi si ammala, che oggi inizia intorno agli 8-9 anni. Rispetto alle diagnosi, l'anoressia nervosa è rappresentata nel 36,2% dei casi, la bulimia nervosa nel 17,9% e il disturbo di binge eating nel 12,4%. L'anoressia è la terza più comune malattia cronica fra i giovani. La fascia di età in cui l'esordio si manifesta più spesso è quella tra i 15 e i 19 anni.

Attenzione a questi segnali

Cambiamento graduale o improvviso delle abitudini alimentari in termini di quantità o di scelta di alcuni cibi. Calcolo ossessivo delle calorie, controllo continuo del peso, frequente utilizzo del bagno dopo il pasto, aumento nella quantità e nell'intensità dell'attività fisica. Ma anche modifiche dell'umore, soprattutto prima, durante e dopo il pasto. Sono questi i primi segnali di allarme a cui gli esperti invitano a prestare attenzione. Le strategie di chi soffre di un disturbo dell'alimentazione sono diverse, anche se comuni: alcuni dicono di aver già mangiato per saltare il pasto, altri di aver mangiato troppo, esagerando nella definizione delle dosi oppure mangiano molto lentamente o tagliano il cibo in pezzi piccoli. Ci sono disturbi come l'anoressia nervosa che sono più facili da individuare perché sono più evidenti: in genere si perde peso e l'eccessivo dimagrimento è una spia importante. Più complicato, sempre a detta dei medici, è ad esempio la bulimia perché, generalmente, chi ne soffre è normopeso e passa quasi inosservato. Ci sono casi di persone che soffrono di bulimia da molti anni senza che i loro famigliari (mariti o conviventi) lo scoprano. In questo caso i bulimici possono però venir traditi dalle oscillazioni di peso e da una visita del dentista che può evidenziare l'erosione del lato interno dei denti provocata dal vomito eccessivo legato a questo disturbo.

Il 15 marzo la "Giornata nazionale del Fiocchetto Lilla

Dal 2018, per far luce sul tema dei disturbi del comportamento alimentare, è stata istituita in Italia la "Giornata nazionale del Fiocchetto Lilla "che si celebra il 15 marzo di ogni anno con lo scopo di promuovere l'attenzione e l'informazione sul fenomeno. E la sensibilizzazione delle istituzioni affinché destinino finanziamenti ai centri di cura e assistenza.



WALT DISNEY

"SE PUOI SOGNARLO, PUOI FARLO" DICEVA IL GRILLO PARLANTE IN UNO DEI TANTI FILM DI ANIMAZIONE DISNEY: PINOCCHIO.

Kansas City, 1919. Walt Disney, non ancora diciottenne, rientra dalla Francia dopo la Prima guerra mondiale. Trova lavoro come disegnatore per una società pubblicitaria e la sera frequenta gli ambienti di animazione di una acerba industria cinematografica. Inizia a studiare e disegnare mettendo in piedi il suo primo studio insieme al fratello Roy. Walt è sempre stato intenzionato a creare qualcosa di nuovo che non fosse presente sul mercato cinematografico. Decide quindi di inserire Alice, una bambina reale, nel paese dei cartoni animati. Con scarse risorse economiche il cartone fu ultimato nel 1923 ma la sua società finì in bancarotta. Fu il primo grande fallimento di Walt. Negli anni '20 Hollywood rappresentava un vero faro nel futuro e Walt voleva diventare regista cinematografico. Fu così che si trasferì nella città dei sogni. La produttrice Margaret Winkler, colpita dalla realizzazione di Alice, contattò Walt e gli commissionò 12 cortometraggi di Alice. Nel retro di un ufficio immobiliare la nuova squadra di Walt ridisegna il corto di Alice con un nuovo stile. Lo studio si ingrandì, gli impiegati salirono a una dozzina e Walt acquistò appezzamenti di terra, una nuova macchina, una casa e lo studio si trasferì a Silver Lake con il suo nome, la Walt Disney Studios perché convinto che la sua visione di creatività fosse il motore dell'azienda. La produttrice Winkler sposa Charles Mintz che capì il potenziale della Disney Studios. Era Mintz ad avere i diritti della società e non Walt. Quasi tutti i disegnatori vennero portati via da Mintz ma Walt, con pochi soldi, si rialzò con la squadra superstite e insieme studiarono un nuovo personaggio di successo che appartenesse solo a loro. Con un corpo a forma di pera, una palla come testa e un naso allungato nasce Mickey Mouse. Walt compie una vera impresa producendo una colonna sonora che accompagnasse le sequenze sullo schermo. La prima rappresentazione di Topolino e il piroscafo Willie avvenne il 18 novembre 1928 al Colony Theater di New York. Il pubblico ne rimase talmente incantato che alcuni chiesero di ritardare l'inizio del film e di proiettare nuovamente Topolino. Mickey divenne la nuova celebrità animata di Hollywood. Le lettere dei fan arrivavano indirizzate al cantante, ballerino e attore Mickey che era l'alter ego di Walt e Walt diede la voce a Mickey. Walt divenne il supervisore intellettuale rinunciando a disegnare e questo, insieme alla perdita del primo figlio, lo fece cadere in depressione buttandosi, così, a capofitto sul lavoro. Elevato dalla Silly Simphony ad una posizione quasi mitica tra gli animatori dei cartoni animati, lo studio di Walt raggiunse i 200 dipendenti. Da tutte le parti del mondo arrivavano nuovi disegnatori che volevano lavorare con il re dell'animazione. Gli uomini gestivano lo studio, le donne erano coloriste con un salario basso ma al tempo della depressione nessuno si lamentava di avere un salario fisso di disegnatore perché Walt lo aveva legittimato come professione. Walt offriva lezioni di disegno nel suo studio, una vera e propria comunità marcata Disney. Era un uomo divertente, naturale e disinibito ma era anche il capo e pretendeva il meglio dai suoi collaboratori. Le serie animate di Walt furono il terreno di prova per l'innovazione con i primati di suono, tecnica e colore mai visti prima nell'animazione. Ma Walt voleva una nuova sfida che scuotesse la sua ossessione di competizione. Radunò i suoi collaboratori e inscenò Biancaneve impersonando tutti i personaggi. Propose un cartone di lunghezza e trama di un film. Assunse una ballerina che interpretasse il ruolo di Biancaneve per studiarne i movimenti mentre danzava. Ai suoi animatori fece seguire corsi di recitazione prendendo l'arte dell'animazione dirigendola verso gli animatori come attori. L'attenzione al dettaglio rallentò la produzione tanto che Biancaneve venne chiamata "la follia di Disney". Biancaneve avrebbe richiesto 200 mila disegni separati e 15 ore di lavoro al giorno ma tutti credevano in quel progetto da un milione e mezzo di dollari. Marlene Dietrich, Shirley Temple e numerose star Hollywoodiane assistettero alla prima di Biancaneve accanto ad un Walt in totale stato di ansia. Al Carthay Circle Theater, calato il sipario, ci fu un tripudio di applausi. Era il 1937. Ma i cineasti non lo consideravano ancora come cinema serio. A Walt fu assegnato un Oscar speciale come pioniere nel lungometraggio di cartoni animati e, ferito dal premio di consolazione di Hollywood, si rimise al lavoro con un nuovo esperimento. Torna Mickey Mouse, questa volta diretto dal direttore di orchestra Leopold Stokowski in FANTASIA. Poi Pinocchio, Bambi e i restanti capolavori che noi tutti conosciamo come lo straordinario mondo di Walt Disney.

Una clausola impedisce il matrimonio tra Mickey Mouse e Minni. Rimarranno per sempre fidanzati.
Film consigliato:
Saving Mr Banks, regia di John Lee Hancock

HARIBO

Haribo è la bontà che si gusta ad ogni età!

SI ABBASSA L'ETA' IN CUI SI USA LO SMARTPHONE E AUMENTA IL TEMPO DEGLI ADOLESCENTI ONLINE

Si abbassa l'età in cui si possiede uno smartphone mentre gli adolescenti sono sempre più connessi. Eppure i nostri giovani hanno poche competenze digitali, inferiori rispetto alla media europea e con considerevole divario tra nord e sud.

I dati arrivano dalla XIV edizione dell'Atlante dell'infanzia a rischio in Italia, dal titolo "**Tempi digitali**", diffusi qualche mese fa da Save the Children, l'Organizzazione internazionale che lavora per salvare le bambine e i bambini a rischio e garantire loro un futuro. Lo studio ha rivelato che in Italia il 78,3% di bambini tra gli 11 e i 13 anni utilizza internet tutti i giorni e lo fa soprattutto attraverso lo smartphone. Mentre si è abbassata sempre di più l'età in cui si possiede o utilizza uno smartphone, con un aumento significativo di piccoli tra i 6 e i 10 anni che utilizzano il cellulare tutti i giorni dopo la pandemia: si è passati dal 18,4% del biennio 2018-19 al 30,2% nel 2021-22.

Giovani italiani poco digitali

A fronte di questo utilizzo così diffuso, però l'Italia risulta quart'ultima nella classifica europea sulle competenze digitali dei 16-19enni. La quota di giovanissimi con scarse o nessuna competenza è del 42%, contro una media europea del 31%. Mentre tra i giovanissimi che hanno acquisito elevate competenze digitali, gli italiani sono poco più di 1 su 4 (il 27%), a fronte del 50% dei coetanei francesi e del 47% degli spagnoli. Ma questo è il dato medio che, analizzato, rivela ampi divari territoriali, con il Sud che ha oltre la metà dei ragazzi con scarse o nessuna competenza (52%) e il Nord e il Centro più vicini invece ai valori medi europei (34% e 39%).

Bambini in rete nonostante i divieti di legge

La legge prevede che un utente possa avere accesso ai social solo dopo aver compiuto 13 anni, eppure la realtà mostra una presenza massiccia di preadolescenti che hanno aperto un profilo indicando un'età maggiore o hanno usato quello di un adulto, spesso un genitore più o meno consapevole: il 40,7% degli 11-13enni in Italia usa i social media, con una prevalenza femminile (47,1%) rispetto a quella maschile (34,5%). Ma, come fa notare lo studio di Save The Children, "il tema non riguarda solo i social e il problema della verifica dell'età è diventato centrale per chi si occupa di attività online: bambini e adolescenti utilizzano piattaforme, tecnologie, software, algoritmi che non sono stati progettati per loro, correndo numerosi rischi".

Adolescenti online più di 5 ore al giorno

Tra gli adolescenti cresce anche il tempo trascorso online: a inizio 2023 quasi la metà (il 47%) dei 3.400 11-19enni intervistati in occasione del Safer Internet Day ha dichiarato di passare oltre 5 ore al giorno online (era il 30% nel 2020) e il 37% controlla lo smartphone più di dieci volte al giorno.

C'è da dire che i giovani stanno online per moltissime attività, anche di studio. La parte del leone la fa la messaggeria istantanea, utilizzata dal 93% dei 14-17enni. Tra le altre attività online preferite ci sono: guardare i video (84%, percentuale in crescita), frequentare i social media (79%), che per loro sono Instagram, TikTok e Snapchat, e l'uso dei videogiochi (72,4%).

Ma gli adolescenti utilizzano la connessione anche per informarsi: il 28,5% degli 11-17enni legge riviste e giornali online (percentuale che sale al 37% nella fascia 14-17 anni) e sfrutta i social media come canali di informazione, anche se non sempre dichiara di sapersi difendere dalle insidie delle fake news.

Le ragazze stanno più sui social e li usano per informarsi, i ragazzi per il gaming

Se le ragazze frequentano con più costanza e intensità i social media (84% contro il 74% dei maschi) è il gaming ad attrarre maggiormente i ragazzi (81% contro il 64% delle ragazze) anche se le videogiocatrici sono in crescita. Tra i pre-adolescenti (11-13 anni), secondo l'Istat sono soprattutto le ragazze a utilizzare la connessione per leggere notizie online (21,2% delle femmine contro il 13,7% dei maschi) o e-book (19,8% contro il 13,6%), confermando la tendenza secondo cui le ragazze siano lettrici più assidue dei ragazzi, sia di libri di carta sia su supporto digitale.

Stare troppo in rete fa ingrassare

Un uso intensivo di internet è associato a un maggior rischio di sovrappeso o obesità, a causa delle cattive abitudini alimentari legate all'iperconnessione e delle tante ore di inattività: navigare a lungo significa infatti stare molte ore seduti, per lo più fermi. In Italia è in crescita il numero di ragazze e ragazzi obesi o in sovrappeso: sono soprattutto al Sud, con la Campania in testa (31,6%) e dove è maggiore anche la percentuale di 6-17enni che usano il cellulare tutti i giorni (fino all'83%) e si pratica meno sport.

Attenzione alle "Dipendenze da internet"

L'Atlante di Save the Children evidenzia che in Italia le ragazze e i ragazzi di 11, 13 e 15 anni che mostrano un uso problematico dei social media sono il 13,5%. Sono soprattutto le ragazze a soffrirne e l'età più critica è quella dei 13 anni: tra le principali motivazioni dell'uso intensivo dei social media c'è quello di scappare da sentimenti negativi. Per quanto riguarda, invece, i videogiochi, il 24% dei giovani di 11, 13 e 15 anni ne fa un uso problematico: in questo caso sono i ragazzi di 11 anni ad essere più esposti.

POLICE
TO BE

#policelifestyle

#FREETODARE

THE NEW FRAGRANCES

HUGGIES

Noi ci capiamo, baby

NOVITÀ
Strato speciale per la pupù liquida e cuscini assorbenti

Per la tua pelle delicata!

I pannolini **HUGGIES® EXTRA CARE** sono progettati con due diverse zone di assorbimento per mantenere la tua pelle sempre sana e pulita.

In versione pannolino e mutandina.

Super assorbenti

Materiali porosi e traspiranti

Ultra soffici

Sempre asciutto e pulito!

Con **HUGGIES® ULTRA COMFORT** potrai muoverti, gattonare, correre senza problemi grazie ai canali attivi e alla morbidissima **FASCIA NUVOLA.**

In versione pannolino e mutandina.

Effetto "anti-mucchio"

Doppie fasce laterali

-12h
Asciutto fino a 12 ore

Pril

EXCELLENCE 4in1 Caps

Pulizia profonda

Cura lavastoviglie

Brillantezza

Protezione

PULIZIA E BRILLANTEZZA ECCELLENTI

Prova Pril Excellence 4in1 Caps
il detersivo per lavastoviglie a dissoluzione rapida.
Grazie al suo mix unico di Polvere e Gel è super efficace ed assicura:

Cambia programma **& risparmia** › **Efficace anche nei** ECO 45° **cicli eco** · **cicli brevi** › **Cambia programma: risparmia acqua ed energia**

ANTHONY HOPKINS

"UNO CHE FACEVA UN CENSIMENTO UNA VOLTA TENTÒ DI INTERROGARMI: MI MANGIAI IL SUO FEGATO CON UN BEL PIATTO DI FAVE E UN BUON CHIANTI...VOLA DI NUOVO A SCUOLA ORA, PICCOLA STARLING. VOLA, VOLA, VOLA. VOLA, VOLA, VOLA..."

La frase è di quelle diventate cult nella storia del cinema. A pronunciarla è Anthony Hopkins, con voce calma e profonda, ritmo lento e occhi sbarrati nei panni di Hannibal Lecter, psichiatra assassino serial killer nel film **Il silenzio degli innocenti**, diretto da Johathan Demme e basato sul romanzo omonimo di Thomas Harris. Da oltre otto anni si trova nel manicomio criminale di Baltimora con l'accusa di aver ucciso alcuni suoi pazienti e di averne divorato i corpi. Ad interrogarlo, al di là delle sbarre, c'è una giovane e altrettanto brava Jodie Foster, alias Clarice Starling, promettente recluta che riceve l'incarico dal direttore dell'FBI Jack Crawford, per l'arduo compito di ricavare dal dottor Hannibal Lecter informazioni sull'assassino "Buffalo Bill".

I dialoghi tra i due valgono il film ed Anthony Hopkins, perfetto nel ruolo, recita solo poco più di una ventina di minuti. Sono abbastanza per guadagnarsi l'Oscar come miglior attore protagonista del film che di statuette ne riceve ben cinque (una anche per Jodie Foster come migliore attrice protagonista). È il 1991, il ruolo di Hannibal Lecter consacra Hopkins al successo internazionale. Lo interpreta di nuovo nel 2001 in **Hannibal** diretto da Ridley Scott,

sequel de Il silenzio degli innocenti, e nel prequel **Red Dragon** (2002), entrambi tratti dagli omonimi romanzi dello scrittore americano Thomas Harris.

Fino a quel momento Anthony Hopkins, nato nel sud del Galles e poi formatosi a Londra, prima alla prestigiosa Royal Academy of Dramatic Art (RADA) e poi al celebre National Theatre di Laurence Olivier, fa molta televisione in patria dove recita in film di produttori britannici e serie tv ed è protagonista in numerose pièces teatrali.

L'esordio sul grande schermo arriva nel 1967 con una partecipazione in **Il bus bianco** di Lindsay Anderson e poi, l'anno seguente, nelle vesti di Riccardo Cuor di Leone a fianco di Peter O'Toole e Katharine Hepburn in **Il leone d'inverno** di Anthony Harvey. Poi ancora teatro e tv fino al grande successo di Hannibal Lecter, che lo lancia definitivamente. Comincia a dividersi tra Hollywood e l'Inghilterra.

Due anni dopo Il silenzio degli Innocenti, accanto ad Emma Thompson è il maggiordomo Stevens in **Quel che resta del giorno** diretto da James Ivory, tratto dal romanzo omonimo di Kazuo Ishiguro. Per il ruolo è premiato con il BAFTA, il David di Donatello, il National Board of Review al miglior attore, e una nomination agli Oscar. Nel 1994, invece, veste i panni del colonnello Ludlow, padre di Tristan, alias Brad Pitt, in **Vento di passioni.** La parte del presidente Richard Nixon ne **Gli intrighi del potere - Nixon** (1995) di Oliver Stone, che narra le vicende politiche e le illegalità legate allo scandalo del Watergate e le collusioni con FBI e CIA, gli vale la terza candidatura all'Oscar, ancora come miglior attore protagonista. Due anni dopo è John Quincy Adams in **Amistad** (1997) di Steven Spielberg, che ripercorre il caso giudiziario seguito all'ammutinamento, realmente avvenuto nel 1839, dei prigionieri africani stivati da commercianti schiavisti a bordo della nave Amistad. Ancora una candidatura all'Oscar, la quarta. Nel film **I due papi** (2019) diretto da Fernando Meirelles è papa Benedetto XVI, con una recitazione che riscuote grandi lodi dalla critica e dalla stampa mondiali, per cui è candidato al Golden Globe e, dopo 21 anni,

Diamond International srl - Milano - MADE IN ITALY - www.diamondfragrances.it

Winni's® Naturel

Scegli un mondo più pulito

Scopri i nuovi detersivi lavatrice con

SMACCHIANTI NATURALI DA BIOFERMENTAZIONE,

per capi più puliti e brillanti

Attivo già a basse temperature

Con materie prime 100% vegetali

ANCORA PIÙ NATURALI,
ANCORA PIÙ EFFICACI

SCOPRI TUTTA LA GAMMA!

ottiene la quinta candidatura al premio Oscar.

Il secondo Oscar

La statuetta più ambita torna per la seconda volta nelle sue mani nel 2020 come il protagonista di **The Father - Nulla è come sembra**, diretto da Florian Zeller, dove interpreta un anziano ingegnere malato di demenza senile. La performance gli vale la vittoria del BAFTA e dell'Oscar al miglior attore. Ha 83 anni ed è l'interprete più anziano ad aver vinto l'Oscar come miglior attore protagonista.

Ancora nelle sale con due film

Ma l'età non lo ferma di certo: a 85 anni Anthony Hopkins, attore, regista e doppiatore, è ancora nelle sale cinematografiche, protagonista con le sue ultime due fatiche: **Freud** (Freud's Last Session) diretto da Matt Brown nell'adattamento cinematografico del dramma Freud's Last Session di Mark St. Germain e **One Life** di James Hawes.

Nel primo veste i panni Sigmund Freud, costretto a fuggire dall'Austria in seguito all'annessione dell'Austria da parte della Germania nazista avvenuta nel marzo del 1938. Nel secondo è Nicholas Winton, il filantropo britannico tra i fautori dell'operazione Kindertransport che salvò circa diecimila bambini ebrei prima dell'inizio della seconda guerra mondiale, provenienti dalla Germania nazista e dai territori occupati. Un'interpretazione come sempre azzeccata, che salva e rende preziosa una pellicola forse un po' troppo lenta.

PREPARARE IL CORPO ALLA BELLA STAGIONE

MARZO È IL MESE GIUSTO PER DEDICARE (NUOVAMENTE) UN PO' DI ATTENZIONE ALLA PELLE DEL CORPO, COMINCIANDO CON UNA BELLA ESFOLIAZIONE CHE ACCELERA IL RINNOVO CELLULARE, LASCIANDOVI LISCE, LEVIGATE E PRONTE PER I TRATTAMENTI SUCCESSIVI

Sì, lo sappiamo che è solo marzo, ma è già il momento di pensare a gambe, braccia e a tutte quelle parti del corpo che abbiamo trascurato e tenuto nascoste sotto strati di vestiti per tutto l'inverno. Levigarle con uno scrub o un'esfoliante delicato vi aiuterà nei mesi a venire, quando cominceremo veramente a scoprirci un po' di più, e soprattutto fungerà da coadiuvante ai trattamenti anticellulite che cominceremo ad applicare come step successivo, in vista della bella stagione. Lo scrub è l'alleato indispensabile per eliminare le cellule morte, accellerare il rinnovo cellulare, rendere la pelle liscia e setosa e prepararla ad accogliere più efficacemente qualsiasi tipo di trattamento successivo, fosse anche solo l'applicazione della crema idratante. Ma ci sono diversi modi per esfoliare il corpo, da scegliere a seconda delle vostre preferenze, esigenze e a seconda della sensibilità della vostra pelle. Se non è particolarmente reattiva, potete optare per uno scrub, che contiene particelle (solitamente granelli di sale o zucchero ma anche di altre sostanze) di dimensioni più grandi, e svolge quindi un'azione più decisa, mentre il gommage è costituito da microparticelle molto più piccole e ha quindi un effetto finale più delicato.

In alternativa, cosi come per la pelle del viso, esistono in commercio prodotti che non esfoliano grazie all'azione meccanica, bensì a quella degli acidi. Quest'ultimi sono gli AHA (alfa idrossiacido) o BHA (beta idrossiacido) e, sono in grado di dissolvere delicatamente le ostruzioni che impediscono l'espulsione delle cellule morte dalla superficie della pelle, lasciandola fresca e sana. Essi aiutano la pelle a trattenere l'idratazione e la rendono visibilmente più soda, inoltre sono particolarmente indicati per esfoliare le gambe in caso di peli incarniti, prima della depilazione (ovviamente avendo l'accortezza di far passare qualche ora tra l'esfoliazione e la depilazione, per non irritare la pelle). Un altro efficace metodo per favorire l'ossigenazione e il rinnovamento cellulare e ottenere una pelle liscissima, è ricorrere alla spugna di loofah. Questa spugna vegetale naturale va usata sotto la doccia: dopo averla bagnata abbondantemente, si aggiunge poco bagnoschiuma o sapone neutro e si massaggia tutto il corpo. La loofah assicura un'azione esfoliante profonda ma modulabile, nel senso che decidete voi l'intensità del massaggio a seconda della sensibilità della vostra pelle e, oltre a liberarvi dalle cellule morte, stimola la circolazione e aiuta a contrastare i peli incarniti e gli accumuli cheratinici sulle gambe.

ALAMA
PROFESSIONAL

ITALIAN PROFESSIONAL QUALITY

Prepara cuoio capelluto e capelli al cambio di stagione, per capelli forti e pieni di vita!

Scopri **Alama ZERO-STRESS**, la linea completa di **trattamenti professionali 100% made in Italy** per purificare, riequilibrare, detossificare e fortificare lunghezze e cute.

alamaprofessional.com

Alaato Jazyper, Saint Laurent Autumn Winter 2022 campaign, Le Lavandou, France 2022

A MILANO, UN FOTOGRAFO ISTRIONICO

The Myth No.50, Grand Hotel Villa Serbelloni, Bellagio, 2022

Noto a livello internazionale per i suoi ritratti più che autentici di celebrità, per i suoi editoriali di moda provocatori e le tante campagne distintive per vari designer, a 59 anni Juergen Teller è ormai una star mondiale. Da quando è diventato famoso come fotografo a Londra all'inizio degli anni '90, Teller ha anche prodotto importanti opere personali in cui esplora e mostra sè stesso, la sua famiglia, le sue radici e la sua identità.

Tanti scatti ironici, intimi e trasgressivi sono in mostra alla Triennale di Milano dopo l'ultima tappa della mostra al Grand Palais Ephémère di Parigi, con "Juergen Teller, i need to live": fino al 1° aprile, questa spettacolare esposizione presenterà opere personali e commissionate, immagini riconoscibili e nuove serie fotografiche, nonché video e installazioni. Invitando il visitatore a scoprire lo stile semplice e realista che Teller usa per rispondere ai momenti importanti della sua vita e celebra il valore dell'esistenza umana.

Freja Beha Erichsen, Saint Laurent Spring Summer 2019 campaign, Lake Como, Italy 2018

Self-portrait with tyres, London, 2021

Lasciati inebriare anche dalle altre fragranze della linea

ELEGANZA PASTELLO

CALDI MESI PRIMAVERILI IN VISTA? PERCHÉ NON LASCIAR RIFIORE LE TONALITÀ PIÙ FEMMINILI CON UNA CASCATA DI COLORI PASTELLO.

Mentre il "Millennial Pink" ha lasciato il suo segno dinamico anni fa, i toni ottimistici del sorbetto e dei colori caramellati come il celeste, la lavanda, il lime, il limone, il rosa zucchero filato e la pesca sono diventati le tonalità preferite per conquistare una dose immediata di buonumore". Evocando sentimenti di nostalgia infantile, inviando allo stesso tempo messaggi di ottimismo con tonalità confortanti ma giocose. Come suggeriscono gli accessori più morbidi, golosi e caramellati che da tracolline a maxi bag. Fra sneaker e i primi sandali, consigliano di riporre un po' di sano ottimismo nel prossimo acquisto.

Abito-camicia nei colori dell'alba, Zimmermann.

Tracollina azzurro cielo, United Colors of Benetton.

Sandalo con fibbia, Geox.

Secchiello con interno in tessuto, Guess.

Tracolla con impunture, Furla.

Borsetta con logo fantasia, Pinko.

Sporta in nuance salvia, Zanellato.

Sneakers effetto candy, Pierre Hardy.

Tracolla intrecciata, Juicy Couture.

Borse effetto sorpresa

Fondato nel 2020 sullo sfondo pittoresco della costa siciliana, l'atelier J'ESSENTIA rappresenta un rifugio in cui convergono arte, moda e design. Un approccio olistico che unisce la pianificazione multidisciplinare con il talento degli artigiani locali e, in questo modo, nobilitando la fusione di tradizione e innovazione, artigianato e industrializzazione, passato e futuro. Un esempio? Le pochette in pelle in cui tanti simboli del folklore siciliano incontrano geometrie a regola d'arte: unione di eleganza e originalità.

Piccoli amici molto chic

Un marchio italiano specializzato nel settore pets, unito allo charme di un grande Re della moda italiana per una serie di capi confortevoli e di oggetti speciali coordinati, caratterizzati da un design essenziale, dall'alta qualità dei materiali e dalla particolare cura dei dettagli. Brand specializzato nella creazione di collezioni luxury per animail, Poldo Dog Couture si unisce a Giorgio Armani per la creazione di una collezione di abbigliamento e accessori: cappottino, maglioncino, cuccia, tappetino da viaggio, collare, pettorina e guinzaglio, disponibili in varie declinazioni di tessuto e colore.

Sguardi a un Egitto prezioso

Vestopazzo racconta storie uniche dal 1994. Ogni stagione ci porta alla scoperta di una nuova meta raccontata attraverso gioielli e accessori artigianali: oggi, con una tappa in Egitto, la terra millenaria del Nilo e delle piramidi. Tra le oasi e le dune del deserto, nei vicoli dei bazar e alla scoperta di monumenti maestosi, i bijoux sono ricordi da indossare che raccontano tutte le sfaccettature e la bellezza dell'universo femminile: ispirandosi ai geroglifici e alle piramidi, dal sole alle stelle fino a simboli iconici come scarabei, fenici e serpenti. I materiali? Dall'alluminio all'ottone riciclato, fino alle placcature artigianali in oro e argento, ma anche borse folk-chic.

ALLENAMENTO E DIVERTIMENTO CON IL BUNGEE FITNESS

C'È UN ALLENAMENTO CHE DA QUALCHE MESE STA SPOPOLANDO NELLE PALESTRE. È IL BUNGEE FITNESS, LA DISCIPLINA CHE PER ESSERE PRATICATA HA BISOGNO DI ROBUSTI ELASTICI APPESI AL SOFFITTO.

Nato in Thailandia, il Bungee fitness ha spopolato negli Stati Uniti e poi è arrivato in Europa.

Per praticarlo serve una speciale imbracatura, alla quale sono attaccate fasce elastiche sulla schiena, che vengono adattate in base al peso, all'altezza, alla taglia e al livello di allenamento. I piedi sono a terra e l'elastico è teso. Una volta imbracati, parte l'allenamento che dura circa un'ora e alterna esercizi di cardio ad esercizi che sviluppano la forza: si corre, si salta, si fanno movimenti di danza e di stretching e del classico workout come affondi, squat, scatti, flessioni, addominali, ma in sospensione. Grazie all'elastico si può passare da una posizione all'altra, alternando ad esempio esercizi in piedi con altri come il plank a terra, con grande velocità e senza sentire il proprio peso, per poi risalire e rimbalzare come una molla. Tutta la muscolatura viene

coinvolta e ci sono alcuni movimenti in particolare che richiedono tanta resistenza per contrastare quella dell'elastico, come quando si simula la corsa o si praticano gli affondi. Ma la dinamicità dei movimenti rende gli esercizi molto divertenti.

Il Bungee fitness è adatto a tutti perchè può essere regolato in base alla propria forma fisica e al livello di allenamento. Coinvolge ogni muscolo del corpo ed è adatto anche a coloro che hanno fragilità nelle ginocchia o nelle caviglie perchè la presenza dell'elastico rende l'impatto al suolo più leggero. Ad inventarlo è stato proprio un traumatologo e dottore in scienze motorie tedesco, che inizialmente lo ha utilizzato come strumento di riabilitazione funzionale su atleti che avevano subito infortuni.

Il Bungee fitness fa bruciare molte calorie, rafforza la resistenza e in particolare il core e libera la mente: saltare e molleggiare è un autentico antistress.

NUOVA FORMULA

FINO A 100% PROTEZIONE DALLA FORFORA*

CLINICAMENTE TESTATO

CON NIACINAMIDE

CLEAR

MEN

*forfora visibile, uso regolare

KEIRA KNIGHTLEY CONTRO L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

È sempre più crescente la preoccupazione da parte di attori e attrici sull'impiego dell'intelligenza artificiale, che in un futuro prossimo potrebbe essere utilizzata anche in campo cinematografico. L'attrice britannica Keira Knightley, conosciuta per il suo ruolo nei Pirati dei Caraibi, ha deciso di prendere una netta posizione in merito dichiarando di voler mettere sotto copyright il suo volto: "L'intelligenza artificiale ha il potenziale per essere catastrofica, spero che i governi intervengano e la regolamentino" commenta. La preoccupazione dell'attrice nasce dal fatto che i colossi streaming stanno proponendo di utilizzare tecnologie avanzate per sostituire gli esseri umani con scansioni digitali, in cui le sembianze di un attore possono essere sovrapposte a una controfigura. In questo modo, la figura artistica dell'attore rischia di essere completamente sostituita dall'intelligenza artificiale: non solo i loro volti ma anche le loro voci possono essere manipolate, senza che tutto questo sia stato preventivamente autorizzato dai diretti interessati.

KEVIN HART RIFIUTA GLI OSCAR: APPUNTAMENTO AL DOLBY THEATRE IL 10 MARZO CON JIMMY KIMMEL

Presentare uno show importante e seguito in tutto il mondo, come quello degli Oscar, non è facile neanche per i professionisti con una certa esperienza in materia: il caso di Chris Rock, schiaffeggiato in diretta mondiale da Will Smith a seguito di una battuta poco apprezzata sulla moglie, è probabilmente l'esempio estremo dei rischi che si corrono. Durante un'intervista, il comico e attore Kevin Hart, si dice assolutamente non interessato a seguire le orme del suo collega Chris Rock in vista di una delle prossime premiazioni degli Academy Awards: "Qualunque flebile speranza abbiate voglio distruggerla subito, questi spettacoli non sono roba da comici. Non è più un ambiente favorevole alla comicità". Queste sono state le dure parole con cui il comico ha risposto a chi gli chiedeva della possibilità di presentare la prestigiosa cerimonia in un futuro prossimo. Anche per l'edizione 2024, la ABC si affida al conduttore Jimmy Kimmel che già lo scorso anno aveva condotto una "cauta" cerimonia contribuendo a stabilizzare gli Academy Awards dopo anni di turbolenze.

HALLE BAILEY: I CONSIGLI DI BEYONCE' E LA SUA ESPERIENZA IN DISNEY

Quando Halle Bailey è stata scelta come protagonista del live-action Disney "La Sirenetta", la cantante del duo R&B Chloe x Halle ha chiesto consigli al suo idolo più grande: nientepopodimeno che Beyoncè. Infatti, nel 2019 la cantante da 32 Grammy aveva doppiato Nala ne "Il Re Leone", altro live action Disney di grandissimo successo. Halle Bailey ha affermato di aver ricevuto ottimi consigli dalla cantante e così commenta: "È sempre stata molto lusinghiera e orgogliosa di me. Mi ha detto di non arrendermi mai e di credere sempre in me stessa". La Bailey, cresciuta sotto i riflettori insieme a sua sorella maggiore Chloe, comprende molto bene le dinamiche familiari di questa favola Disney e durante un'intervista dichiara di essere sempre stata sotto la guida di sua sorella. "Ho sempre avuto mia sorella Chlöe a tenermi la mano" dice. Come Ariel, anche la bellissima Halle ha sempre vissuto sotto una campana di vetro, ammettendo che questo live action Disney è stata una delle esperienze più incredibili e formative della sua vita.

NUOVO

LINES é

con **ODOR PROTECTION**

DOCCIA WALK IN: ELEGANZA E RAFFINATEZZA

SE C'È UN AMBIENTE DELLA CASA CHE PIÙ DI ALTRI, NEGLI ANNI, HA MODIFICATO LO STILE E SGUITO LE MODE, QUESTO È IL BAGNO. E, INSIEME, I SUOI COMPONENTI.

Tra questi, la doccia nel tempo è diventata protagonista, adattandosi agli spazi e al design.

Nelle case moderne l'ultima tendenza è la doccia walk in, cioè aperta: una soluzione di una raffinatezza unica, con molti vantaggi estetici e qualche pecca dal punto di vista pratico. La doccia walk in è uno spazio doccia non chiuso in tutti i suoi lati: uno di essi è libero, quello da cui si entra. I restanti possono essere rappresentati dalle pareti stesse del bagno o da una lastra di cristallo e vetro, a seconda di dove è collocata la doccia. Insomma, manca del tutto la cabina che racchiude lo spazio a differenza di un tradizionale box doccia. Da un punto di vista estetico la scelta, particolarmente adatta agli ambienti moderni, garantisce un design minimal e molto di classe. I vantaggi sono molti: la manutenzione è quasi inesistente, la pulizia veloce, la praticità unica, soprattuto nel caso di bimbi

piccoli, anziani, persone non autosufficienti o disabili. Anche la sicurezza è garantita e il costo è di gran lunga inferiore rispetto a quello del box doccia tradizionale, soprattutto nel caso di rottura dei cristalli. La doccia walk in però richiede grandi spazi: generalmente non dovrebbe mai essere più piccola di 160 centimetri nella lunghezza e di 90 in larghezza. L'altro svantaggio è l'acqua che esce: il pavimento del bagno dovrà quindi essere di un materiale resistente all'umidità. Assoluamente vietato il legno. Infine, nelle docce aperte c'è da considerare che fa decisamente più freddo.

Molto più che pulito

#ProvaCif in tutta la casa.

Per un pulito efficace, senza compromessi

BAHAMAS

UN PARADISO TERRESTRE CON CALDE GIORNATE DI SOLE LUNGHE FINO A 9 ORE, CHE INIZIANO CON I PIEDI NELLA FINISSIMA SABBIA BIANCA E SI CHIUDONO DI FRONTE A STRUGGENTI TRAMONTI TRA ACQUE TURCHESI.

Con le sue circa 700 isole - di cui solo una trentina stabilmente abitate - e i suoi 2400 isolotti sparsi nell'Oceano Atlantico di fronte alla Florida, le Bahamas vantano un fascino unico e irripetibile. Grazie alla straordinaria concentrazione di bellezze naturali, storia e cultura locali, il vasto arcipelago offre destinazioni talmente diversificate da essere in grado di soddisfare ogni gusto e necessità di soggiorno per vacanze romantiche, in famiglia o, ancora, ad alto tasso di adrenalina.

Nassau - la capitale del Paese - sull'isola di New Providence e Paradise Island, collegata alla prima attraverso due ponti, sono un ottimo punto di partenza per scoprire le Bahamas. Lungo la costa grandi resort e villaggi turistici garantiscono soggiorni a cinque stelle con camere dotate di ogni comfort e spiagge private attrezzate.

La città, fondata attorno alla metà del 1600, conserva importanti tracce del proprio passato coloniale, come pure del tumultuoso periodo che la rese il covo prediletto di pirati e corsari - per gli appassionati del genere imperdibili una visita al Fort Charlotte e al Museo dei Pirati di Nassau. I più piccoli apprezzeranno anche un giro agli Ardastra Gardens & Zoo, vera e propria oasi di fenicotteri rosa e pappagalli colorati, e - ancor di più - un tuffo nelle piscine di Aquaventure, il grande parco acquatico con onde artificiali, lunghi scivoli e trampolini mozzafiato. Per assaporare la vera anima caraibica del posto, concedetevi una serata tra le vivaci strade principali del centro - Bay Street e Woodes Rogers Walk - dove si trovano uno dietro l'altro bar, locali e ristoranti. Nel mese di marzo per altro è in programma il delizioso

Nassau Paradise Island Wine & Food Festival, una vera e propria parata di stelle dell'enogastronomia, pronte a servire i migliori piatti della cucina locale e non solo.

Chi apprezza maggiormente il lato selvaggio di una vacanza, non resterà deluso dalla più riservata e intima Eleuthera Island. Circondata da lingue di sabbia bianca che affiorano con la bassa marea, l'isola è una delle mete più apprezzate al mondo dai subacquei: un reef rigoglioso fa da casa a tartarughe marine, mante, squali e migliaia di altre specie tropicali. I più avventurosi sentiranno poi il richiamo del Sapphire Blue Hole, una grotta sommersa con tortuosi cunicoli in cui addentrarsi solo in compagnia di una guida esperta. Poco distante, ad appena 10 minuti di navigazione, l'affascinante perla di Harbour Island con le sue caratteristiche case in stile coloniale. Altra chicca dell'isola è la suggestiva Pink Sand Beach, la spiaggia di sabbia rosa che, nonostante la propria fama, essendo raggiungibile solo in barca, mantiene intatto e incontaminato tutto il proprio splendore.

Una delle esperienze più curiose da fare alle Bahamas è una bella nuotata in compagnia dei maialini di "Pig Beach": la spiaggia con la colonia di porcellini rosa si trova sull'isola disabitata di Major Cay, nell'arcipelago di Exuma. Sulla presenza dei suini nell'isolotto si sono moltiplicate nel tempo le leggende: secondo una di queste alcuni marinai lasciarono i maiali a terra convinti di fare ritorno dopo poco, ma la nave naufragò e gli animali trovarono il modo di sopravvivere nella natura; altra storia narra che proprio i suini furono vittime di un inabissamento, riuscirono però a raggiungere la costa più vicina, stanziandosi sulla spiaggia attuale, dove proliferarono; meno romantica la versione secondo cui l'insediamento della colonia animale sia dovuto a una riuscitissima campagna di marketing che, provvedendo al trasferimento e mantenimento degli animali sull'isola, riesce ad attirare ogni anno migliaia di visitatori. L'incredibile fauna locale annovera numerose altre specie animali: nel medesimo arcipelago spiccano le iguane giganti di Allan Cay: l'isola, che è stata anche set di alcune scene del film Pirati dei Caraibi, è infatti abitata da questi rettili che arrivano a superare il metro di lunghezza. Nonostante il loro aspetto minaccioso sono in realtà piuttosto socievoli e in cambio di un po' di cibo si lasciano avvicinare dai turisti per uno scatto da postare sui social per fare il pieno di like.

FRUTTA E VERDURA
COME SEI STATA COLTIVATA?

Eppure, se mettete nel carrello in fretta e furia la prima cosa che vi capita, l'avete mangiata. È successo anche a me. E allora, quando compriamo la verdura o la frutta ci dobbiamo sempre chiedere: com'è stata coltivata?

CARI LETTRICI E LETTORI, VOGLIO FARVI UNA DOMANDA: MANGERESTE UNA VERDURA NATA TRA GLI IDROCARBURI, COLTIVATA CON PESTICIDI, COLTA ACERBA E MATURATA SUI TIR TRA I GAS DI SCARICO DELLE AUTOSTRADE? SICURAMENTE NO.

Il valore funzionale del cibo che introduciamo nel nostro corpo varia a seconda delle modalità con cui è stato prodotto.

Per capire che cosa sta succedendo bisogna partire da lontano. Negli anni '50 l'agricoltura convenzionale si è andata affermando grazie ai progressi della ricerca chimica, dell'evoluzione della meccanica e dei passi da gigante della genetica.

La necessità di garantire il soddisfacimento del fabbisogno alimentare di una popolazione via via crescente e il contemporaneo ridursi delle superfici arabili hanno di fatto rappresentato un elemento di forte impulso alla diffusione dei fertilizzanti chimici, degli antiparassitari, dei diserbanti, delle macchine e delle relative attrezzature.

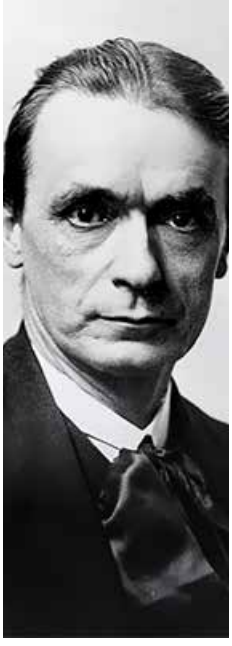
Le grandi industrie del settore agricolo hanno saputo sfruttare la situazione a loro favorevole spremendo i terreni all'inverosimile. Ciò ha determinato un indubbio incremento delle rese produttive delle colture, incremento che ha consentito, tra gli anni Cinquanta e Settanta, un miglioramento complessivo delle disponibilità alimentari a costi contenuti. Al contempo, però, gli effetti negativi di tale metodo di coltivazione, sia in termini ecologici e ambientali sia di salute dei consumatori finali, sono stati sottovalutati.

Il risultato è che la Rivoluzione verde degli ultimi sessant'anni ha lasciato una brutta eredità costituita da pesticidi, fungicidi, erbicidi e insetticidi, al cui interno ci sono principi attivi che possono rimanere come residui chimici non solo nella frutta e nella verdura, ma anche nella carne e nei latticini.

Va tuttavia sottolineato che il picco della pericolosità alimentare e ambientale è stato raggiunto nei decenni del dopoguerra. Fortunatamente oggi gli agrochimici hanno livelli di tossicità enormemente minori rispetto al passato, l'immissione sul mercato dei prodotti deve superare controlli di compatibilità ecologica sempre più rigorosi. Almeno in Italia.

Quella che ho appena descritto è la coltivazione convenzionale che, pur nei limiti consentiti dalla legge, usa prodotti chimici, predilige la massima resa per ettaro ed è incline alle monoculture.

Suonerà strano, ma paradossalmente l'agricoltura convenzionale è stata frenata dal petrolio. La crisi



Rudolf Steiner, filosofo

petrolifera della fine degli anni Settanta e una sempre più matura coscienza ecologica, legata anche a gravi episodi come l'avvelenamento da diserbante atrazina (nella maiscoltura) e il bentazone (nella risicoltura) di gran parte delle falde acquifere delle regioni del Nord Italia, oltre a una sempre più marcata esigenza di disporre di alimenti "sicuri" per la salute, hanno progressivamente mandato in crisi l'agricoltura convenzionale che si è dovuta evolvere con un modello di coltivazione meno aggressivo, con riduzione dell'impiego dei macchinari, con lavorazioni meno intense, con meno concimi minerali, con trattamenti a calendario. Ma la coltivazione biologica è un'altra cosa.

Il biologico ripudia la chimica e usa sostanze naturali e antagoniste per sconfiggere i parassiti e le malattie delle piante.

Se acquistiamo una melanzana, una mela o uno zucchino biologico sosteniamo i buoni raccolti, conteniamo l'uso di pesticidi e fertilizzanti di sintesi e rendiamo il suolo più fertile.

Questo tipo di agricoltura rivaluta i microrganismi che difendono le piante dagli attacchi degli agenti patogeni, ignorati dall'agricoltura convenzionale o intensiva. Il suolo è considerato come una forma di vita, i cui cicli trasformano l'energia in materia e la materia in energia.

Recentemente si sta affermando anche l'agricoltura biodinamica, teorizzata nel 1924 da Rudolf Steiner, filosofo, esoterista e pedagogista austriaco. Dalla Germania, questa filosofia di coltura si è poi diffusa in tutto il mondo.

Si tratta di un metodo antico, semplice ed efficace. Steiner dà molta importanza alla pianta e al rapporto che deve avere con il terreno, il sole e la luna, prediligendo la pianta al frutto. Se la pianta è in salute vive bene ed è chiaro che darà ottimi frutti.

Uno dei più famosi rimedi biodinamici descritti da Steiner è il preparato 500, del letame di vacca messo a macerare in un corno, diluito ed «energizzato» e poi distribuito sul terreno. I preparati proposti da Steiner hanno lo scopo di fertilizzare il suolo in modo tale da consentire alla pianta di superare stress climatici e attacchi parassitari.

Il marchio che contraddistingue questi prodotti (biologico e biodinamico) è una grande garanzia di tutela al momento dell'acquisto.

Nell'agricoltura biodinamica, le aziende produttrici hanno una doppia certificazione. Prima devono essere biologiche e poi biodinamiche. Il marchio che le contraddistingue si chiama demeter.

Infine c'è l'agricoltura di Aldo, dei coltivatori nati e cresciuti in un podere, che conoscono la terra come pochi: la prendono in mano, la annusano, a volte se la mettono anche in bocca e dopo aver riflettuto un po' capiscono che cosa fare. Lo sanno perché hanno visto i gesti dei loro padri, che a loro volta avevano imparato dalla generazione precedente e così via.

Aldo non sa che cosa vuol dire biologico o biodinamico, ma per seminare e raccogliere segue le fasi lunari, valuta l'esposizione al sole del terreno e alterna le colture. Non dà porcherie alle piante, le rispetta come esseri umani. Aldo è un ragazzo di ottantacinque anni, appartiene a una razza in estinzione, vorrebbe tramandare quello che conosce ai figli e ai nipoti, che però non hanno tempo, sono troppo presi da altre cose. C'è il lavoro, c'è la famiglia, e poi i bambini preferiscono i videogiochi e la playstation alla narrazione di come si coltiva una melanzana o un pomodoro. È un patrimonio che perdiamo, sacrificando sull'altare dell'evoluzione o involuzione, centinaia di anni di esperienza agricola e di saggia visone della vita che moriranno insieme ad Aldo.

Lasciamo da parte la poesia contadina e torniamo alla realtà. In sostanza quando acquistiamo frutta e verdura ricordiamoci sempre di porci questa domanda: com'è stata coltivata? Saperlo non è un vezzo, è un diritto e ne va della nostra salute e di quella del pianeta.

Silver®Care Plus

ANTIBATTERICO DA SEMPRE
ECOLOGICO PIÙ CHE MAI

CLICK & CHANGE *system*

TESTINA IN ARGENTO ANTIBATTERICO

CLICK & CHANGE SYSTEM

REDUCE
REUSE
RECYCLE

silvercare.it

MADE IN ITALY

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. Chef dello Chalet Fontana di Firenze.

TORTELLI DI PECORINO

Ecco un formidabile primo piatto da proporre il giorno di Pasqua che vede come protagonisti due legumi: piselli e fave freschi cioè da sgranare. È la loro stagione e quindi non dovrebbe essere difficile trovarli. Devono essere freschi perché, osservando la regola dell'antispreco, il nostro chef Gabrio Dei prevede di usare le bucce per una magnifica salsa. Il consiglio è di provare a fare questa ricetta almeno una volta. Non è difficile, ma con un passaggio di prova il giorno di Pasqua farete sicuramene un gran figurone. Buon appetito e buona Pasqua.

Ingredienti x 4 porzioni circa

Per la Pasta all'uovo
125 g Farina 00
125 g Semola rimacinata di grano duro
4 tuorli e 1 uovo intero

Per la farcia di Pecorino
250 g Pecorino Semistagionato
350 g Panna fresca
400 g di Fave fresche
400 g di Piselli freschi

Per la salsa di bucce di Fave e Piselli
Bucce di Fave e Piselli
70 g di spinaci freschi

Procedimento

Primo passaggio
Come si dice in gergo bisogna sgranare le fave e i piselli. Si aprono e quindi si estraggono dal guscio i frutti. Mettere da parte le bucce che dovranno essere usate per fare la salsa. Dopodiché si procede con un'operazione che si chiama di sbianchimento. Ovvero si fanno bollire le fave ed i piselli per 15 secondi in acqua bollente e poi si raffreddano velocemente in acqua e ghiaccio. A questo punto bisogna fare un passaggio certosino ovvero levare la pellicina dai piselli e dalle fave. I frutti, sbianchiti e privati della pellicina, vanno leggermente conditi con Olio Evo e riposti in un contenitore ermetico ben chiuso.

Pasta all'Uovo.
Amalgamare i tuorli con l'uovo e le farine setacciate, ottenendo una pasta fresca all'uovo liscia ed elastica (aggiungere se necessario poca acqua tiepida per amalgamare bene il tutto). Riposare quindi l'impasto in frigo, ricoperto da pellicola trasparente per alimenti, per almeno 30 minuti.

Farcia di Pecorino.
Portare la panna a 60-70 gradi, quindi aggiungere il pecorino grattugiato ed omogeneizzare con un frullatore a immersione: stabilizzare in frigo per almeno 3 ore.

Per la salsa.
Tostare leggermente le bucce di fave e piselli con gli spinaci freschi, quindi proseguire la cottura aggiungendo acqua calda fino a che risulterà tutto ben tenero: ottenere quindi una salsa con l'aiuto di un frullatore e setacciando con un colino a maglie fini, aggiustando di sale e pepe se necessario.

Montaggio e Presentazione
Qualche Fragola e Frutti di stagione
Rucola e Menta selvatiche
Olio Extravergine di Qualità

Stendere la pasta all'uovo e confezionare i tortelli con la crema di Pecorino. Cuocere in acqua bollente salata per qualche minuto, quindi scolare e lucidarli con dell'Olio evo di qualità. Ultimare con la salsa, le Fave ed i Piselli sgusciati, la frutta tagliata in piccoli cubetti e le Erbette. Servire subito

TRE FIORI (ANCHE COMMESTIBILI) DA COLTIVARE NEL MESE DI MARZO

L'ARIA DI PRIMAVERA PORTA CON SÉ NUOVE IDEE. IMPREZIOSIRE GIARDINI O BALCONI CON FIORI CHE FORSE NON AVEVATE MAI CONSIDERATO POTREBBE ESSERE UN BUON INIZIO DI STAGIONE. NE ABBIAMO SCELTI TRE CHE OLTRE AD ASSOLVERE AD UNA FUNZIONE DECORATIVA POSSONO ESSERE UTILI ANCHE IN CUCINA.

Fiori di borragine

Questa piccola pianta la conoscono bene i nostri avi. Le sue foglie sono infatti perfette da utilizzare, insieme ad altri erbi di campo, per cucinare la minestra di verdura. I fiori di borragine sono piccoli, a forma di stella, con petali che possono essere di colore blu, azzurro, viola o rosa. Sono riuniti in grappoli penduli, che sbocciano da giugno a settembre. I petali dei fiori di borragine hanno un sapore delicato e leggermente dolce, con un retrogusto amarognolo. Sono commestibili e possono essere utilizzati in cucina in diversi modi. Possono essere aggiunti a insalate, frittate, zuppe, risotti o pasta. Mentre le foglie possono essere bollite o passate in padella con un soffritto.

Calendula

Questi fiori sono noti per i loro petali luminosi e colorati, che vanno dal giallo all'arancione: sono infatti apprezzati per la loro bellezza e vengono spesso coltivati nei giardini o in vaso come fiori ornamentali. Parlare delle calendule però vuol dire anche rievocare alcune tradizioni culinarie. Le calendule sono conosciute anche come "zafferano dei poveri", perché prima di tutto è un'erba aromatica utilizzata da secoli in cucina in India, Grecia e nei Paesi Arabi. Ma le foglie di calendula possono essere tritate e aggiunte a frittate, formaggi spalmabili, sformati di verdure o altri piatti. I petali di calendula, invece, possono essere utilizzati per aromatizzare e colorare burro, salse e minestre. Hanno un sapore delicato e dolce, con un leggero retrogusto di carota.

Capuchina

Un altro fiore che, in questo mese, potreste inserire meravigliosamente bene nel vostro angolo verde è la capuchina. È coltivato in tutto il mondo per i suoi ammalianti fiori colorati e il suo sapore delicato e leggermente speziato. Le corolle di capuchina hanno un diametro di circa 2-3 cm e sono di colore giallo, arancione, rosso o viola. I petali sono a forma di stella e hanno una consistenza carnosa e succosa. Anche lui è commestibile e i fiori possono essere consumati crudi o cotti: sono spesso ingrediente che si inseriscono in ricette inconsuete di risotti, i fritti, usati nelle zuppe e nelle salse.

Citrosil
HOME PROTECTION

Una disinfezione piacevolmente profumata

Eliminano fino al 99,9% dei batteri*

*Ripetere l'applicazione quando serve

PRESIDI MEDICO CHIRURGICI reg 19421, 20091, 20259
Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.
Autorizzazione ministeriale del 13 Novembre 2023

Rimuove fisicamente germi e batteri dal tuo bucato

PULIZIA PROFONDA IN UN SOLO GESTO

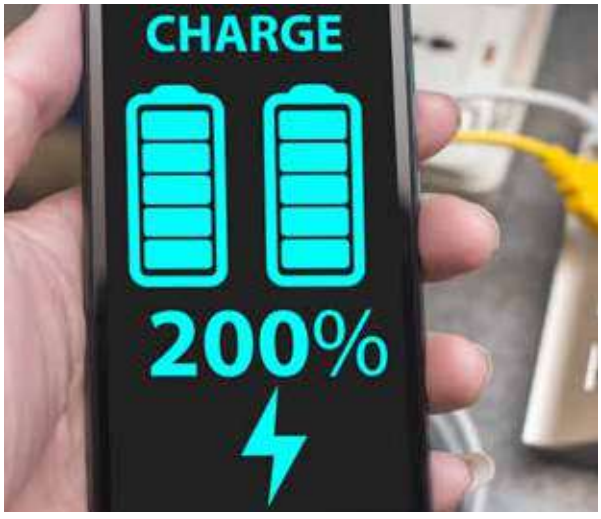
A risciacquo rapido, rimuove fisicamente germi e batteri

Per pavimenti puliti, igienizzati e profumati

PRODOTTI DI LIBERA VENDITA

Telefoni a batteria atomica

L'azienda cinese Beijing Betavolt New Energy Technogy ha annunciato di voler commercializzare la prima batteria atomica per smartphone. Il prototipo – ancora lontano dalla produzione industriale - promette di avere una durata di 50 anni senza mai necessitare di ricarica. La batteria prevede caratteristiche miracolose, tra cui le ridotte dimensioni di 15x15x5 millimetri cubi e la resistenza a temperature comprese tra -60 e 120 gradi. Gli sviluppatori affermano che non ci saranno rischi di alcuna sorta né per la salute umana data l'assenza di radiazioni, né di incendi. Il progetto prevede l'impiego per telefoni, droni e piccoli dispositivi, ma Betavolt ne propone l'utilizzo anche in campo medico, ad esempio come fonte di alimentazione per pacemaker e apparecchi acustici.



Piovono iPhone

Il volo del Boeing 737 Max 9 che a inizio anno solcava i cieli di Portland è salito alla cronaca per aver perso un pezzo di fusoliera durante il viaggio costringendo l'aereo a un atterraggio di emergenza. L'impressionante video dell'accaduto ha fatto il giro del web: l'incidente ha visto il Boeing perdere il portellone, precipitato nel cortile di un'abitazione, mentre i passeggeri restavano seduti ai loro posti nonostante il forte sbalzo di pressione. A cadere, però, è stato anche un altro oggetto: un iPhone. Il telefono è precipitato da 4.876 metri di altezza atterrando... indenne. Il dispositivo è stato infatti ritrovato diversi giorni dopo ancora acceso, con lo schermo intatto e la batteria al 44%. Dalle foto circolate sui media è possibile persino leggere una mail della Alaska Airlines, la compagnia del viaggio, con la ricevuta di 70 dollari per due bagagli imbarcati nella stiva.

Gillette®

LE MIGLIORI LAME DURANO 2 VOLTE DI PIÙ*

*Gillette ProGlide e Fusion5 rispetto a Sensor3

LARA GUT BEHRAMI

LARA GUT-BEHRAMI È UN'ICONA DELLO SCI ALPINO: SI È AFFACCIATA DA RAGAZZINA CON L'INGOMBRANTE ETICHETTA DI PREDESTINATA AL CIRCO BIANCO, NEL QUALE È ANCORA OGGI UNA DELLE PROTAGONISTE PIÙ CONOSCIUTE E APPREZZATE. UNA CARRIERA LUNGA E SCANDITA DA SUCCESSI DI OGNI GENERE CHE HANNO CONTRIBUITO A UN PALMARÈS INVIDIABILE.

Ma limitare il profilo della campionessa svizzera – nominata nel 2023 sportiva dell'anno nel Paese elvetico a 7 anni dalla prima volta – ai suoi trionfi, per quanto tanti e di enorme rilevanza sarebbe riduttivo. E pensare che avrebbe potuto gareggiare per l'Italia: grazie alla madre, Gabriella Almici, di origini bresciane, Gut è in possesso del doppio passaporto. Ma ha scelto la Svizzera, con buona pace (mica tanto) di chi avrebbe voluto vederla collezionare successi in azzurro. O meglio, Gut-Behrami. Da quando si è sposata con Valon Behrami, ex centrocampista di Lazio, Udinese, Fiorentina, Napoli e Genoa (svizzero di origini kosovare), la sciatrice ticinese ha aggiunto il cognome del marito al suo. Lei stessa confessò di essere stata conquistata con una passeggiata tra i monti, "perché a me non piacciono le cose grandi, tipiche dei calciatori". La coppia ha deciso di prendere casa a Udine: una scelta maturata quando Behrami giocava nell'Udinese e gradita alla stessa Gut per i suoi frequenti trasferimenti legati allo sci. Non a caso, si trovava relativamente vicina a Cortina,

all'Austria e alla Slovenia, dove si disputano diverse gare di coppa del mondo. Nata a Sorengo (vicino a Lugano) nel luglio 1991, si è avvicinata allo sport nel quale si sarebbe affermata come una delle più titolate del nuovo millennio da giovanissima grazie al padre Pauli, ex sciatore e dal 2009 sua figura tecnica di riferimento. Gli sci ai piedi se li è messi per la prima volta ad appena 2 anni: erano un regalo della zia, lei li utilizzava per camminare in giardino. Un'atleta molto precoce, Lara Gut (all'epoca non ancora Behrami): nel febbraio 2008, neppure diciassettenne, sarebbe salita per la prima volta sul podio in Coppa del Mondo, a Sankt Moritz, nella sua Svizzera. Sulla stessa pista, 10 mesi dopo, avrebbe ottenuto anche il primo successo (in Super-G), stabilendo un record: a 17 anni e 8 mesi era divenuta l'atleta più giovane ad aggiudicarsi una gara in questa specialità. Con simili premesse, era inevitabile che venisse considerata una predestinata. Aspettative che non è riuscita a soddisfare appieno non certo per mancanza di talento o di carattere, bensì per gli infortuni che l'hanno più volte costretta

a fermarsi (anche per lunghi periodi) e a saltare grandissimi appuntamenti nei quali avrebbe potuto lottare per la vittoria, o comunque per il podio. Basti ricordare i Giochi Olimpici di Vancouver 2010 nei quali sarebbe stata la super favorita, se non fosse stato per quell'incidente all'anca che l'aveva estromessa dalla competizione. Qualcosa di simile a quanto accaduto ai Mondiali del 2017, guarda caso a Sankt Moritz: dopo aver ottenuto il bronzo, l'elevetica stava disputando la combinata, con ottime probabilità di mettersi al collo un'ulteriore medaglia. Nel riscaldamento della prima manche però rimediò una bruttissima caduta che le provocò un grave infortunio al ginocchio. Dopo un recupero lungo e non privo di difficoltà, sarebbe tornata in pista rimediando risultati poco soddisfacenti, tali da indurre i più pessimisti a ipotizzare l'inizio di un lento ma inesorabile declino. E invece, grazie a una caparbietà non comune, è riuscita a risollevarsi e tornare competitiva ai massimi livelli. Non è un caso se conta complessivamente 3 medaglie olimpiche (un oro e 2 bronzi) e ben 8 mondiali, una Coppa del Mondo generale a cui se ne aggiungono diverse di specialità. Per i Gut lo sci è una questione di famiglia: anche il fratello Ian (di 4 anni più giovane, è nato nel marzo 1995) gareggia, ma di certo la sua carriera non è in alcun modo confrontabile con quella della sorella Lara, coadiuvata dal tecnico iberico Alejo Hervas. E proprio per interagirci al meglio, ha aggiunto lo spagnolo alle lingue conosciute, oltre all'italiano e al francese (parlati in famiglia), al tedesco (per comunicare con la squadra elvetica) e l'inglese. Con il tempo Gut-Behrami è divenuta estremamente riservata, anche per proteggersi dalle attenzioni mediatiche ritenute eccessivamente pressanti, soprattutto da quando si è legata all'ex calciatore. È comunque noto che le piaccia (parecchio) il mare e che in passato abbia modificato la propria dieta, passando da una particolarmente rigida a una più equilibrata per non dover rinunciare totalmente ai piaceri della buona cucina. In parallelo alla carriera da sciatrice, da giovanissima la svizzera ne ha intrapresa una cinematografica: ha infatti interpretato il ruolo di una sciatrice chiamata Chiara Merz nel film "Tutti giù" datato 2012, con la regia di Niccolò Castelli: Gut vestiva i panni di una giovane, carismatica e popolare sciatrice che attirava l'interesse di tifosi e mass media, salvo poi essere schiacciata dal peso della pressione generato dalle aspettative del pubblico e dagli obblighi verso gli sponsor, tanto da costringerla ad affrontare timori e responsabilità per continuare a sciare. La pellicola, presentata al Festival di Locarno, vinse il primo premio al Festival di Kitzbuehel (in Austria). Una parentesi comunque isolata, che non avrebbe avuto seguito. Troppo impegnata a consolidarsi come sciatrice di alto livello, guidata da una smisurata ambizione e dalla costante voglia di progredire. Quando lei aveva appena 11 anni, a suo padre venne chiesto se Lara fosse un talento naturale. Lui si limitò a rispondere con un "forse", probabilmente per non caricare di eccessive pressioni quella figlia che da lui avrebbe ereditato l'abilità di "volare" con gli sci sotto ai piedi. Facendo parlare (benissimo) di sé per oltre 15 anni. Poco importa se con uno o due cognomi.

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 skincare routine per te: **TRAIN YOUR SKIN con ASTRA SKIN.**

ASTRAMAKEUP.COM

EXTRA FORZA PER ME E I MIEI CAPELLI

Schwarzkopf
GLISS

FOR EVERY YOU.

Quando pulisci ti piace arrivare dappertutto...
e quando ti lavi i denti?

Così come pulisci fra le dita, quando ti lavi le mani o fra i tasti del PC, è fondamentale che anche gli spazi tra i denti siano puliti al 100%

Il problema è che lo spazzolino non sempre riesce ad arrivare fra un dente e l'altro...

ma lo scovolino interdentale GUM SOFT-PICKS® PRO sì!

GUM SOFT-PICKS PRO

*Rispetto a GUM® SOFT-PICKS® ADVANCED

N°1 negli interdental
* Nielsen AT December 2023, Italy

SUNSTAR G·U·M®

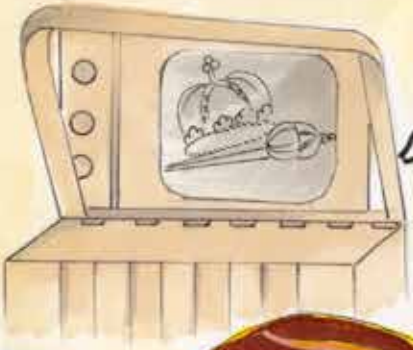
Inquadra il QR code e scopri di più

di KATIA BRONDI

LA TELEVISIONE

NEL 1927 L'INVENTORE STATUNITENSE P. FARNSWORTH CREA IL 1° SCHERMO DOTATO DI TUBO CATODICO.

NEL 1937 LA CERIMONIA DI INCORONAZIONE DI RE GIORGIO VI DEL REGNO UNITO FU IL 1° EVENTO TRASMESSO IN DIRETTA TELEVISIVA



IL 3 GENNAIO 1954 "LA RAI - RADIOTELEVISIONE ITALIANA - INIZIA IL SUO REGOLARE SERVIZIO DI TRASMISSIONI TELEVISIVE"

NEGLI ANNI '50 SOLO POCHE FAMIGLIE POSSIEDONO UN TELEVISORE MA MOLTI SI RIUNIRANNO IN BAR e LOCALI PER ASSISTERE ALLE TRASMISSIONI

Bar

IL TELECOMANDO VIENE INVENTATO NEGLI ANNI '50 MA SI È DIFFUSO TRA GLI ANNI '80 - '90.

TRA IL '50 e '70 LE TRASMISSIONI DIVENTANO A COLORI

CIAK

LA TV SI INTRECCIA CON IL CINEMA

PRIMO

DAL 2008 LA TRASMISSIONE DIGITALE HA SOSTITUITO QUELLA ANALOGICA

GLI SCHERMI AL PLASMA e CRISTALLI LIQUIDI HANNO SOSTITUITO I VECCHI TELEVISORI A TUBO CATODICO

RINASCE RENAULT TWINGO: NEL 2026 UNA NUOVA VERSIONE

UN MITO INTRAMONTABILE, LA TWINGO. LA CASA AUTOMOBILISTICA FRANCESE NON POTEVA NON RIPROPORLA IN VERSIONE ELETTRICA MA MOLTO FEDELE ED ISPIRATA TOTALMENTE ALLA PRIMA GENERAZIONE DEGLI ANNI '90. AL MOMENTO È UN CONCEPT, PRESENTATO A FINE 2023, MA HA GIÀ UN NOME: LEGEND.

In realtà Renault non ha mai smesso di produrre nuove versioni di Twingo. Probabilmente perché tanto è piaciuta, soprattutto nella forma in cui è nata, ai giovani: per le linee sbarazzine, il suo abitacolo spazioso e comodo, e soprattutto per il prezzo accessibile. E riparte proprio da questi capisaldi la nuova concezione, totalmente proiettata nel futuro, che è stata identificata con il nome Legend. Ovvero il costo è popolare e democratico per essere una elettrica, infatti partirà da 20mila euro (ottimo considerati i prezzi sul mercato delle Ev); le forme sono già visibilmente molto tondeggianti e bombate che ricordano proprio quel primissimo modello e la sua simpatica estetica (venduta dal 1993 al 2007); infine il comfort. Per quest'ultimo aspetto basti pensare che gli sportelli posteriori – sì, sarà a cinque porte – si apriranno al contrario anche per agevolare l'entrata e uscita dall'abitacolo. L'auto è stata annunciata durante la presentazione della programmazione industriale della divisione "Ampere" di Renault: è il reparto braccio destro della casa automobilistica francese che si occuperà nei prossimi anni dello sviluppo (totale) e del commercio delle vetture elettriche. Produrrà sei modelli nei prossimi sei anni, fra cui la Scenic E-tech, Renault 5, Renault 4, Legend nel 2026 e altri due modelli. Quasi tutte vetture che hanno fatto la storia, e continuano a rimanere nell'immaginario delle generazioni più adulte. Un'operazione quindi di marketing accompagnata da, nel caso di Twingo, un'ottima offerta: infatti l'elettrica sarà competitiva anche sotto il profilo del consumo, stimato in 10 Kwh per percorrere 100 chilometri. La nuova Twingo a quanto pare sarà anche la prima automobile elettrica di Renault che sarà dotata della funzionalità cosiddetta "vehicle-to-grid", cioè quella tecnologia in grado di restituire l'energia elettrica alla rete nazionale quando il mezzo non è utilizzato. Quest'auto infine, come ultima chicca interessante, sarà costruita con molte parti realizzate in materiale riciclato o riciclabile.

vileda®

Sentirsi a casa è straordinario

REVOLUTION

Addio vecchio spazzolone!

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

UN ALTRO FERRAGOSTO

Film
Cast: Laura Morante, Sabrina Ferilli e Silvio Orlando
Genere: Commedia
Al Cinema

In una sera d'agosto del 1996, nella casa di Ventotene dove il giornalista Sandro Molino trascorreva le vacanze, la sua compagna Cecilia gli rivelò di essere incinta. Oggi Altiero Molino è un ventiseienne imprenditore digitale e torna a Ventotene col marito fotomodello per radunare i vecchi amici intorno al padre malato, per regalargli un'ultima vacanza in quel luogo per lui così caro. Non si aspettava di trovare l'isola in fermento per il matrimonio di Sabry Mazzalupi col suo fidanzato Cesare: la ragazzina goffa figlia del bottegaio romano Ruggero, è diventata una celebrità del web e le sue nozze sono un evento mondano che attira i media e anche misteriosi emissari del nuovo potere politico. Sequel di Ferie d'agosto, uno dei primi successi di Paolo Virzì che risale ormai a 27 anni fa, vede il ritorno di buona parte del cast originale (con Silvio Orlando, Sabrina Ferilli e Laura Morante) e l'arrivo di una nuova generazione di attori (Vinicio Marchioni, Lorenzo Fantastichini ed Emanuela Fanelli).

MICKEY 17

Film
Cast: Mark Ruffalo, Robert Pattinson e Steven Yeun
Genere: Avventura, Drammatico, Fantascienza
Al Cinema

Dopo l'enorme successo di Parasite, Bong Joon-ho torna in sala con una nuova pellicola che narra la storia di 17 Mickey, un clone incaricato di una missione pressoché suicida sul pianeta ghiacciato Niflheim, dove riesce però a sopravvivere. Quando torna però scopre che un suo nuovo clone è stato attivato e, visto che due copie identiche non sono ammesse dalla società, dovrà fare il possibile per mantenere il segreto della coppia, il tutto mentre cerca di salvare dal baratro la colonia di Niflheim. Questa la trama del romanzo Mickey7 di Edward Ashton, del quale il premio Oscar Bong Joon-ho si è innamorato al punto di tornare a Hollywood. Il suo adattamento sarà fedele al proprio iperbolico stile, fin dal titolo che porta il numero dei cloni a 17. Sarà Robert Pattinson a incarnare Mickey, mentre completano il cast Mark Ruffalo, Toni Collette e l'astro in ascesa del coreano-americano Steven Yeun.

GHOSTBUSTERS: MINACCIA GLACIALE

Film
Cast: Paul Rudd, Carrie Coon e Finn Wolfhard
Genere: Avventura, Azione, Fantastico
Al Cinema

In Ghostbusters: Minaccia Glaciale, la famiglia Spengler decide di lasciare Summerville, Oklahoma, e di tornare dove tutto è iniziato - l'iconica caserma dei pompieri di New York - per aiutare gli Acchiappafantasmi originali, che hanno sviluppato un laboratorio di ricerca top-secret per portare la lotta ai fantasmi ad un livello superiore. Ma quando la scoperta di un antico manufatto scatena una forza misteriosa e malvagia, nota come il Brivido della Morte, gli Acchiappafantasmi vecchi e nuovi devono unire le forze per proteggere la loro casa e salvare il mondo da un destino mortale e imprevedibile che, senza saperlo, potrebbe influenzare la storia della Terra con una seconda Era Glaciale.
È il primo film del franchise di Ghostbusters realizzato senza il coinvolgimento di Ivan Reitman, che ha diretto i primi due film e prodotto i successivi fino alla sua morte nel febbraio 2022; Frozen Empire sarà dedicato alla sua memoria e celebrerà il 40° anniversario di Ghostbusters.

KUNG FU PANDA 4

Film
Cast: Jack Black, Dustin Hoffman e Awkwafina
Genere: Animazione
Al Cinema

Dopo aver sfidato la morte in tre incredibili avventure sconfiggendo nemici di fama mondiale con il suo straordinario coraggio e le sue pazzesche abilità nelle arti marziali, Po, il Guerriero Dragone, è chiamato dal destino a diventare il capo spirituale della Valle della Pace. Di recente però è stato avvistato un malvagio e potente signore del crimine, Chameleon, una piccola lucertola in grado di trasformarsi in qualsiasi creatura, grande o piccola che sia. Chameleon ha messo gli occhi sul Bastone della Saggezza di Po, che le darebbe il potere di risvegliare dal regno degli spiriti tutti i cattivi che Po ha sconfitto. Po ha quindi bisogno di aiuto. Lo troverà nella ladra Zhen, una volpe corsara che fa davvero impazzire Po, ma le cui abilità si riveleranno preziose. Nel tentativo di proteggere la Valle della Pace dagli artigli rettiliani di Chameleon, questa strana coppia comica dovrà unire le proprie forze.

DEBORAH
MILANO

SKIN BOOSTER BB CREAM 5in1

FONDOTINTA
PERFEZIONATORE DI PELLE
CON VITAMINA C
BOOSTER DI IDRATAZIONE E LUMINOSITÀ

EFFETTO SECONDA PELLE
COPRENZA NATURALE
SPF 15

DISPONIBILE IN 4 TONALITÀ

#EveryDayDiva

A BEN VEDERE

Autore: Maurizio Bonugli
Casa Editrice: Porto Seguro

A ben vedere è un viaggio in profondità, nonché un invito a rallentare, a fermarsi e a non cadere nell'inganno delle apparenze.
Tra intrecci di profumi, colori e sensazioni, le emozioni si rincorrono di pagina in pagina alternandosi a lampi improvvisi, talvolta dolorosi, volti a determinare le sfumature più nascoste dell'animo umano mostrando scorci intimi di vite vere che solo un occhio sensibile riesce a scorgere. In questa opera Maurizio Bonugli dà voce alla propria irrequieta interiorità con un tocco leggero e profondo al tempo stesso evocando immagini e luoghi dal sapore rarefatto grazie a una sintassi poetica arditamente irrituale.
Il poeta riesce così a fondere il dilemma, la passione e la ragione in una danza struggente di parole, quelle stesse parole che, proprio grazie alla poesia, hanno trovato il coraggio e la bellezza di accogliere nuove epifanie.

Dare la vita

Autrice: Michela Murgia
Casa Editrice: Rizzoli

Il libro postumo della Murgia si interroga sugli affetti e sull'amore raccontando il rapporto tra genitori e figli che si scelgono; famiglie che si costituiscono senza vincoli di sangue.
Queste sono realtà familiari ben radicate in Italia e oggi è emersa la necessità di affrontare il tema a livello politico.
Porsi tali quesiti significa sfidare il concetto di normalità e naturalità a cui siamo abituati. Michela Murgia se ne è occupata per anni, nei suoi libri e sui suoi canali social, e negli ultimi tempi della sua vita ha raccolto i suoi pensieri per lasciare ai postumi un pamphlet in cui ci presenta – partendo dall'esperienza personale – un altro modello di maternità, come si può dare la vita senza generare biologicamente e come i rapporti umani possano essere forti al di là dei legami di sangue.

Le cose importanti

Autore: Gianluca Vialli
Curatori: Pierdomenico Baccalario e Marco Ponti
Casa Editrice: Mondadori

Un libro toccante che presenta il profilo non solo di un grande campione ma anche dell'uomo che sta dietro allo sportivo. Quello che è stato raccolto durante la registrazione del docufilm "La bella stagione" è racchiuso in questo libro. Sono parole importanti perché sono proprio le sue e sprigionano la magica energia delle parole definitive.
A seguito della sua vincente carriera da calciatore professionista Gianluca Vialli si è rimesso in gioco diverse volte facendo il commentatore televisivo, poi il public speaker e il capodelegazione della Nazionale italiana di calcio che alzò il trofeo nel 2021.
Da ultimo come "dono" ai suoi tifosi e al suo pubblico ha condiviso la sua personalissima "partita" contro una malattia incurabile. Qui Vialli racconta di sé, delle esperienze che lo hanno migliorato, dei valori che lo hanno accompagnato e soprattutto della consapevolezza della propria fragilità davanti alla malattia.

Un giorno

Autore: David Nicholls
Casa Editrice: BEAT

Con l'occasione dell'uscita su Netflix della serie, un romanzo che racconta l'amore e l'amicizia.
È l'ultimo giorno di università per Emma e Dexter, che si sono appena laureati e sono pronti a lasciare l'università. In questo giorno speciale i due finiscono a letto insieme.
È il 15 luglio 1988, e per la prima volta Emma e Dexter si amano e si diranno addio.
Lui, ragazzo ambizioso e di buona famiglia, è destinato ad una vita imprevedibile all'insegna dei divertimenti e ricchezza. Per Emma invece si prospetta un futuro del tutto diverso: un ristorante messicano a nord di Londra, l'insicurezza dettata dai pochi soldi e sogni irraggiungibili.
Per loro però il 15 luglio sarà sempre una data speciale. Ogni anno in quella data ovunque si trovino la magia di quella notte tornerà a brillare.
I due per vent'anni si terranno in contatto e per un unico giorno all'anno saranno ancora loro.

DOMO PAK Living

L'ABBIAMO ASPETTATA TANTO ED È ARRIVATA: ARIANA GRANDE E IL SUO "ETERNAL SUNSHINE"

Dopo quattro anni di silenzio la principessa del pop è pronta a tornare in scena: Ariana Grande annuncia in grande stile il suo nuovo album "Eternal Sunshine", fuori l'8 marzo. Il primo singolo, "Yes, and?", uscito lo scorso gennaio, ha assunto il ruolo di apripista del nuovo lavoro dell'artista, caratterizzato da una forte impronta pop anni '90, sulla scia di grandi successi come "Vogue" di Madonna e "Cold Hearted" di Paula Abdul (il cui richiamo è fortemente visibile soprattutto nel videoclip del pezzo). Oltre all'attesissimo album, Ariana è stata impegnata recentemente anche con il suo ruolo nel film "Wicked", in uscita a novembre 2024; la cantante ha da poco firmato un nuovo accordo con la neonata società di Brandon Creed "Good World Management", circa quattro mesi dopo aver siglato la fine del lungo rapporto di collaborazione con il suo storico manager Scooter Brown.

JAMES BLUNT AL FORUM DI ASSAGO: MILANO È PRONTA AD ABBRACCIARE IL ROMANTICISMO

James Blunt e la sua band suoneranno in Italia al Mediolanum Forum di Milano sabato 2 marzo 2024 in occasione del Who We Used To Be Tour, che segna il ritorno in scena dell'artista dopo l'uscita dell'omonimo album, rilasciato lo scorso 27 ottobre. "Non riesco a trovare le parole per dire quanto sono felice di tornare in tour nel 2024" ha raccontato l'artista, "il mio nuovo album è stato incredibilmente divertente da scrivere e da registrare, e alcuni nuovi pezzi riusciranno senza dubbio a farvi tornare a ballare". In occasione del suo ritorno in scena Blunt ha estratto come primo singolo "Beside You", uscito lo scorso 2 agosto 2023, e sviluppato sulla falsariga di un brano upbeat in pieno stile James Blunt. Il video, diretto da Craig Bingham, rievoca ricordi del passato di James, ritraendolo durante diversi incontri con più versioni di sé stesso nel corso della sua vita, quasi ad accogliere, e allo stesso tempo a lasciare andare, i vari personaggi del suo sé passato.

L'AMORE SENZA TEMPO DI ANTONIO E CLEOPATRA

Antonio e Cleopatra di William Shakespeare è un'opera raramente rappresentata in Italia, ma è tra le vette poetiche del corpus drammatico dell'autore nonché un'occasione per il pubblico e gli appassionati di confrontarsi con un capolavoro sconosciuto ai più, anche grazie alla nuova traduzione italiana in versi di Nadia Fusini e Valter Malosti. È questo il testo che Malosti, il direttore di ERT / Teatro Nazionale, sceglie per la sua nuova regia; andato in scena in prima assoluta al Teatro Storchi di Modena lo scorso 10 gennaio, lo spettacolo sbarcherà dal 2 al 10 marzo al Teatro Bellini di Napoli, dal 14 al 17 marzo al Teatro Goldoni di Venezia e il 20 e 21 marzo al LAC di Lugano. La tournée proseguirà poi nelle principali città italiane fino a giugno, chiudendosi al Piccolo Teatro di Milano. Lo spettacolo è una produzione di Emilia-Romagna Teatro ERT / Teatro Nazionale con Fondazione Teatro di Napoli – Teatro Bellini, Teatro Stabile di Bolzano, Teatro Stabile di Torino – Teatro Nazionale, LAC Lugano Arte e Cultura.

LUNGIMIRANTE ED ECLETTICO: L'ARTISTA DEI RECORD JASON DERULO TORNA IN ITALIA DOPO 6 ANNI

Dopo l'ultimo appuntamento del 2018, a grande richiesta ritorna in Italia Jason Derulo, il pluripremiato artista statunitense, protagonista con un unico imperdibile evento mercoledì 27 marzo al Mediolanum Forum di Milano. Lungimirante, capace di sfidare i generi e fortemente creativo, Derulo si è affermato come una delle forze più dinamiche del panorama pop mondiale. Da quando ha sfondato con il singolo "Whatcha Say", certificato 5 volte platino dalla RIAA, l'artista ha venduto più di 250 milioni di singoli in tutto il mondo e ha ottenuto 15 singoli di platino. Dall'inizio della sua carriera da solista nel 2009, Derulo ha raggiunto oltre 18,2 miliardi di streaming in tutto il mondo e ha costruito un seguito inarrestabile sui social media, con oltre 117 milioni di follower su tutte le piattaforme. La sua abilità nel creare melodie innegabilmente orecchiabili, abbinate a produzioni divertenti e in voga, è stata senza dubbio la sua formula vincente per la conquista del mercato internazionale.

Prodotto da TAILORED PERFUMES e distribuito da AIR-VAL ITALIA SRL

ANGELINA MANGO

È STATA IL VOLTO BELLO DEL FESTIVAL E ADESSO È PRONTA AD ANDARE OLTRE SANREMO

PH CREDITS> ANDREA BIANCHERA / FRANCESCO CERBINI / NAPPI ANGELINA

È stato il volto bello del Festival e con la sua freschezza se l'è portato a casa. A maggio la aspetta l'Eurovision Song Contest, come succede a ogni artista che vince Sanremo e poi sará in tour in autunno in tutta Italia, dopo l'anteprima a Milano gia sold out il 17 aprile.

«Non mi aspettavo nulla di quello che è successo – ha confessato - Non ci credevo nemmeno quando mi sono vista nella lista dei concorrenti al Festival, ma sono riuscita a vivermi ogni momento senza pressioni, anche quando aprivo i social leggevo tanto amore da parte delle persone. Questo affetto mi ha fatto vivere la settimana più bella della mia vita. L'Eurovision

mi ha preso alla sprovvista perché non avevo aspettative». Canterà in italiano, nel futuro, chissà, tutto è possibile. «La musica è libera, ho cantato in italiano, napoletano, spagnolo e perché no magari in futuro lo farò anche in inglese». Educata, modesta, la gentilezza è il suo biglietto da visita, doti che ha imparato tra le mura domestiche. «A Sanremo sono andata da sola, senza la mia famiglia, rimasta a casa, ma lì mi sono portata tutto l'amore che mi hanno insegnato nella vita, e non sono stata mai sola – ha ammesso - Sono una persona educata e gentile e credo che prima di tutto mia papà sarebbe fiero di questo». Al Festival è arrivata dopo un anno trionfale grazie anche alla sua presenza ad "Amici", il talent di Maria De Filippi, una palestra fondamentale per lei. «Tutta l'esperienza fatta nell'ultimo anno ad "Amici" mi ha aiutato tantissimo a mettere come priorità la musica e il motivo per cui la faccio – ha affermato - Quando ti rendi conto che è un'esigenza vitale vai oltre la stanchezza e la paura: "Amici" è stata una grande scuola, Maria mi ha fatto superare tante paure me le ha fatte guardare in faccia. Subito dopo la vittoria l'ho sentita, era molto contenta per me». Il legame con il palco, non solo quello dell'Ariston, è qualcosa di viscerale, è lì che Angelina riesce a esprimersi meglio, è un amore reciproco che scatta a ogni incontro. «Sul palco mi sento a casa, penso che non esistano amori non corrisposti, è quello che accade per me con il palco, è un amore reciproco». Il ricordo di papà Pino, omaggiato a Sanremo in un'emozionate versione de "La Rondine", la accompagna sempre, ma la musica scorre nelle vene anche di suo fratello e sua mamma. «A casa mia si faceva musica sempre e ancora avviene – ha raccontato - Con mia mamma e mio fratello dopo pranzo ci mettiamo a suonare, ascoltare musica, succede questo da circa trent'anni e non è mai cambiato». Un consiglio che ha imparato da suo padre Pino? «Che la musica è libera – ha aggiunto - Ho assistito a grandi momenti di musica a casa, era questo il modo in cui si esprimevano le emozioni, ho partecipato alla vita di molte canzoni». Oggi Angelina è un esempio per molte ragazzine, una gioia sicuramente, ma anche una responsabilità. «Indubbiamente sapere che ci sono tante ragazze che mi seguono e prendono ispirazione da me è una

responsabilità, ma non mi mette pressione anche perché ho la coscienza pulita su quello che faccio – ha affermato - Io cerco di portare libertà sul palco, dal brano che canto, all'outfit, al modo di muovermi. Quando penso a una bambina che mi guarda da casa e mi vede libera sono contenta, perchè una me bambina avrebbe tratto ispirazione da un modello libero e sono contenta di esserlo». A Sanremo ha cantato "La Noia", «una canzone emblematica che spiega il mio modo di vivere la vita in questo momento», ma non ha mai pensato di poter uscire vincitrice. «La verità è che non sono una persona che si fa aspettative alte nella vita in generale, il mio unico obiettivo è di sentirmi felice quando scendo dal palco, riconosco la felicità quando arriva e il pubblico quando mi capisce – ha concluso - Non ho mai pensato di poter vincere a Sanremo, se no vivrei il presente con obiettivi troppo alti, invece mi piace stupirmi quando accadono le cose ed essere grata più che sentire la pressione. Preferisco vedere questi buoni risultati come una risposta a quello che ho fatto e non come una domanda per quello che farò».

LA MUSICA È LIBERA, HO CANTATO IN ITALIANO, NAPOLETANO, SPAGNOLO E PERCHÉ NO MAGARI IN FUTURO LO FARÒ ANCHE IN INGLESE

MARZO 2024

I PROVERBI ABBONDANO SULLA STAGIONE CHE HA IN SÉ LA VOGLIA E LA FORZA DELLA RINASCITA.

L'arrivo della primavera è un momento speciale, che tutto rimette in moto, nello spirito dell'uomo e nelle buone energie della natura. Generosa, la terra dona i primi raccolti delle semine d'autunno, invitandoci però anche a guardare avanti, a mettere mano a trapianti e nuovi semi da interrare, tra le giornate che si allungano e il vento gentile che spazza via le nuvole. Risuona nelle menti il proverbio "Marzo pazzerello", così, tra uno scroscio improvviso e l'altro, orti, giardini, balconi germogliano in attesa di una Pasqua che quest'anno sarà precoce, pronta a farsi festeggiare mentre il sipario si alza sulla stagione più attesa dell'anno.

La finestra sul tempo

A primavera si fanno le cure depurative. Giova ancora usare i medesimi abiti adoperati per l'inverno, specialmente quelli di fibra delicata.

Barbanera nel 1887

Tradizioni in casa e "fai da te"

Un verde riparo

È il momento, se si ha un giardino, di "piantare" un'ombrosa e romantica capanna di salici. Per costruirla procuratevi, ora che siamo alla fine del periodo di riposo vegetativo, dei lunghi rami di salice spessi 2-3 cm e usateli appena tagliati. Perfetti allo scopo sono i flessibili rami del Salix viminalis, Salix purpurea, Salix daphnoides e Salix fragilis, che si trovano facilmente lungo i corsi d'acqua. Segnate con dei paletti la forma della capanna e scavate lungo il suo perimetro, alla distanza di circa 70 cm, delle strette buche. Legate i rami di salice, a tre insieme, con delle corde di canapa. Conficcate ogni gruppo dirami in una delle buche preparate e rincalzate la terra. Legate insieme i rami in alto per formare il tetto. Ora basta affidarsi alle piogge o annaffiare spesso. I rami di salice metteranno radici e poi rami e foglie, creando un fitto e romantico padiglione vivente. Nel corso degli anni basterà potarlo, per mantenerne la forma desiderata mentre crescerà in altezza.

Benessere con la natura

La bella mimosa, che rilassa

Oltre che bella a vedersi, la mimosa può metterci a disposizione le sue virtù, affidate soprattutto all'olio essenziale dall'azione rilassante, utile in caso di ansia, tensione nervosa, iperemotività e stress. Il suo piacevole aroma dona un sonno profondo e ristoratore e basterà versarne una goccia sul cuscino per riposare serenamente tutta la notte, Inoltre, grazie al potere antisettico e astringente, l'uso dell'olio di mimosa sortirà un ottimo effetto nel trattare le pelli sensibili e grasse. Soprattutto quando è freddo si rivelerà valido aiuto nel proteggerci da arrossamenti e screpolature. E se la pelle si mostra secca, mescolare 10 gocce di olio di mimosa con 100 ml di olio di germe di grano e massaggiarci la parte interessata dopo la doccia o il bagno.

BIOPOINT

DICHIARAZIONE DI BELLEZZA

BIOPOINT

HAIR BOOSTER

Attivatore Concentrato

Acido Ialuronico e Proteine Vegetali

CAPELLI SORPRENDENTI*

x5 Idratazione

x3 Lucentezza

x2 Resistenza

Capelli protetti fino a 100 passaggi di piastra*

I TUOI CAPELLI NON LO LASCERANNO PIÙ

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

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

GINNASTICA DINAMICA MILITARE

TRA LE NUMEROSE TIPOLOGIE DI GINNASTICA, TRADIZIONALI E MODERNE, OVVERO, QUELL'ATTIVITÀ CHE MEDIANTE UNA SERIE ORDINATA DI ESERCIZI SVILUPPA L'APPARATO MUSCOLARE, DANDO ROBUSTEZZA E AGILITÀ AL CORPO UMANO, ORMAI DA UN DECENNIO C'È ANCHE LA GINNASTICA DINAMICA MILITARE.

«Una ginnastica la nostra, che si ispira ai capisaldi dell'attività a corpo libero, rappresentando una proposta diversa e alternativa ai tradizionali centri fitness, praticata da uomini e donne», come spiega Matteo Sinaghi, ideatore insieme a Mara Uggeri di questa disciplina riconosciuta dal CSI (Centro sportivo italiano), l'ente di promozione sportiva a sua volta riconosciuto dal CONI (Comitato olimpico nazionale italiano). Nella ginnastica dinamica militare che attualmente conta numerosi centri quasi in tutta Italia, ogni attività viene praticata senza carichi e attrezzature, svolgendo esercizi ginnico motori in un ambiente, all'aperto o al coperto, con l'obiettivo di raggiungere il benessere fisico e mentale. Le esercitazioni sono condotte in assetto antigravitario fuori dalla zona di comfort dell'individuo e in assenza di competizione. L'espressione militare si rifà allo spirito, alla disciplina e al comando impartito per eseguire le esercitazioni da parte del gruppo, così da generare coesione e spirito di corpo tra i praticanti. Correre, elevarsi, sedersi e faticare senza ricorrere ad attrezzature, risulta fortificante, appagante e trattandosi di collettivo anche motivante. Un valido allenamento adatto a tutti i livelli di preparazione fisica, dove l'unica competizione è quella con i propri limiti, ascoltando e collegando tra loro il corpo e la mente. Tra i benefici generati dalla pratica della ginnastica dinamica militare, il miglioramento della forza fisica e mentale, della resistenza cardiovascolare e polmonare, delle capacità neuro muscolari e di propriocezione e la diminuzione dello stress psicofisico. Non solo gli adulti ma anche i bambini tra i praticanti di questa attività motoria basata su esercizi a corpo libero, che attraverso il gioco e il divertimento li stimola ad eseguire un lavoro fisico adatto a loro. Figura importante come in tutte le attività e discipline sportive, è quella dell'istruttore, che nel caso della ginnastica dinamica militare deve essere persona con una comprovata esperienza e idonea a svolgere quel ruolo. Idoneità esaminata e testata durante un periodo prestabilito di attività formativa, necessaria a verificare, allenare e certificare la preparazione psicofisica e l'attitudine a diventare istruttore.

PANTENE

PROVALO

DRUENTO

A DRUENTO, IN QUESTO PICCOLO E INCANTEVOLE COMUNE DEL TORINESE, È ARRIVATO IL BELLISSIMO NUOVO PUNTO VENDITA "PIÙME". LO TROVATE IN VIA GIUSEPPE VERDI 14 INSIEME ALLA CORDIALE PROFESSIONALITÀ E AI SORRISI ACCOGLIENTI DI GIULIA PERNA, SARA MENARDO, ELEONORA CARCHIA E DELLA CAPO AREA ESTER MANCA. VI ASPETTIAMO!

Si è propensi a credere che il nome di Druento tragga origine dal termine celtico "Dòir" (corso d'acqua), per la particolare posizione orografica del luogo e che anticamente indicasse la località circondata dai corsi d'acqua individuabili nel "Sonder" (Ceronda) e nel "Casternon" (Casternone). Il nome di tale località e, nelle epoche successive, del territorio circostante, deriverebbe quindi dal celtico "Dòir", termine che si è mantenuto nel piemontese "Dòira" e che indica il nome della Dora Riparia e della Dora Baltea. A sostegno di questa tesi può essere significativo il fatto che dal versante francese delle Alpi, e precisamente dal Monginevro, scorre verso il Rodano, che incontra presso Avignone, il fiume chiamato "Durance" che trae anch'esso il nome da "Dòir" e che gli antichi latini chiamavano Druentia. Druento quindi significherebbe "terra dei corsi d'acqua".

COSE DA VEDERE: ...Anche se il paese era abitato in epoca romana e medioevale la sua fondazione viene fatta risalire al 1263 e individua i suoi fondatori in alcuni ricchi possidenti di Rubbianetta. La scelta del sito fu felice: il poggio su cui oggi sorgono la chiesa di San Michele e ciò che rimane del vecchio castello, circondato dal rio Fellone, facilmente difendibile e riparato dai venti di tramontana e con sorgenti d'acqua perenni. Nei secoli XIV e XV per la penuria d'acqua venne costruito un canale artificiale, il Naviglio, che dalla Stura di Lanzo portava l'acqua per irrigare ed aumentare la fertilità. Nel XVII secolo venne unito il territorio di Rubbianetta e con l'accorpamento il paese dilatò i suoi confini verso nord-est. Lo sviluppo urbanistico fu raggiunto solamente nel XIX secolo, quando il centro abitato si estese sino agli attuali margini del vecchio centro storico urbanizzato, raggiungendo l'attuale configurazione urbanistica solo nei recenti anni '60. Sulla omonima strada nel Parco regionale "La Mandria", una visita va riservata alla cascina Rubbianetta, un antico villaggio le cui tracce sono ancora leggibili nei ruderi del castello (sul poggio sovrastante) e nella chiesetta vicina intitolata a San Giuliano.Centro di un vasto feudo che si estendeva fino ai confini di Robassomero, appartenne prima alla chiesa di Torino e poi venne venduto a potenti famiglie locali, tra i quali i Visconti di Baratonia.

La prima segnalazione del castello è del 1264 ma le strutture superstiti sono successive: un recinto quadrilatero irregolare in muratura con una torre, il mastio, decapitato dei piani superiori e con aperture incongrue che tradiscono un recente uso come fabbricato rurale.

Da vedere anche la Chiesetta di San Giuliano. Attraversato il torrente Ceronda all'altezza del ponte del Violino, il paesaggio si divide tra i boschi dell'altopiano della Mandria e i prati della piana in cui un tempo sorgeva il piccolo borgo di Rubbianetta, oggi distrutto. Testimonianze del passato sono i ruderi del Castellaccio e la chiesa di San Giuliano.

La chiesetta, che sorge ai piedi della collinetta, venne edificata nel XII secolo legata alle proprietà dell'abbazia benedettina di san Giacomo di Stura. E quella di San Michele che sorge sulle fondamenta della chiesetta del Corpus Domini, la più antica del paese e prima sede della Comunità Credenza. Costruita in stile Barocco piemontese in un'unica navata nei primi anni del XVIII secolo, venne ampliata dalla parte della facciata verso il 1820, per realizzare il coro e il battistero.

ITINERARI: ...il comune di Druento rientra nel Parco regionale La Mandria che invita a delle fantastiche escursioni immersi nella natura. Questo Parco è un'importante realtà di tutela ambientale, in cui vivono liberamente diverse specie di animali selvatici e conserva il più significativo esempio di foresta planiziale presente in Piemonte. Istituito come "area protetta" regionale nel 1978, ha un nucleo centrale circondato da circa 30 km di muro di cinta e vanta un considerevole patrimonio storico-architettonico costituito da oltre 20 edifici tutelati tra cui il complesso del Borgo Castello, numerose cascine, i resti di un ricetto medievale e due reposoir di caccia. Il Parco La Mandria rientra tra i siti dichiarati dall'Unesco "Patrimonio dell'Umanità".

A SPASSO PER: ...a Druento sono tantissimi gli eventi e le manifestazioni artistiche e culturali durante tutto l'anno. Così come tante sono le opprtunità di svolgere attività sportive e ricreative, fare shopping o intrattenersi in allegria in compagnia di amici o parenti nei tanti locali dove trascorrere piacevoli serate. Infine, ma non per ultimo, come nel resto del Piemonte, ottime e imperdibili sono le prelibatezze enogastronomiche a base di carni, bolliti, formaggi, insaccati e dolci. Il tutto innaffiato dai nobili e prestigiosi vini rossi della regione e dalle effervescenti e festose bollicine doc.

INFO (tratte da)
www.comune.druento.to.it |
www.parchireali.it/parco.mandria

MADE IN ITALY

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

STIROKAY®

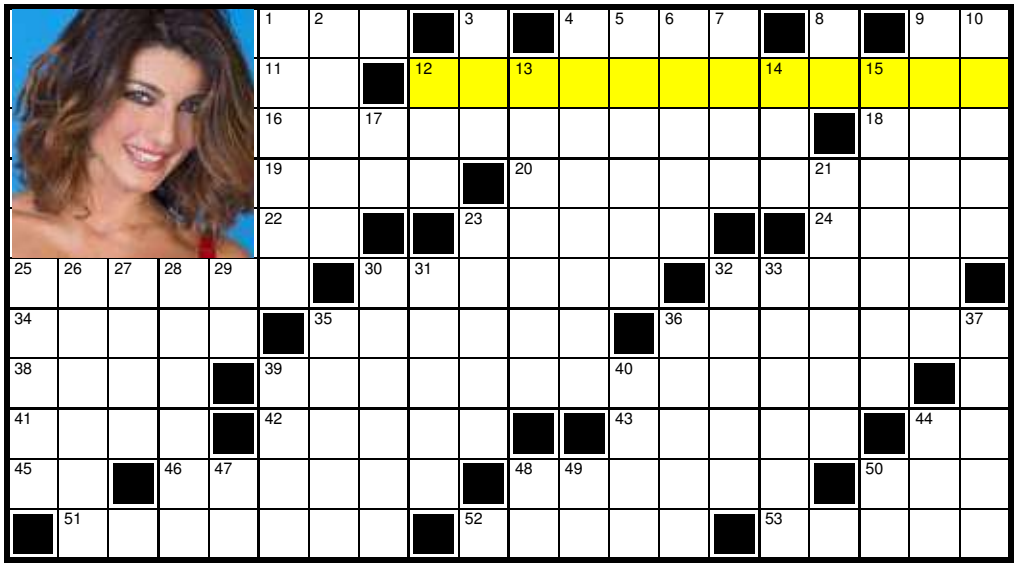
by arix

TELI PER ASSI DA STIRO PRONTI A TUTTO.

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

Arix S.p.A. V.le Europa 23 - 46019 Viadana (MN) - T. +39 0375 832.111 - **www.arix.it**

I GIOCHI DI... Più me MAGAZINE



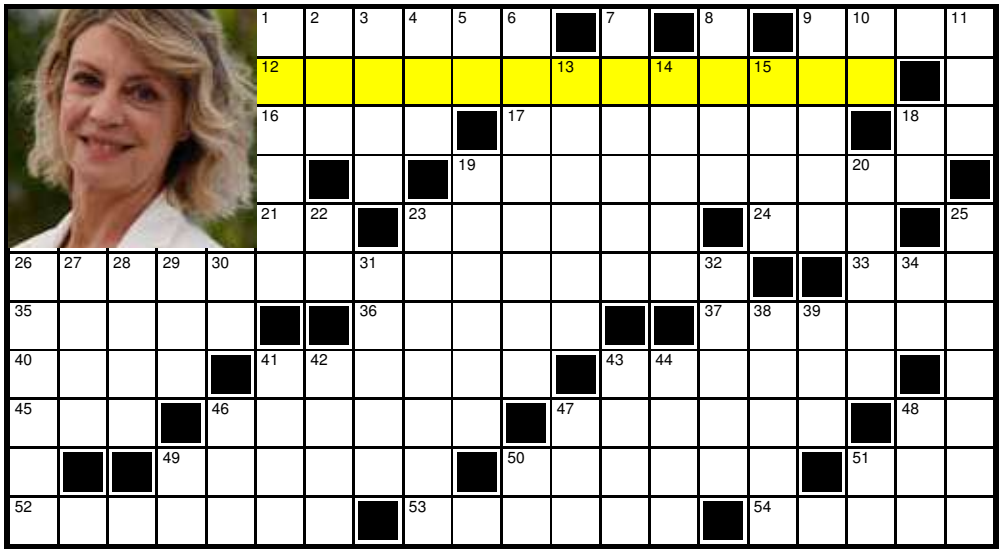
ORIZZONTALI:
1. Lo paga il reo – 4. Free and Open Source Software – 9. Numeri meno neri – 11. Ragusa sulle targhe – 12. La ballerina italiana nella foto – 16. Quello... "brutto" è in una fiaba di Andersen – 18. Sigla sindacale – 19. Più che scura – 20. Sensazione... dolorosa – 22. Testa di cobra – 23. Immagine sacra dipinta – 24. Si chiamava Persia – 25. Brucia per poco – 30. Prete di campagna – 32. Il "tetto" del mondo – 34. Sono opposti ai catodi – 35. Un dio dei pellerossa – 36. Unità di misura energetica – 38. Offesi nei diritti – 39. Ruzzolare – 41. Saluto tra amici – 42. Lavorare col vomere – 43. Pietra per cammei – 44. Iniziali di Power – 45. Poco educato – 46. Caparbio – 48. Il più anziano della famiglia – 50. Riunisce radiotecnici italiani (sigla) – 51. Minerale del ferro – 52. Grasso di maiale – 53. Blasfemo.

VERTICALI:
1. Il Battiato musicista e regista – 2. Caldo come il fuoco – 3. Mezza... narice – 4. Il galoppino dell'ufficio – 5. Piccolo comune del cuneese – 6. Si indossa appoggiata sulle spalle – 7. In tavola col pepe – 8. Scorre a Torino – 9. Concordi – 10. Squadra rossonera – 12. Abbreviazione di questa – 13. Vino bianco dolce – 14. Una quantità definita – 15. Rimettere in salute – 17. Andata e Ritorno – 21. Paura – 23. Infiammazione dell'occhio – 25. Materiale edilizio – 26. Il capolavoro di Virgilio – 27. Colore ottimistico – 28. Stupido – 29. Coda di fagiani – 30. Abile – 31. Collegare – 32. La corsa equestre di Siena – 33. Solerte – 35. Jean Paul medico e rivoluzionario francese – 36. Punzone per monete – 37. Esteso – 39. I fedeli amici degli uomini – 40. James agente segreto – 44. Tardi senza pari – 47. In rete – 48. Sua Altezza – 49. Cuore di pera – 50. Scappa in centro.

ORIZZONTALI: 1. Iniziali della Loren – 3. Centro Informazione Turistiche – 6. Astioso – 11. Decreto Legge – 12. La scrittrice e conduttrice televisiva nella foto – 16. In provincia di Brindisi – 17. Località archeologica francese – 18. L'antica Troia in provincia di Foggia – 20. Reggimento (abbr.) – 21. L'uccello...che porta i bambini – 22. Spicciolo di yen – 23. Romanzo – 25. Fornisce una morbida pelle – 27. Razza di cani da caccia – 32. Esame a voce – 33. Vitigno friulano – 34. Apparecchio... ricevente – 35. Opinione – 37. Belzebù – 39. Brilla in testa – 40. Grosso funi navali – 41. Suppellettili della casa – 42. Partita alla fine – 43. Badilata – 44. Sedile imponente – 45. Prime in avvio – 46. Piccolo dispositivo elettronico – 49. Gergo malavitoso – 50. Sacro Romano Impero – 51. Si usa affilatissimo – 52. Sacrilego – 53. Recipiente panciuto di terracotta.

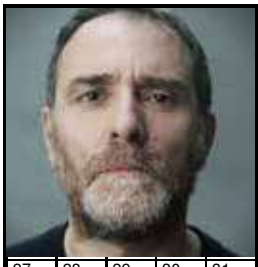
VERTICALI: 1. Cocente umiliazione – 2. Taglia abbondante – 3. Pari in scheda – 4. Vale dentro – 5. Zittire – 6. Uccello acquatico – 7. Lungo fiume africano – 8. Confina anche con la Turchia – 9. Processo di disgregazione nucleare – 10. Bamboline senza bambine – 11. Insegnanti – 13. Noto maresciallo jugoslavo – 14. Agevole – 15. Danni fisici o morali – 19. Prefisso per vino – 21. Dotare un veicolo di dispositivi per ridurre la resistenza dell'aria – 24. Santuario mariano – 26. Placca elettronica – 27. Alex cantautore – 28. Scandaglia il cielo – 29. L'oltretomba pagano – 30. Servizio segreto USA – 31. Fondo di sacco – 33. Organo di collegamento – 35. Posti per braccialetti – 36. Prediletto – 37. Lo sconfisse San Giorgio – 38. Lapalissiano – 40. Allegro – 41. Misure inglesi di superficie – 43. Voce di sibilo – 44. Sapere... per metà – 45. Riunisce radioamatori (sigla) – 47. Arezzo sulle targhe – 48. Simbolo del sodio – 50. Esce dopo la prima.

Trovi tutte le soluzioni a pagina 98 della rivista.



ORIZZONTALI:
1. Nota pinacoteca di Parma – 9. Frazione di pagamento – 12. L'attrice italiana nella foto – 16. Colore giallo-bruno – 17. Un'isola della Corsica – 18. Come comincia così – 19. Giuseppe musicologo italiano 1858-1931 – 21. Sopra – 23. Invertebrati marini gelatinosi – 24. Belli... prima dei tempi – 26. Liquido disinfettante e decolorante – 33. Associazione Tennisti Professionisti – 35. Pratica salutista – 36. Sono esposti nelle stazioni – 37. Residuo di fonderia – 40. Terzetto – 41. Si cambia facendo zapping – 43. Messaggero – 45. Pari del ribaldo – 46. Comune in provincia dell'Aquila – 47. In testa ai re – 48. La pace nel cuore – 49. Il Depardieu attore francese – 50. Parrucconi – 51. Io più voi – 52. Brian manager dei Beatles – 53. Lento... spegnimento – 54. Elemento chimico metallico.

VERTICALI:
1. Spostato con fatica – 2. Esame diagnostico – 3. Grido d'esultanza – 4. Grosso rospo americano – 5. Fattore antigene ereditario – 6. Andare in rovina – 7. Uniforme militare – 8. Cosiffatti – 9. Ne ha due il cinquantino – 10. Fine della Corday – 11. Lontano parente – 13. Meeting – 14. Silenzio musicale – 15. Noto programma satirico della TV – 18. Uscio di uso privato – 19. Dono – 20. Copricapi papali – 22. Unione Sportiva – 23. Kerr supermodella australiana – 25. Emporio – 26. Crostaceo pregiato – 27. Amata e costosa – 28. Non so che – 29. Si conta per primo – 30. Gemelle in gamba – 31. Ecoscandaglio – 32. Ken discusso arbitro di calcio inglese – 34. In fin dei conti – 38. Punzone per monete – 39. Le batte il Big Ben – 41. Grosse candele – 42. Il Sorrenti vantante – 43. Complimenti – 44. Si cambia se è viziata – 46. Commissione Economica Europea – 47. Indica compagnia – 48. Sigla di un nostro ex impero – 49. Gran Turismo – 50. Como per l'ACI – 51. La Moric in TV.



ORIZZONTALI:
1. Metallo argenteo usato per filamenti elettrici – 6. Traslucido – 14. Promozionale – 16. Posto per orecchino – 17. Uccelli canterini – 18. Nomade senza nome – 19. Lirica – 20. La regione canadese con la Nuova Scozia – 22. Piedistalli – 24. Comprende anche le isole Figi – 26. Mammifero... per pennelli – 27. Gigantesco albero tropicale – 32. Serbatoio dell'aereo – 33. Molte – 34. Misura di capacità – 35. Irrefrenabile manifestazione di un sentimento – 37. Alan scrittore e attore britannico – 39. È quasi ora – 40. Spettacoli d'armi medievali – 41. Impetuoso – 42. L'attore italiano nella foto – 45. Guidatore di mezzi bellici – 47. In provincia di Ancona – 49. In posa – 50. Il diavolo più nominato – 51. Impulso poetico – 52. Gruppo di collaboratori.

VERTICALI:
1. Autocontrollo – 2. Inganno – 3. Ambito "Premio" svedese – 4. Prefisso per sotto – 5. Vocali in prova – 6. Capitale della Siria – 7. Stato di deperimento – 8. Grosso centro in provincia di Rovigo – 9. Si fa allo sportello – 10. Gli dei con Odino – 11. In tanto e in niente – 12. Due di voi – 13. Pedana del direttore d'orchestra – 15. Può contenere anche musica – 20. Scomunica – 21. Misura per terreni agricoli – 22. Spazio pubblicitario per l'accesso a un sito internet – 23. Tenere lontano – 25. Privo di accento tonico – 26. Altro nome del pesce cantaro – 27. Stock – 28. La "A" di RAF – 29. Poco ottimista – 30. Gavin compositore inglese – 31. Ai lati dell'armadio – 33. Combinazioni al lotto – 35. Genere – 36. Eno musicista e cantante britannico – 37. Capaci – 38. Fine del pasto – 40. Esame – 41. Procedura – 42. Verona sulle targhe – 43. La Capizzi della TV – 44. Sport con i bastoncini – 46. Iniziali di Sordi – 48. Centro di Roma.

actionaid

REALIZZA IL CAMBIAMENTO

ACTIONAID È UN'ASSOCIAZIONE INTERNAZIONALE INDIPENDENTE CHE LAVORA IN ITALIA DAL 1989, CON PROGRAMMI DI SOSTEGNO A DISTANZA A SUPPORTO DEI BAMBINI E DELLE LOCALITÀ CHE LI OSPITANO. GRAZIE ALLA TUA DONAZIONE POSSIAMO AVVIARE INTERVENTI A LUNGO TERMINE CHE INTENDONO ELIMINARE LE CAUSE DELLA POVERTÀ, CON IL FINE ULTIMO DI RENDERE LE COMUNITÀ, UN GIORNO, AUTOSUFFICIENTI E INDIPENDENTI.

Sono oltre 130.000 donatori che hanno scelto ActionAid per adottare a distanza un bambino, migliorando le condizioni della sua vita e della comunità in cui vive. Le nostre attività sono sostenute da donazioni provenienti da famiglie, privati cittadini e aziende che vogliono migliorare il mondo attraverso l'adozione a distanza.

DOVE LAVORIAMO.

Con l'adozione a distanza raggiungiamo oltre170.000 bambini. A beneficiare del nostro intervento però non sono solo i bambini, ma anche le loro famiglie e le comunità in cui vivono. Complessivamente, con il contributo dei nostri sostenitori, aiutiamo circa 5 milioni di persone. Interveniamo in Italia e in circa 40 paesi del Sud del mondo: in Africa in cui siamo al fianco delle comunità più povere; in Asia in cui aiutiamo le donne vittime della tratta di esseri umani, gli orfani e i bambini di strada; in America Latina dove lottiamo, insieme a partner locali e ai piccoli agricoltori, per ottenere riforme sul diritto alla terra. Il nostro Segretariato Internazionale ha sede in Sud Africa, a Johannesburg.

COME LAVORIAMO.

La nostra missione è la lotta alla povertà. Il nostro obiettivo è migliorare concretamente le condizioni di vita delle comunità più povere e garantirne i diritti, producendo cambiamenti che durino nel tempo e che tengano in considerazione le esigenze delle comunità locali. Per raggiungere questo obiettivo non ci limitiamo a intervenire nei paesi del Sud del mondo ma cerchiamo anche di sensibilizzare e coinvolgere i cittadini, le imprese e le istituzioni dei paesi ricchi. Interveniamo per garantire a tutti il diritto al cibo, per difendere i diritti delle donne e promuovere la parità di genere, per assicurare l'istruzione a tutti i bambini e per dare una risposta tempestiva in caso di emergenze e calamità naturali.

ADOZIONI A DISTANZA SICURE.

Con ActionAid le adozioni a distanza sono sicure. Quando ci si affida ad associazioni e onlus serie che operano a livello internazionale da anni, come ActionAid che dal 1989 promuove il sostegno a distanza nei principali paesi del sud del mondo.

ACTIONAID PER DIRITTI DEI BAMBINI.

Si chiamano diritti perché spettano a tutti i bambini del mondo. A tutti, nessuno escluso. ActionAid si impegna ogni giorno affinchè in tutto il mondo vengano rispettati i 54 articoli della Convenzione dei diritti dell'infanzia e adolescenza dell'ONU.
Per contrastare la povertà. Nel mondo ci sono 385 milioni di giovani e bambini che vivono con massimo 1,90 dollari al giorno. Per il diritto al cibo. La mancanza di cibo è la principale causa di mortalità nei paesi più poveri del mondo, ma possiamo fermarla. Per il diritto all'istruzione. Senza il diritto all'istruzione milioni di bambini sono condannati a una vita senza futuro né alternative. Per il diritto alla salute. 6 milioni di bambini ogni anno non superano il quinto anno di vita; noi possiamo prevenirne le cause. Per il diritto al futuro. È il vero, grande e fondamentale diritto che dovrebbe essere garantito a tutti i bambini del mondo. Per la crescita e lo sviluppo.
La crescita fisica e mentale deve essere garantita attraverso cibo, salute e istruzione. Per il diritto all'infanzia. Affinchè tutti i bambini possano giocare, vivere, studiare e crescere. Contro gli abusi e le violenze. Un quarto di adulti nel mondo dichiara di aver subito violenze quando era bambino. Contro il lavoro minorile. I bambini non devono lavorare: contro lo sfruttamento dei minori per il diritto all'infanzia. Contro la piaga dei matrimoni precoci. Un problema che affonda le sue radici nella povertà e in antichi retaggi culturali purtroppo accettati. Contro le mutilazioni genitali. Un orrore che milioni di donne e bambine sono costrette a subire. Una violenza che va fermata. Subito!

INFO&CONTATTI
ActionAid International Italia E.T.S.
Via Carlo Tenca, 14 – 20124 Milano
tel.: 02 742001
e-mail: sostenitori@actionaid.org
www.actionaid.it

DIKSON®

LINEA 500 HAIR CARE

Formule professionali e formati generosi

per una Hair Beauty Routine da salone

CHERATINA

ANTIGIALLO

ARGAN

TREEING WALKER COONHOUND

IL TREEING WALKER COONHOUND È UNA RAZZA CONOSCIUTA DALL'INIZIO DEL 1800. E' STATO OTTENUTO DA MOLTEPLICI INCROCI TRA SEGUGI CHE UN TEMPO SI ERANO ABITUATI A VIVERE IN KENTUCKY E IN VIRGINIA. IL SUO AMORE PER LA CACCIA E LA SUA ABILITÀ SONO INNATE.

Per quanto concerne le caratteristiche fisiche, i maschi raggiungono un'altezza di 56-68 cm e le femmine i 50-63; il peso maschile è di circa 22-34 chilogrammi, mentre quello femminile di 18-30. Il suo corpo è solido, ben conformato e robusto. La sua testa è massiccia, con cranio tondeggiante; il musetto è abbastanza magro, stretto e appuntito e termina in un tartufo molto scuro, con canna nasale allungata. Il collo è robusto. Gli occhi sono castani ed esprimono simpatia, ma anche intelligenza. Le orecchie ricadono morbide vicino al muso; la coda è alta, appuntita, molto forte, tipo una sciabola; il pelo è raso. Le zampe sono ritte, con muscolatura ben conformata e solida e ossatura flessibile, ma solida. Il pelo è soffice, sottile, denso, brillante, bianco con macchie nere e marroni.

E' un cane temerario, sempre in movimento, dotato di grande energia. E' molto bravo nella caccia: è scattante, svelto, veloce; ha un buon fiuto, che gli permette di catturare le prede migliori. È ambizioso, docilissimo ai comandi e coccolone; sempre in movimento, agile, vivace, allegro e non si stanca mai. È molto bravo nella cura dei bambini: li custodisce e li protegge con molta parsimonia. È inoltre un cane facilmente addestrabile, perchè ascolta attentamente tutti i comandi del padrone. Va d'accordo con tutti gli altri cani e non è per nulla aggressivo.

È un cane con una salute di ferro: non si ammala quasi mai. Tuttavia, sopporta molto bene i climi caldi ma non quelli freddi. Non si abitua a stare in una casa piccola, perchè ha bisogno di spazio dove giocare e divertirsi.

Caramelle FASSI

MENTAL 1936

Tradizione italiana

MENTAL

MENTAL.IT

L'OROSCOPO DI Più me MAGAZINE

ARIETE

Avevi in ballo delle scelte importanti che non possono più essere rimandate: razionalizza quello che sta accadendo intorno a te e prendi la scelta giusta senza dimenticare il fattore rischio. Perché non dedicarti al rilassamento e alla meditazione, per focalizzare il bene che vuoi? "Se siete tanto fortunati da trovare il tipo di vita che vi piace, dovreste anche trovare il coraggio di viverla".
(John Irving)

TORO

Pronti, partenza, via! Approfitta di questo momento fortunato per fare piani per il futuro e dedicarti a ciò he nei prossimi anni potrebbe portarti davvero del bene. Non mollare, sguardo avanti, e tanta determinazione per creare nuovi progetti, scegliere con chi realizzarli e materializzare la tua autostima. "Il denaro che si ha è lo strumento della libertà. Quello che s'insegue è lo strumento della schiavitù".
(Jean Jacques Rousseau)

GEMELLI

Un nuovo sguardo sul mondo, sul lavoro, sulla coppia, persino sulla natura: avrete delle rivelazioni! Lasciatevi stupire da ciò che vi sta intorno, anche quello che sembra routine va osservato con obiettività: nulla è dato per sempre, tutto può cambiare... basta riflettere e volerlo davvero. Sedetevi a fate piani per i prossimi mesi. "La meraviglia è propria della natura del filosofo; e la filosofia non si origina altro che dallo stupore". **(Platone)**

CANCRO

In questa stagione i tuoi progetti prendono una piega differente, anche inaspettata: potresti sentire una nuova forza, un desiderio di cambiamento così impetuoso da sentirti diverso. Allora prendi la direzione giusta, anche quella che in passato avrebbe potuto sembrarti difficile da inseguire. Chi ti ama è dietro l'angolo. "Vivere è la cosa più rara al mondo. La maggior parte della gente esiste, ecco tutto".
(Oscar Wilde)

LEONE

Realizzate sempre più come qualcosa non vada proprio come volete: datevi da fare per cambiarlo, soprattutto perché in famiglia e con gli amici avrete il giusto sostegno per creare una nuova realtà. Potrebbe essere un parente o qualche collega ricettivo verso le vostre esigenze. "Il valore di un uomo dovrebbe essere misurato in base a quanto dà, e non in base a quanto è in grado di ricevere".
(Albert Einstein)

VERGINE

Con un pizzico di malinconia, vi accorgerete di aver sbagliato opinione su qualcuno, ma niente drammi: ripararete subito! Apprezzate il bello di ciò che vi sta intorno! Non tutto andrà come vorrete, ma lasciatevi stupire dalla vita e dai suoi corsi... "L'uomo è infelice perché non sa di essere felice. Soltanto per questo. Questo è tutto! Chi lo comprende sarà subito felice, nello stesso istante".
(Fëdor Dostoevskij)

BILANCIA

Avete materializzato alcuni dei vostri desideri e ora dovete tenere duro finché non vi sentirete stabili: la profondità non vi manca, fatevi più indulgenti, verso voi stessi e verso gli altri. Rimettete i piedi per terra in ogni campo della vostra vita, e vedrete la realtà! "Qualcuno ha detto che la bellezza è una promessa di felicità. Nessuno ha mai detto che la promessa sia stata mantenuta".
(Paul-Jean Toulet)

SCORPIONE

I vostri sentimenti hanno subito delle prove? Ora ritroverete la gioia e la spensieratezza. Se qualcuno non è stato leale, non è certo una scusa per abbattersi: cercate di ripagare il destino e gli altri con la giusta moneta. Promettete un bel viaggio con qualcuno che amate per ritrovare la strada. "La più grande prova di coraggio è sopportare la sconfitta senza perdere il cuore".
(Robert Green Ingersoll)

SAGITTARIO

Voglia di viaggi, di evasione e diversità. E se c'è un sogno nel cassetto, qualcosa che pensavate impossibile, mettete sul tavolo ciò che serve per realizzarlo: prendete spunto, fate piani d'attacco con gli amici più cari e poi concedetevi serate e weekend per riposare e tornare più carichi che mai!. "Se altre persone l'hanno fatto prima di me, posso anch'io".
(William Faulkner)

CAPRICORNO

Smuovete il futuro e non sentitevi troppo noiosi se andrete a chiedere un aiuto! State facendo il possibile per conquistare una bella posizione: ma attenzione, non cadete nel materialismo: ci sono altre cose oltre alla carriera nella vita. "Il denaro non dà alcuna soddisfazione se si deve lavorare troppo per ottenerlo, poiché in questo modo non si ha il tempo per spenderlo".
(Aldous Huxley)

ACQUARIO

Siete liberi per natura, ma forse quell'esubero di libertà vi fa sentire soli. Quante risposte vi ha dato il destino quest'anno? Probabilmente, molte. E in mezzo c'è anche qualche persona importante. Comincerete a muovere passi veloci verso nuove destinazioni seguendo messaggi arrivati per capire quale sia la strada giusta. "Non puoi scoprire nuovi oceani fino a quando non hai il coraggio di perdere di vista la spiaggia".
(Anonimo)

PESCI

Volete cambiare? Fatelo. Cercate la leggerezza! Accanirsi con pensieri negativi non vale mai la pena. Lasciate da parte l'acredine dell'ultimo periodo: rimuginare stanca, attivatevi anche solo con hobby e sport e un po' di dieta, per rimettere in carica le vostre energie! "Un albero è noto per i suoi frutti, un uomo per le sue azioni. Chi semina cortesia miete amicizia, chi pianta gentilezza raccoglie amore".
(S. Basilio)

LE SOLUZIONI DEI GIOCHI

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

■	■	■	■	■	S	T	U	A	R	D	■	D	■	T	■	R	A	T	A
■	■	■	■	■	M	A	R	G	H	E	R	I	T	A	B	U	Y	■	V
■	■	■	■	■	O	C	R	A	■	C	A	V	A	L	L	O	■	C	O
■	■	■	■	■	S	■	A	■	R	A	D	I	C	I	O	T	T	I	■
■	■	■	■	■	S	U	■	M	E	D	U	S	E	■	B	E	I	■	S
A	C	Q	U	A	O	S	S	I	G	E	N	A	T	A	■	■	A	T	P
S	A	U	N	A	■	■	O	R	A	R	I	■	■	S	C	O	R	I	A
T	R	I	O	■	C	A	N	A	L	E	■	L	A	T	O	R	E	■	C
I	A	D	■	C	E	L	A	N	O	■	C	O	R	O	N	E	■	A	C
C	■	■	G	E	R	A	R	D	■	C	O	D	I	N	I	■	N	O	I
E	P	S	T	E	I	N	■	A	G	O	N	I	A	■	O	S	M	I	O

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

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

Castello di Pontebosio
Luxury Resort ★★★★

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

GRANDE RIAPERTURA

I **Signori della Verrucola** ritornano nella residenza estiva e quindi grande festa in paese!
Sabato 16 marzo dalle **15:30** in poi esibizione degli sbandieratori e musici
della **Contrada il Ponte** di **Forte dei Marmi**.

APERICENA CON PRENOTAZIONE AL NUMERO +39 0187 472050

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**.

Via Pontebosio 3 - 54016 Pontebosio Loc. Licciana Nardi (MS)
t: +39 0187 472050 - www.castellodipontebosio.it - info@castellodipontebosio.it

PHYTORELAX
LABORATORIES
PROFESSIONAL HAIR CARE

DERMATOLOGICALLY TESTED · ARTIFICIAL COLOURS 0% MINERAL OILS · MADE IN ITALY PRODOTTO INTERAMENTE IN ITALIA

Ispirati dalla Natura

KERATIN *color*

PROTEZIONE COLORE
Capelli colorati e trattati

KERATIN *curly*

RAVVIVA RICCI
Capelli mossi e ricci

KERATIN *repair*

RICOSTRUZIONE
Capelli danneggiati