

# Piùme

MAGAZINE



**RITRATTO STORICO**  
**GRACE KELLY**

**REPORTAGE**  
**-I ITALIANI ALL'ESTERO**  
**-I GIOVANI SI INFORMANO**  
**SUI SOCIAL**

**THE WINNER**  
**FRANCESCO BAGNAIA**

**SPECIALE MODA**  
**ISPIRAZIONI**  
**COLOR BLOCK**

**FITNESS**  
**ALLENAMENTO**  
**FUNZIONALE FEMMINILE**

**IO VIAGGIO DA SOLA**  
**LAS VEGAS**

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

**...E TANTO ALTRO ANCORA!**

# COLDPLAY

**UN RITORNO DA SOLD OUT IN**  
**ITALIA DOPO SEI LUNGI ANNI.**



**ANNO IX NUMERO 1**  
**GENNAIO 2023**  
**COPIA OMAGGIO**

**deBBY**  
girls know why

**color**EXPERIENCE  
EYESHADOW

6 NUOVI OMBRETTI  
DAL FINISH METAL  
ALTA PIGMENTAZIONE  
APPLICAZIONE WET & DRY

*Metal colors?  
Sounds good!*



Qualità & Morbidezza...  
a portata di mano!



**Piùme**

COCCOLE PER TE E LA TUA CASA



Cartiere **Carrara**  
CARING FOR WHAT'S NEXT

Cartiere Carrara S.p.A.  
Viale Spartaco Lavagnini, 41  
50129 Firenze  
Tel. 0583 985101  
[www.cartierecarrara.com](http://www.cartierecarrara.com)

# LA FORZA DELLA NATURA

Gli articoli della linea Vegetale sono a base di estratti di radici di ginepro da coltivazioni naturali italiane.



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

“Non tutti possiamo fare grandi cose, ma possiamo fare piccole cose con grande amore”.

-Teresa di Calcutta-

## DUEMILAVENTITRE

**Questo appena iniziato sarà l'anno delle conferme o dei cambiamenti? Il 2022 si è chiuso con una fotografia del nostro Bel Paese alle prese con non poche preoccupazioni e timori. Così almeno sembra leggendo il 56° Rapporto elaborato dal Censis, nello scorso mese di dicembre. Quell'insieme di dati e di statistiche, per lo più fornite dall'Istat, intrecciati a sondaggi di opinione che interpellano e raccontano gli italiani di oggi che guardano al futuro. Siamo sempre più introversi e malinconici, spaventati dagli eventi “globali” incontrollabili che non sappiamo contrastare come l'emergenza climatica, le crisi sanitarie o le guerre. Siamo sempre meno disposti a seguire gli influencer mainstream e ci indigniamo davanti all'ostentazione delle crescenti disuguaglianze che si manifestano sia nella vita reale che sui social.**

Direttamente da censis.it: “I grandi eventi della storia hanno fatto irruzione nelle microstorie delle vite individuali: il 61% degli italiani teme che possa scoppiare il terzo conflitto mondiale, il 59% il ricorso alla bomba atomica, il 58% che l'Italia entri in guerra. Con l'ingresso in una nuova età dei rischi, emerge una rinnovata domanda di prospettive di benessere e si levano autentiche istanze di equità, non più liquidabili come “populiste”. Quella del 2022 non è una Italia sull'orlo di una crisi di nervi: si cerca una profilassi per l'immunizzazione dai pericoli correnti. Ma i meccanismi proiettivi, che spingevano le persone a fare sacrifici per essere migliori, adesso risultano inceppati[...]”.

È chiaro che per uscire da questo cono d'ombra che, oltre alle tante vecchie e nuove insicurezze e povertà, vede le aule scolastiche svuotarsi per colpa della crisi demografica con l'aumento del cosiddetto “esercito grigio” della terza e quarta età, sono tanti i protagonisti che dentro una dinamica di corresponsabilità e di condivisione possono contribuire alla ripresa del Paese. Di certo la politica e

le sue decisioni. Ma non di meno il sistema della formazione e dell'impresa e il mondo del lavoro. Ma servono anche più cultura, più empatia, migliori e più autentiche relazioni sociali fondate sul rispetto reciproco e sul “prendersi cura” gli uni degli altri e, non per ultimo, dentro questo mondo iperconnesso, serve un'informazione sempre più “attenta” e sempre meno “fake”.

Ma forse, come in ogni passaggio di crisi, è anche necessario diventare noi stessi protagonisti del cambiamento senza restare passivi limitandoci a “subire” quello che ci accade attorno o addosso. Bisogna, per dirla con le parole di John Fitzgerald Kennedy nel suo famoso discorso d'insediamento come 35° presidente degli Stati Uniti, non chiedere: “... cosa può fare il vostro paese per voi, chiedete cosa potete fare voi per il vostro paese”, era il 20 gennaio 1961 ma quella frase mantiene intatta ancora oggi, sessantadue anni dopo, tutta la sua attualità ed utilità.

Quando prima nemmeno ne conoscevano l'esistenza o il suo significato sociale, si era resilienti a nostra insaputa perché, normal-

mente, non ci si ferma davanti a una difficoltà, la si affronta. Oggi che sappiamo quanto è importante trasformare un problema in una opportunità, è giusto impegnarci e fare la nostra parte per ritrovare il sorriso e la speranza. Non serve essere ottimisti o meglio è meglio essere speranzosi. Perché gli ottimisti in genere si mettono in attesa convinti che, alla fine, tutto andrà per il meglio. Chi ha speranza la fa vivere, nonostante le avversità del momento, passando all'azione. Nulla di eclatante, si chiama “cittadinanza attiva”. È il tema della partecipazione concreta alla vita sociale, politica, culturale della comunità piccola o grande che sia. Quindi delegare meno ed agire di più anche a livello micro perché la sommatoria di tante piccole virtuose e consapevoli azioni personali può determinare una risposta positiva valida per tutti.

Un rinnovato “volersi bene” solidale contrapposto agli egoismi e all'indifferenza. E occorre farlo insieme.

**Perché insieme non è retorica. Insieme è meglio!**



# La soluzione più grande ai problemi delle labbra.

Blistex è la linea di prodotti specifici per prevenire e risolvere tutti i problemi delle labbra.

Labbra sane e belle in ogni condizione di stress: vento, gelo e sole.

Con Blistex le tue labbra staranno sempre alla grande.

Anche con protezione solare da 10 a 30.

**Come Blistex c'è solo Blistex. Provalo!**



BLISTEX.IT

In farmacia, parafarmacia e negozi specializzati.

**Blistex**



# AUTO ELETTRICHE: IL FUTURO FRENATO DALLE BATTERIE?

**Negli ultimi anni il mercato automobilistico ha ricevuto forti incentivi pubblici per passare dall'uso di macchine alimentate a benzina e diesel a quelle ibride o 100% elettriche.**

Recentemente la società di consulenza Bip ha stimato che a livello europeo entro il 2030 il 13% del parco auto sarà elettrico. Il fine dei governi è di combattere il cambiamento climatico causato dai combustibili fossili, al punto che dal 2035 in UE non saranno più vendute autovetture che emet-

tono CO<sub>2</sub>: l'obiettivo è azzerare le emissioni del settore dei trasporti entro il 2050. Il cuore delle cosiddette e-car, la batteria, conserva però problemi che intralciano la conversione verde. Innanzitutto, sono tra le componenti più costose: secondo lo studio congiunto di Berylls Strategy Advisors e dell'istituto di ricerca Fraunhofer, da sole costituiscono almeno un terzo del costo complessivo dell'auto. In secondo luogo, le batterie hanno un ciclo vitale limitato: consumandosi con l'uso riducono le prestazioni e costringono alla sostituzione. Infine, l'annosa questione dello smaltimento resta aperta: secondo la Bbc, ad oggi solo il 5% circa riesce ad essere riciclato e nessuna soluzione efficace è stata ancora adottata su vasta scala. Il passaggio all'elettrico sembra quindi ricco di ostacoli. In soccorso arrivano pro-

prio le case automobilistiche che, spinte dalla crescente domanda, stanno investendo miliardi nello sviluppo delle nuove generazioni di batterie, pronte a ricaricarsi più velocemente e durare di più a parità di dimensioni.



# LIBERA DI DORMIRE

MASSIMA  
PROTEZIONE  
IN QUALSIASI  
POSIZIONE



ZONE DI  
ASSORBENZA 3x



## TENA

# SCOPRI LA SOLUZIONE PIU' ADATTA A TE



**dedicatoame**  
TENA punti fedeltà

Registrati su [www.dedicatoame.it](http://www.dedicatoame.it) e ricevi subito **150 punti** convertibili in un buono sconto di 3€ per l'acquisto dei tuoi prodotti TENA



Registra i codici che trovi all'interno delle confezioni TENA e guadagna punti



Converti i tuoi punti e ricevi **buoni sconto TENA** o fantastici regali per te e la tua casa

# DEMAK UP

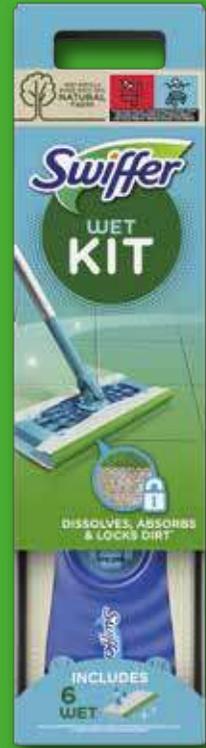
COTTON SCIENCE™

L'ESPERTO DEL COTONE,  
UN DISCHETTO PER OGNI ESIGENZA





# Swiffer



# Basta faticare Inizia a Swifferare



## IL RITORNO DELLA FAUNA SELVATICA IN EUROPA

**Se le diamo spazio per riprendersi la fauna selvatica tornerà: misure come una migliore protezione legale, l'allargamento di aree protette, le attività di recupero delle specie dedicate e il miglioramento degli habitat sono efficaci per il ripopolamento di molte specie selvatiche.**

Sono gli ultimi dati confortanti di uno studio, il **Wildlife Comeback Report 2022** (una versione aggiornata e ampliata di "Wildlife Comeback in Europe") realizzato da ZSL's Institute of Zoology, BirdLife International e l'European Bird Census Council, che ha esaminato 50 specie di fauna selvatica europee,

rilevando come negli ultimi 40-50 anni, le popolazioni di alcune specie selvatiche europee siano cresciute, sia per dimensioni che per area geografica.

Tra le specie di mammiferi studiate, il castoreo eurasiatico, la foca grigia e il bisonte europeo mostrano un ritorno più importante. Tra gli uccelli si stanno riprendendo bene l'oca facciabianca, il grifone, l'airone bianco maggiore e il pellicano dalmata. I motivi dell'aumento delle popolazioni di specie selvatiche includono la protezione legale attraverso le direttive Uccelli e Habitat dell'Ue, i cambiamenti nelle politiche e nell'utilizzo del suolo e le attività di gestione e conservazione delle specie. Tra queste anche il rewilding, che in italiano si traduce con "rinaturalizzazione". Più in generale è una teoria secondo cui si debbano ripristinare gli ecosistemi artificializzati mediante azioni che mettano l'ecosistema

stesso nelle condizioni di evolvere poi autonomamente, senza bisogno di ulteriori interventi di gestione. In questo modo, una volta ripristinate condizioni il più possibile simili allo stato originario, sarà la natura stessa a conservare sé stessa.

I numeri dello studio sono incoraggianti, tuttavia i ricercatori sottolineano che il ritorno della fauna selvatica in Europa "è ancora molto irregolare e i risultati del rapporto devono anche essere visti nel contesto di ampie contrazioni storiche dell'areale per molte specie". Inoltre, mettono ancora in guardia gli studiosi: "guardando al futuro, è fondamentale capire perché alcune specie selvatiche europee stanno cavandosela bene, se vogliamo offrire a tutte le specie la migliore opportunità di riprendersi e adattarsi a fattori esterni come il cambiamento climatico".



## RUBRICHE

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

## REPORTAGE

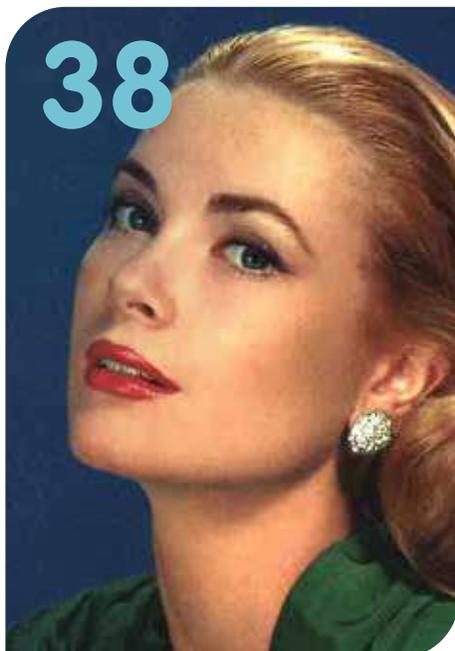
- 28 ITALIANI ALL'ESTERO
- 32 I GIOVANI SI INFORMANO SUI SOCIAL

## RITRATTO STORICO

- 38 GRACE KELLY

## RUBRICHE

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



# Più

M A G A



### PIÙME MAGAZINE

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

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

### HANNO COLLABORATO:

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

### Direzione, redazione e amministrazione:

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

AY  
OLD OUT IN  
NGHI ANNI.

# me

Z I N E



32



68



28



52

## SOMMARIO

NUMERO 01-2023



**68** The Winner: **FRANCESCO BAGNAIA**

**72** Le avventure di PiùMo

**74** Sulla strada

**76** La 25°ora

**78** My book

**80** Teatro & Musica

**82** On stage: **COLDPLAY**

**86** I consigli di Barbanera

**88** L'altro sport

**90** Home sweet home

**92** I giochi di PiùMe

**94** I Care

**96** Qua la zampa!

**98** L'Oroscopo di PiùMe

Copyright 2022 GENERAL PROVIDER Srl  
Tutti i diritti riservati. Testi, fotografie e disegni contenuti in questo numero non possono essere riprodotti, neppure parzialmente, senza l'Autorizzazione dell'Editore.  
Pubblicazione mensile in attesa di registrazione presso il tribunale di Lucca.  
Le immagini utilizzate, dove non diversamente indicato, sono di proprietà dell'archivio fotografico ADOBE STOCK.



LAVORA  
CON NOI

CLICCA SUL CODICE QR  
E INVIÀ LA TUA CANDIDATURA



JOB.IPERSOAP.COM



## UOMINI ALLO SPECCHIO

**L'organismo dell'uomo ha caratteristiche e peculiarità uniche, risente dell'invecchiamento cutaneo in modo diverso dalla donna, accumula adiposità in aree differenti, è soggetto al diradamento e alla caduta dei capelli. Non è un segreto che sempre più uomini si rivolgono alla medicina estetica per correggere gli inestetismi del viso e del corpo, per questo sono stati creati dei percorsi di bellezza appositamente studiati sulle specificità del fisico e della pelle maschile permettendo di migliorare in modo mirato la texture cutanea, ridurre i segni del tempo e modellare il corpo in modo sicuro efficace e naturale.**

I trattamenti estetici sull'uomo non differiscono da quelli volti all'universo femminile, ma richiedono una maggiore attenzione, l'alleggerimento delle rughe i ripristini dei volumi devono rispettare le caratteristiche di un viso che non può perdere virilità rischiando di assumere tratti femminili.

I filler riempitivi per l'uomo trovano una diversa indicazione essendo utilizzati principalmente per accentuare zigomi, mento o in alcuni casi la mandibola. La tossina botulinica aiuta a distendere le rughe del terzo superiore del viso senza irrigidire l'espressività. Altri inestetismi spesso non accettati dall'uomo sono il naso troppo grande o la cosiddetta gobba, lo sguardo appesantito dalle palpebre cadenti, l'addome globoso, le orecchie prominenti, il cedimento del volto.

Principalmente nella fascia di età compresa tra i 30 e 40 anni, oggi è la qualità della pelle

che deve riflettere una vitalità interiore per cui è vietato sfoggiare un colorito grigio e spento, arrossamenti e pori dilatati.

Con il passare dell'età invece cambiano le esigenze e gli uomini si focalizzano su altri inestetismi ricorrendo a filler riempitivi a base di acido ialuronico per correggere per esempio la linea del naso evitando di sottoporsi a una rinoplastica, oppure si può contrastare il rilassamento delle palpebre avvalendosi del plexer un laser al plasma di ultima generazione che consente di effettuare una blefaroplastica non chirurgica. Vediamo un'ampia richiesta di trattamenti per contrastare la calvizie o il diradamento dei capelli.

Passando al trattamento per il corpo, il nemico numero uno di lui sono le maniglie dell'amore, se infatti l'uomo riesce a perdere peso più facilmente della donna (basta che presti maggiore attenzione all'alimentazione)

è altrettanto vero che gli odiatissimi rotolini aggrappati ai lati della vita non ne vogliono sapere di andarsene nonostante gli sforzi.

ECCO CHE ARRIVA A SOSTEGNO LA MEDICINA ESTETICA, starà al medico suggerire il trattamento più adatto in base alle problematiche del paziente ci si potrà avvalere di procedure non invasive come la criolipolisi, la più gettonata, o a intradermolipolisi alla mesoterapia, l'80 % circa viene nel mio studio per eliminare le maniglie dell'amore mentre il rimanente per cancellare l'aspetto stanco e affaticato tanto che gli iniettabili vedi botulino e filler sono sempre più richiesti anche se non mancano richieste di trattamenti per polpacci ventre e addome .

Se per quello che riguarda i trattamenti fin qui visti i protocolli dell'uomo differiscono da quelli rivolti al mondo femminile ci sono tutta una serie di trattamenti che sono esattamente uguali nell'uomo e nella donna, come l'epilazione permanente, i peeling, i trattamenti laser, la radiofrequenza, la biorivitalizzazione.



dr. Mario **PUCCI**  
MEDICO ESTETICO

INFO&CONTATTI  
telefono: 388 3099780  
studiomedicodrpucci@gmail.com  
www.medicinaestetica-pucci.it

# Cotoneve®

## Aqua Life®

SORGENTE QUOTIDIANA DI  
PUREZZA E VITALITÀ

**BORMIO  
TERME**



Scegli la **massima morbidezza** per il tuo viso. I nuovi dischetti Cotoneve Aqua Life sono realizzati con **fibre di puro cotone** intrecciate tra loro grazie ad un'**innovativa lavorazione addizionata con acqua**. Scegli la purezza dell'**acqua di Bormio Terme** per avere dischetti più compatti, soffici e setosi.

**DISPONIBILI IN VARI FORMATI  
STANDARD O MAXI.**

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



## MASTER CITTÀ DI GENERE

**Costruire città a misura di donna, pianificando spazi e politiche che ne rispettino i bisogni. È lo scopo del master di II livello **Città di genere. Metodi e tecniche di pianificazione e progettazione urbana e territoriale**, nato dalla collaborazione tra Università di Firenze con Politecnico di Bari, Università di Napoli “Federico II”, Università di Palermo, Università di Trieste, IRIS - CNR di Napoli e Sapienza Università di Roma.**

“Il master – si legge nell’offerta didattica – intende colmare un vuoto nel contesto universitario italiano dove ancora non appare un’offerta formativa gender sensitive orientata alla pianificazione e progettazione urbana e territoriale, come viceversa è presente molti altri paesi in europei e mondiali. Questo ritardo appare preoccupante vista la necessità urgente di rivedere gli strumenti di piano e di progetto ai vari livelli a partire da tematiche su cui il mondo degli studi di genere ha riflettuto da tempo”.

L’obiettivo è formare figure professionali esperte in grado di applicare l’approccio di genere in ogni ambito della progettazione, della pianificazione, delle politiche urbane e territoriali nel campo della ricerca, della pubblica amministrazione e della libera professione.

Figure in grado di colmare quello sbilanciamento di genere presente nelle nostre città, a partire dall’organizzazione urbana per arrivare a tutto il resto, che non è individuabile nell’immediato ma risulta in tutta evidenza se si indossano delle lenti di osservazioni nuove che rivelano quanto e come la vita quotidiana di donne e minoranze di genere sia più complessa e faticosa di quella che mediamente conducono gli uomini.

Si pensi alla necessità di più parcheggi rosa per le donne incinta, meno barriere architettoniche per le mamme con il passeggino, maggiori asili nido, mobilità e spazi raggiungibili in 15 minuti per coniugare casa e lavoro e molto altro.

Nella didattica del Master lezioni, seminari e incontri con esperte ed esperti saranno illustrate teorie, visioni e proposte pro-

gettuali che verranno testate nelle attività laboratoriali in cui saranno sperimentate idee e soluzioni adatte ai diversi contesti lavorativi e di indagine.



# LA CARTA VERAMENTE IGIENICA.

in VIAGGIO



~ CASA

**FRIA**  
◆◆ Easy ◆◆

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

fria.it

### **Si porta la torta da casa, il ristorante le fa pagare il taglio**

Infiamma il web la polemica nata dopo un post pubblicato su un gruppo Facebook da una donna che ha raccontato di un ristorante che ha fatto pagare 10 euro il servizio di portare in tavola, e porzionare, una torta portata dalla sua amica festeggiata. "Sono rimasta sconvolta dallo scontrino che riportava l'importo di 10 euro per il taglio della torta" si legge nel post che provocato decine di commenti incentrati su un interrogativo: "È giusto pagare un ristorante per aver tagliato e servito una torta comprata però in un altro locale?". C'è chi lo considera semplicemente ingiusto, chi ritiene che la somma sia quanto meno "sproporzionata", e chi invece è convinto che sia decisamente giustificata dal fatto che il locale ha impiegato del tempo e dei piatti per aver servito il dolce. Tra le risposte al post compare anche quella del titolare del ristorante "Ci dispiace innanzi tutto del commento, ma era stata avvisata del costo del taglio della torta, soprattutto non essendo stata acquistata da noi, questa operazione ha dei costi accessori non indifferenti".



### **Va in tribunale per un'udienza, ma ha un coltello di 24 cm: "Scusate, lo uso per tagliare la frutta"**

Un uomo di 59 anni, di Settimo Torinese, è stato denunciato per aver cercato di introdurre un coltello lungo 24 centimetri (con una lama di dieci) nel palazzo di giustizia di Ivrea (Torino). L'uomo si è presentato alle barriere con i metal detector gestite dai sorveglianti privati della CiVis di Torino. Proprio dal passaggio all'interno del dispositivo è emersa la presenza dell'arma. L'uomo, che si stava recando a un'udienza per una causa di lavoro, si è giustificato dicendo che lo aveva dimenticato e che comunque gli è sempre servito esclusivamente per tagliare la frutta.



### **Discute la tesi con le doglie poi va in ospedale e partorisce**

Nello stesso giorno Benedetta Santoro è diventata dottoressa e mamma. La storia della 24enne di Pieve Santo Stefano, cittadina in provincia di Arezzo, è davvero particolare. La studentessa si è recata all'Università di Perugia per discutere la tesi di laurea, accompagnata dal compagno Davide Ceccherini.

Una volta lì sono iniziate le contrazioni.

Grazie ad una pronta modifica della scaletta ad opera della commissione di laurea che capita la situazione ha dato la precedenza alla quasi mamma, Benedetta ha potuto discutere la tesi in Servizi Sociali.

Subito dopo la proclamazione a dottoressa, Benedetta è stata accompagnata in auto all'ospedale di Città di Castello dove, poco dopo, ha dato alla luce una bellissima bambina, Vittoria. "Mia cognata è differente, sei una forza della natura e hai dato alla luce una meraviglia", così la cognata su Facebook.



### **La ragazza rimasta chiusa dentro una pizzeria: "Parlavo al cellulare, poi il panico"**

È rimasta chiusa in una pizzeria ed è stata liberata dai carabinieri. Una ragazza di 18 anni non ha fatto in tempo ad uscire mentre si spegnevano le luci e si abbassavano le saracinesche: impegnata in una conversazione telefonica, non si sarebbe accorta che il locale stava chiudendo. È stato necessario l'intervento di una pattuglia dei carabinieri e dei vigili del fuoco per liberare la giovane rimasta chiusa all'interno di una pizzeria di Pistoia. La segnalazione è arrivata al centralino del 112 e immediatamente sul posto sono arrivati i carabinieri, supportati anche da una squadra dei vigili del fuoco. Il timore era che la ragazza, fortemente spaventata, potesse accusare un malore. Contestualmente all'intervento, gli operatori della centrale operativa hanno avviato le ricerche del titolare dell'esercizio commerciale, provando a contattarlo telefonicamente e presso l'abituale residenza, senza successo. Dopo circa un'ora, quando tutto era pronto per forzare la porta d'ingresso della pizzeria e liberare la cliente, le squadre di soccorso sul posto sono riuscite a contattare un condòmino del palazzo dove ha sede la pizzeria, custode di una copia delle chiavi di una porta secondaria del negozio, riuscendo finalmente così a liberare la sfortunata cliente.



# mister Magic

PER SUPERFICI PULITE SENZA FATICA  
DALLO SPORCO PIÙ DIFFICILE



## PULITORI SPECIFICI



AREA STIRO



DEODORAZIONE

SCOPRI DI PIÙ SU [WWW.MISTERMAGIC.IT](http://WWW.MISTERMAGIC.IT)

**Trova anello da 40mila euro e lo restituisce: “Il karma mi premierà”**

Cosa fareste se trovaste casualmente un anello da 40mila euro sepolto in spiaggia? La risposta forse non è così scontata, perché a molti verrebbe la tentazione di tenerlo: invece un uomo dotato di grande onestà e senso civico si è dato da fare finché non ha trovato la proprietaria e glielo ha restituito. È successo in Florida: Joseph Cook, 37 anni, ha trovato l'anello di platino e diamanti mentre passeggiava sulla spiaggia di Hammock, usando il suo metal detector. Un filmato postato sui social riprende l'uomo mentre prende l'anello e grida: “Non è possibile, guarda questo ragazzaccio, questo è vero. Giuro che è il più grande diamante che io abbia mai trovato sulla spiaggia”. Dopo il ritrovamento, Joseph ha contattato immediatamente le gioiellerie in zona per cercare di ricostruire la storia dell'anello. I professionisti del settore, dopo averlo visto, hanno stimato il suo valore intorno ai 40mila euro. Due settimane dopo, ha iniziato a ricevere alcune chiamate da un numero sconosciuto: inizialmente non ci ha pensato, poi ha realizzato che poteva essere il proprietario dell'anello e ha risposto. Era una coppia di Jacksonville che aveva smarrito proprio un anello simile: “Abbiamo fatto una videochiamata, la donna ha visto l'anello e ha detto che non poteva crederci, poi è scoppiata in lacrime”. Così Joseph ha restituito l'anello alla proprietaria. “Ho ancora circa 30 anelli di cui non ho trovato il proprietario - spiega - ma quando riesco a trovarlo sono felice. È questione di karma: quando aiuti una persona, il bene fatto ti torna indietro in qualche modo”.



**Un sogno che si avvera: vince una casa grazie al suo capo**

I sogni si avverano, ne è testimone Christel impiegata che ha vinto una casa alla lotteria aziendale. La società in questione è la BMV, che in occasione del suo 120° anniversario ha raccolto i desideri di tutti i suoi 1.100 dipendenti delle 21 sedi francesi, decidendo di realizzarne uno. I lavoratori dell'azienda di trasporti sono stati invitati a scrivere un desiderio su un pezzettino di carta per poi imbucarlo nella “scatola dei sogni”. Tra questi è stato estratto quello della dipendente Christel, 58 anni, del sito Saint-Marcel in Saône-et-Loire, il cui sogno era una casa. “Non ne ho mai posseduta una. Avere una casa per me e per i miei due figli è sempre stato un sogno troppo lontano, ma mi sono detta: seguiamo fino in fondo i nostri sogni”. La vittoria le è stata comunicata direttamente dall'amministratore delegato, che le ha chiesto: “Quando dovrò comprare la sua casa?”.



**Sciami di api attaccano le persone: panico in strada, oltre 30 feriti**

Momenti di panico nella città di Melo, in Uruguay. Diversi sciame di api hanno attaccato la popolazione in tre diverse zone, provocando il caos tra automobilisti e persone a piedi. Secondo i media locali, almeno 37 persone sono rimaste ferite e sono state smistate negli ospedali più vicini. I cittadini punti dalle api sarebbero oltre 50. L'attacco è stato confermato da Fernando Pedrozo, vicecapo della polizia di Cerro Largo, dipartimento di cui è capoluogo Melo. “Sembra incredibile, ma le api hanno attaccato anche noi qui, nel commissariato, e abbiamo vissuto alcune ore come in un assedio”. Secondo il racconto dell'ufficiale uruguayano, le api si sono spostate rapidamente verso la piazza che si trova nei pressi del commissariato, dove era in corso una fiera del libro con decine di presenti: “Abbiamo visto la gente fuggire e correre disperatamente in ogni direzione”. Tra gli oltre 30 feriti ci sarebbero anche otto bambini. I soccorritori hanno individuato l'alveare da cui è partito il primo attacco e i vigili del fuoco, assistiti da una squadra di esperti apicoltori, hanno fumigato una zona di almeno quattro isolati con un prodotto che ha bloccato l'azione delle api. La stessa operazione verrà ripetuta in almeno altri due quartieri della città dove sono stati segnalati attacchi di api o la presenza di alveari.



**Baby elefante interrompe il conduttore tv: il video diventa virale**

“Il cucciolo di elefante che interrompe un giornalista televisivo è la parte migliore di oggi”. Sono già milioni ad aver visto e condiviso in tutto il mondo il video del tenero scambio tra il baby elefante e Alvin Kaunda, reporter per la tv keniana Ktv. Kaunda stava descrivendo in dettaglio gli effetti delle azioni umane sul mondo naturale quando la punta di una proboscide marrone apparve proprio dietro il suo orecchio sinistro. È uno dei giovani residenti di un orfanotrofio per elefanti di Nairobi dove Kaunda si era recato per raccontare gli effetti della devastante siccità che ha colpito il Kenya e la sua fauna selvatica. Lo Sheldrick Wildlife Trust, un'organizzazione no-profit che gestisce l'orfanotrofio, ha identificato l'elefante come Kindani, una femmina di 4 anni che è stata salvata nell'aprile 2018.



# PER LORO SOLO IL MEGLIO!

ALTISSIMA  
APPETIBILITÀ

FRUTTA  
E SUPERFOOD  
FONTE NATURALE  
DI FIBRE VEGETALI



RICETTE  
MONOPROTEIN  
FORMULATE CON  
UN'UNICA FONTE  
PROTEICA ANIMALE

# EXCELLENCE

ITALIAN SUPERPREMIUM

Prova Excellence! Il petfood italiano di altissima qualità.  
Cercalo nei migliori negozi, supermercati, ipermercati e drug.



## QUELLO CHE ANCORA NON SAPPIAMO DI NOI

**Conoscerci meglio ci regala l'opportunità di vedere quali sono i copioni che seguiamo, solo così possiamo chiederci se sono quelli giusti per noi.**

Un nuovo anno, e altri 365 pagine bianche in cui scrivere un'altra storia.

Eppure spesso abbiamo la sensazione che cambi tutto troppo poco e che sia estremamente difficile uscire dalle nostre zone di confort. Questo accade perché ciascuno di noi ha un modo caratteristico, unico e stabile nel tempo di dare significato agli eventi della propria vita e del mondo circostante, attraverso il dispiegarsi di quella che chiamiamo personalità.

La personalità può essere definita come la risultante di un insieme di caratteristiche (o i cosiddetti tratti) con cui noi ci definiamo ai nostri occhi e a quelli degli altri

e deriva dal nostro temperamento innato e dalle esperienze che facciamo nel corso della vita. I tratti di personalità possono declinarsi in modi diversi in contesti differenti, ma tendenzialmente tendono ad essere resistenti al cambiamento, ci permettono di trovare rapidamente soluzioni ai problemi e di reagire ad un ampia gamma di situazioni. I tratti rappresentano le caratteristiche del proprio stile di rapporto con gli altri: così esiste per esempio il tratto della dipendenza dagli altri, o della sospettosità, o della seduzione, oppure quello dell'amor proprio.

Solitamente tali tratti diventano così con-

sueti e stabili che le persone stesse non si rendono conto di mettere in atto comportamenti alle volte troppo rigidi e/o inadeguati da cui derivano reazioni negative da parte degli altri che possono arrivare a danneggiare vaste aree della vita interiore e sociale.

I disturbi di personalità sono caratterizzati dalla rigidità e dalla presentazione inflessibile di tali tratti, anche nelle situazioni meno opportune, immaginate ad esempio una persona talmente dipendente da non riuscire a prendere decisioni autonomamente.

Spesso senza saperlo tendiamo a ricadere negli stessi errori, seguendo un copione di vita che sentiamo sempre più opprimente, cogliamo l'occasione di un nuovo anno per conoscerci meglio ed essere registi più consapevoli della nostra vita.



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

Instagram: [giuliabiagioni.psicologa](https://www.instagram.com/giuliabiagioni.psicologa)

Email: [giuliabiagioni.psicologa@gmail.com](mailto:giuliabiagioni.psicologa@gmail.com)

# BOBINA MILLEUSI

QUALITÀ E  
VANTAGGIO  
PER LA  
TUA CASA

Piùme

metodoadv.com



centralcarta.it



prodotto da



centralcarta  
Tissue loving Group

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

## Nutrire le ossa

Sapevate che i fichi sono il frutto più ricco di calcio, oltre agli indispensabili potassio e magnesio? Soprattutto nei fichi secchi - quindi disponibili tutto l'anno - la disidratazione permette la concentrazione di questi preziosi minerali. Ovviamente anche le calorie cambiano rispetto al frutto fresco, quindi è importante non esagerare nelle quantità. Mettere a bagno in poca acqua 30 grammi circa di fichi ben lavati la sera e consumarli al mattino, senza gettare l'acqua di ammollo.



## Omega 3 e vegetariani

Le proprietà degli acidi grassi Omega 3 sono talmente importanti che è indispensabile l'assunzione giornaliera di almeno 250 mg. Prevengono le malattie cardiovascolari, riducono la pressione arteriosa, regolarizzano colesterolo e trigliceridi, contrastano le malattie infiammatorie, l'ansia, la depressione, le malattie autoimmuni e molto altro. Per vegetariani e vegani, che non consumano pesce, è imperativo l'uso di noci, alghe, semi e olio di lino, importanti fonti di questi grassi.



## Vino bianco o vino rosso?

È ancora molto diffusa la credenza che un moderato consumo di vino rosso ai pasti sia da preferire a quello bianco, grazie al contenuto di resveratrolo. Studi recenti hanno invece dimostrato che anche il consumo (moderato, ai pasti) di vino bianco può essere benefico perché è in grado di attivare le sirtuine, note come "le proteine della giovinezza". Inoltre contiene acido caffeico in quantità doppia rispetto al vino rosso, particolarmente efficace contro colesterolo "cattivo" elevato e stati infiammatori.



## Pepe nero per la pelle?

Una ricetta facile per rigenerare e elasticizzare la pelle del viso senza aggredirla? Yogurt e pepe nero. Grazie al contenuto di magnesio, vitamina K e ferro, il pepe è la spezia della giovinezza, perché ha la capacità di contrastare il processo di degenerazione delle proteine, causa di invecchiamento dell'organismo. Antiossidante e antinfiammatorio: un cucchiaino di pepe nero miscelato a un cucchiaino di yogurt denso da massaggiare sul viso per 2 minuti e risciacquare. Una volta la settimana.



## Semi di zucca

Hanno virtù straordinarie: ricchi di Omega 3, sali minerali (fosforo, ferro, magnesio, potassio, zinco) e vitamine del gruppo A e B. Sono disinfettanti per il sistema digerente e curano le parassitosi (molto più frequenti di quanto pensiamo!). Perciò quando acquistiamo la zucca, conserviamo i semi; sciacquati e asciugati basta tostarli 15 minuti in forno e gustarli così o macinarli per arricchire qualsiasi piatto. Evitiamo invece quelli salati in commercio, troppo ricchi di sodio.



# 24 ore di protezione\* dalla carie



\*con un uso continuativo 2 volte al giorno

**elmex**<sup>®</sup>  
Scegli la certezza

TRADIZIONE  
**TOSCANA**  
DAL 1870

PRODOTTI DI ALTA QUALITÀ DAL 1870.  
Marsiglia per la cura della casa  
e della persona





## 26 gennaio 1905

### Trovato il diamante più grande del mondo

Nel gennaio di 118 anni fa, nella miniera Primer Mine di Cullian (Sudafrica), durante un giro di controllo, venne scoperto Stella d'Africa, il diamante grezzo più grande mai ritrovato, con un peso di 3106,75 carati (621,35 g) e una dimensione di 10×6.35×5.9 cm (circa una lattina). Il governatore della regione decise di fare omaggio del diamante al re dell'impero britannico Edoardo VII per il suo 66° compleanno, acquistandolo per 150mila £, una cifra che oggi corrisponderebbe a circa 17~24 milioni di euro. Portata la pietra a Londra in omaggio al re, fu deciso di tagliarla in pezzi più piccoli: tre tecnici lavorarono per 8 mesi 14 ore al giorno, ricavando 96 diamanti lavorati, 9,5 carati di materiale non lucidato e 9 pietre principali che ora fanno parte dei Gioielli della Corona inglese.

# ITALIANI ALL'ESTERO:

## Ciao ciao Italia, ti saluto e vado via!

O per motivi di studio o per cercare opportunità di lavoro o per altri motivi, sono sempre di più i giovani che ogni anno lasciano il paese e decidono di trasferirsi all'estero.

Ogni anno il dato viene confermato da studi e analisi diversi. E anche il 2022, non solo non lo smentisce, ma addirittura ci consegna numeri in crescita. L'ultimo Rapporto "Italiani nel mondo" realizzato dalla Fondazione Migrantes ci parla di un + 87% di connazionali partiti soprattutto dal Nord Italia alla volta prevalentemente dell'Europa. Di questi, circa 841mila sono minori (il 14,5% del totale degli espatriati) ed è molto probabile si tratti di motivi famigliari come il dover seguire i genitori.

Ma la fetta più grossa è rappresentata da oltre 1,2 milioni (ben il 21,8% degli expat) che hanno tra i 18 e i 34 anni e in questa fascia che va oltre la maggiore età le motivazioni sono altre. Generalmente sono legate alla necessità, alla ricerca di una prospettiva, umana e lavorativa che, deliberatamente, cercano oltre i confini nazionali. Sono tantissimi, se si pensa che gli under 35 incidono per il 42% circa sul totale delle partenze annuali per solo "espatrio". Ma i numeri sono sicuramente più alti perché a questi si devono

aggiungere tutti quelli che partono per progetti di mobilità di studio e formazione, che non hanno obbligo di registrazione all'A.I.R.E. (l'Anagrafe degli Italiani Residenti all'Estero).

### Un trend sempre in crescita con numeri vicini a quelli del Dopoguerra

Secondo i dati dell'Istat, negli ultimi 10 anni gli emigrati italiani sono triplicati passando dai 36mila del 2007 ai circa 115mila del 2016. Sugli 81mila connazionali con più di 24 anni che si sono cancellati dalle anagrafe nel 2016, la quota più significativa è rappresentata dai 38mila cittadini nella fascia 25-39 anni, con un'incidenza di laureati del 28,5 per cento. Ma si ritiene che anche questi numeri siano sottostimati. L'Istat ha incrociato i dati in arrivo dalle nostre anagrafe a quelli degli archivi dei paesi di destinazione, il Centro Studi e Ricerche sulle migrazioni IDOS sostiene che le stime Istat dovrebbero essere aumentate di almeno





2,5 volte. Si arriverebbe così a qualcosa come 285mila trasferimenti, un picco che ricorda quelli raggiunti nel pieno Dopoguerra

### **Chi sono i giovani partiti dal 2021 al 2022?**

La maggior parte di chi ha lasciato il paese sono i “giovani adulti” (il 23,2% ha tra i 35 e i 49 anni), a seguire i “giovani” (il 21,8% ha tra i 18 e i 34 anni), gli “anziani” (il 21% ha più di 65 anni), gli “adulti maturi” (il 19,4% ha tra i 50 e i 64 anni),



Saugella  
Assorbenti  
giorno x 14

14pz



Saugella  
Assorbenti  
notte x 12

12pz



Saugella  
Proteggislip  
x 14 con film

40pz



Saugella  
Dermoliquido  
flacone

500ml



Saugella  
Attiva  
flacone

250ml



Saugella  
Polygn  
flacone

14pz



Saugella  
Girl  
flacone

200ml



Saugella  
Uomo  
flacone

200ml



Saugella  
Dermoliquido

250ml



infine i “minori” (il 14,5% ha meno di 18 anni).

### Da dove sono partiti

La Lombardia (incidenza del 19% sul totale) e il Veneto (11,7%) continuano a essere, come da ormai diversi anni, le regioni da cui si parte di più. Seguono: la Sicilia (9,3%), l'Emilia-Romagna (8,3%) e la Campania (7,1%). Anche se va detto, tuttavia dei quasi 16 mila lombardi, dei circa 10 mila veneti o dei 7 mila emiliano-romagnoli molti sono, in realtà, i protagonisti di un secondo percorso migratorio che li ha portati dapprima dal Sud al Nord del Paese e poi dal Settentrione all'oltreconfine.

### Dove si sono trasferiti?

Il 78,6% di chi ha lasciato l'Italia per espatrio nel corso del 2021 è andato in Europa, il 14,7% in America, più dettagliatamente latina (61,4%), e il restante 6,7% si è diviso tra continente asiatico, Africa e Oceania. Il 53,7% (poco più di 45 mila) di chi ha lasciato l'Italia alla volta dell'estero per espatrio nell'ultimo anno lo ha fatto partendo dal Settentrione d'Italia, il 46,4% (38.757), invece, dal Centro-Sud.

### Gli italiani fuori dall'Italia

I cittadini italiani iscritti all'AIRE (al 1° gennaio 2022) sono 5.806.068, il 9,8% degli oltre 58,9 milioni di italiani residenti all'interno dei nostri confini. Con l'Italia che ha perso in un anno lo 0,5% di popolazione residente (-1,1% dal 2020), mentre all'estero

è cresciuta negli ultimi 12 mesi del 2,7% che diventa il 5,8% dal 2020. In valore assoluto si tratta di quasi 154 mila nuove iscrizioni all'estero contro gli oltre 274 mila residenti “persi” in Italia.

Il 54,9% degli italiani (quasi 3,2 milioni) sono in Europa, il 39,8% (oltre 2,3 milioni) in America, centro-meridionale soprattutto (32,2%, più di 1,8 milioni). Gli italiani sono presenti in tutti i paesi del mondo. Le comunità più numerose sono, ad oggi, quella argentina (903.081), la tedesca (813.650), la svizzera (648.320), la brasiliana (527.901) e la francese (457.138).

### In prevalenza sono donne

Il 48,2% degli oltre 5,8 milioni di cittadini italiani residenti all'estero è donna (2,8 milioni circa in valore assoluto). Si tratta, soprattutto, di celibi/nubili (57,9%) o coniugati/e (35,6%).



# I GIOVANI E GLI ITALIANI SI INFORMANO SUI... SOCIAL



Ricordate la vecchia bella enciclopedia elegante, rilegata con la copertina in pelle e le pagine satinare? Un volume o più ogni due lettere dell'alfabeto, per contenere tutte le informazioni e le curiosità su ogni tema: dalla scienza alla medicina, dalla storia alla geografia e tanto tanto altro? Volumi corposi, tramandati di famiglia in famiglia o magari comprati per posta o anche attraverso rappresentanti a domicilio. Per completare la collana ci si metteva un anno o anche di più. E poi questo monumento di cultura e voglia di sapere faceva bella mostra di sé nelle librerie di tantissimi italiani, perchè se si voleva approfondire la conoscenza da lì si doveva attingere. Era una garanzia editata dalle principali

case editrici, con i testi di studiosi per ogni settore. Un altro mondo, che forse i Millennials (la generazione nata nei primi anni Ottanta) hanno fatto in tempo a conoscere ma che quelle successive considerano roba da fossili, o da boomer per dirla con la loro lingua.

Perchè oggi ci si informa da altre fonti e la vecchia cara enciclopedia è un cimelio che, non solo i giovani, ma gli italiani in generale, non usano più. Anche la televisione, che pure è stata un mezzo imperante dalla sua nascita alla metà del secolo scorso fino a pochi anni fa, è caduta in disuso. Nel nostro tempo il primato è dei social network che hanno superato tv, radio e giornali.



Lo ha rivelato la Ricerca Ipsos- Osservatorio Italia News, dedicata a come gli italiani attingono all'informazione e alla cultura. Resa pubblica lo scorso ottobre, rivela che su un campione di 1000 italiani intervistati, il 54% viene a conoscenza di contenuti culturali soprattutto dai social. Solo a seguire, si informano su tv, radio e giornali (53%). Una fetta importante la gioca il passaparola (45%) e il 30% si informa "per caso", incontrando fortuitamente il contenuto di interesse.

### **L'approfondimento culturale**

L'indagine di Ipsos rivela che l'approfondimento culturale avviene sempre meno attraverso i canali tradizionali quali riviste cartacee (36%) e televisione (42%). Prosegue la decisa crescita del mondo digitale: siti web (66%), riviste digitali (36%), forum online (28%). La fruizione culturale online è anche la più gradita (58% indica "moltissimo" o

"molto") e precede nettamente la televisione (45%). Molto distanti le altre fonti. Anche quando si cerca un'informazione culturale si passa soprattutto dai social network (42%). Tra le piattaforme più gettonate resiste in testa, seppure di poco, Facebook (31%), tallonato da Instagram (30%) e da YouTube (27%). A grande distanza segue Tik Tok (13%), che precede a Twitter, Twitch, Pinterest e Snapchat.

Tra i giovani (18-34 anni) sono molto apprezzati i podcast (33%), trainati dai social media. Il 68% dei fruitori di podcast ne viene a conoscenza grazie ai social network.

Del resto, la passione per i giovani nei confronti dei podcast non è un fenomeno che si conosce solo adesso. La loro facilità di fruizione li rende un media molto comodo da utilizzare: non prevede ad esempio, come la lettura, uno spazio di tranquillità o di confort, perchè i podcast si possono ascoltare quasi ovunque, nelle più svariate occasioni

# TUTTA LA DELICATEZZA DELL'ALOE E L'EFFICACIA DEGLI INGREDIENTI NATURALI PER I TUOI CAPELLI

Equilibra® **Cristalli Liquidi con Oli Naturali** studiati per proteggere e nutrire il capello in diverse situazioni.

Equilibra® **Shampoo Anti-caduta Fortificante** studiato per la detersione dei capelli fragili, che cadono o si spezzano.

Equilibra® **Fiale Anti-caduta Fortificanti** studiate per aiutare a prevenire e rallentare la caduta dei capelli e per fortificare la capigliatura.

Equilibra® **Aloe Shampoo Idratante** è ideale per tutti i tipi di capelli, deterge con dolcezza i capelli di tutta la famiglia.

Equilibra® **Carbone Attivo Shampoo Detox** è ideale per cute e capelli impuri, deterge con dolcezza i capelli e il cuoio capelluto appesantiti dall'inquinamento, eccesso di sebo e impurità.

FINO AL  
98% DI INGREDIENTI  
DI ORIGINE NATURALE



RISULTATO  
PROFESSIONALE\*

DERMATOLOGICAMENTE TESTATI  
CLINICAMENTE TESTATI\*

equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA

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



e contemporaneamente ad altre attività: mentre siamo in metro, mentre guidiamo, mentre si cammina o si pratica sport.

### Quanto è importante dedicare tempo all'approfondimento culturale?

Ecco la nota dolente. A fronte delle svariate opportunità che la tecnologia offre per approfondire e cercare nozioni, la ricerca Ipsos, ci dice che, solamente il 36% dei mille intervistati ritiene sia molto importante dedicare tempo all'approfondimento culturale. Ben 7 italiani su 10 si informano solo attraverso fonti a cui possono accedere in modo gratuito. Il 63% degli intervistati vorrebbe un accesso più facile ai contenuti culturali di interesse.

I numeri della ricerca però dimostrano che l'approfondimento culturale non è spartito, è solo cambiato. Si continuano cioè a cercare notizie

e informazioni in altri luoghi, sul web appunto, dove tutto corre più velocemente e anche più facilmente; dove basta un clic per sapere e conoscere tutto. Una grande comodità che, come fanno notare da tempo analisti e studiosi, contiene anche molti rischi. Soprattutto in campi sensibili, come quello dell'informazione sanitaria, ad esempio, in cui si hanno pochi strumenti per discernere o capire.

### Italiani fragili davanti alle fake news

Un altro sondaggio, Media e fake news, realizzato da Ipsos (società multinazionale di ricerche di mercato e consulenza) per Idmo (Italian Digital Media Observatory), l'hub nazionale contro la disinformazione coordinato dal centro di ricerca Data Lab dell'Università Luiss Guido Carli, ha indagato sulla fiducia e sui comportamenti nei confronti dell'informazione e delle fake news. È stato esaminato un campione casuale nazionale rappresentativo della popolazione italiana tra i 18 e i 65 anni, in base a genere, età, livello di scolarità, condizione occupazionale, area geografica e dimensioni del Comune di residenza. Il risultato è sorprendente nel dimostrare la presunzione e la superbia degli italiani davanti alle bufale e alla loro presunta capacità di riconoscerle. Su 1000 intervistati quasi tre quarti il 73% dichiara di essere in grado di riconoscere le bufale on line (percentuale che arriva quasi all'80% tra i più giovani).

Ma la stessa fiducia non è riposta nella capacità altrui: solo il 35% ritiene che le altre persone siano in grado di distinguere le notizie vere da quelle farlocche. Tra i più giovani e i più scolarizzati è più diffusa la fiducia nella propria capacità di distinguere fatti reali da fake news (quote sopra al 75%). A fronte di queste convinzioni, però, gli intervistati, a domande precise che indagano il loro grado di abilità per smascherare le bugie on line, dichiarano di adottare azioni che dimostrano il contrario. Risultato: in pochi sanno distinguere la verità ma non lo sanno!



Più morbido sulla pelle,  
Attento alla natura.

**Jempe**<sup>®</sup>

**3-in-1**



Extra morbido  
sulla tua pelle, grazie alla nuova  
superficie soffice e setosa



Resistente ai lavaggi  
in lavatrice e agli strappi



Amico dell'ambiente:  
Biodegradabile\*

\*Fazzoletti Biodegradabili secondo il regolamento EN 14995.

Prova tutta la qualità!  
Morbidezza & Resistenza



# *I prodotti di Marisa*

## FAI BRILLARE LA TUA CASA



CSC - Via della Meccanica, 141018 S. Cesario S/P. ( MO ) - Tel. +39 0597473800 - [www.csc.italy.com](http://www.csc.italy.com)

Attrice di talento, principessa impegnata. Donna bella ed elegante, Grace Kelly ha attirato l'attenzione mondiale. Prima, come interprete americana in film famosi diventati cult, con star leggendarie, poi come l'attrice americana che fa innamorare il Principe Ranieri III di Monaco, lo sposa, diventa Principessa Consorte e come madre di tre figli salva il Principato che, all'epoca, in assenza di un erede sarebbe passato alla Francia.

Una donna circondata da un allure di fascino per la sua raffinata impenetrabilità con una vita troppo breve, interrotta a soli 52 anni in un fatale incidente stradale.

Grace Kelly vuole fare l'attrice fin da piccola e nonostante l'opposizione della famiglia, da Filadelfia si trasferisce a New York per intraprendere la carriera. Diventa fotomodella poi viene ammessa all'American Academy of Dramatic Arts. A diciannove anni, nel 1949, si diploma e poco dopo debutta a Broadway nel dramma di August Strindberg *Il padre*. Un'interpretazione che le vale il **Theatre World Award**. A ventuno anni ottiene la sua prima parte nel film *14ª ora* (1951). Kelly è **Louise Ann Fuller**, un ruolo secondario, ma la sua recitazione non passa inosservata

# GRACE KELLY

## LA PRINCIPESSA PER ECCELLENZA

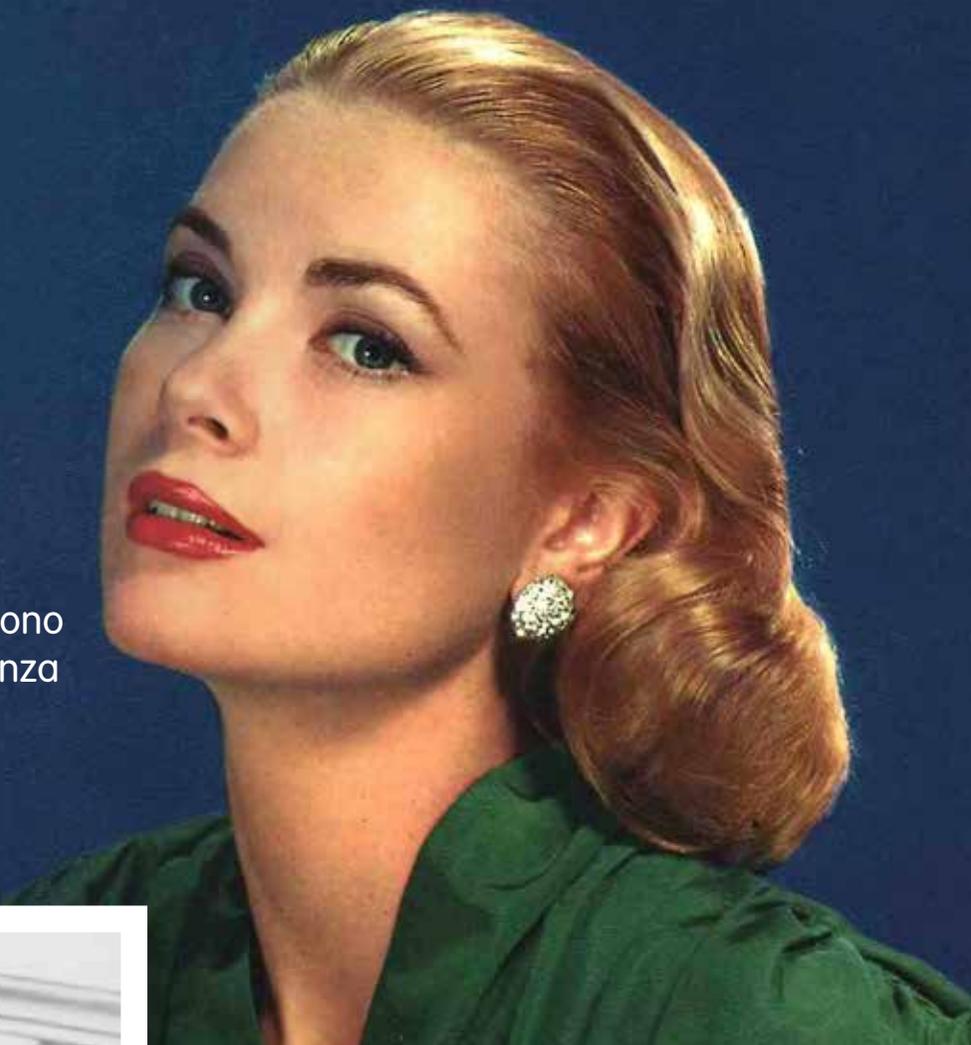
e già l'anno seguente viene scelta per affiancare **Gary Cooper** nel western *Mezzogiorno di fuoco* (1952).

Nel 1953 è con **Clark Gable** e Ava Gardner in *Mogambo* diretto da **John Ford** in cui si guadagna la candidatura all'Oscar come miglior attrice non protagonista. Poi è la volta dell'incontro con il grande Alfred Hitchcock che vede in lei l'interprete ideale per i suoi film. Come affermerà lui stesso, vedeva in Grace quella sensualità indiretta, sfuggente e imprevedibile per cui conia l'espressione "ghiaccio bollente"; qualità ritenuta fondamentale nel gioco della suspense al centro delle storie che il regista portava al cinema. L'esordio accanto al "maestro del brivido" avviene ne *Il delitto perfetto* (1954) in cui Grace Kelly è la bella e ricca Margot che,

# CE

“ Quando ho sposato il Principe Ranieri, ho sposato l'uomo e non quello che rappresentava. Mi sono innamorata di lui senza pensare a qualsiasi altra cosa.

GRACE Kelly



dopo averne scoperto il tradimento, il marito vuole uccidere per ereditarne il patrimonio. Nello stesso anno interpreta **La finestra sul cortile**, altro capolavoro della storia del cinema. Poi il divertente **Caccia al ladro** (1955), questa volta con Cary Grant: memorabile la scena dell'inseguimento a tutta velocità con una sorridente Kelly alla guida lungo la Costa Azzurra, in quella strada che, ironia della sorte, sarà la stessa in cui trent'anni dopo troverà la morte.

Nel 1954 arriva il Premio Oscar come miglior attrice protagonista per **La ragazza di campagna**.

Poi l'incontro e il fidanzamento con Ranieri e la fine della carriera cinematografica

Schwarzkopf  
**GLISS**  
HAIR REPAIR



L'ESPERTO DELLA RIPARAZIONE PER OGNI TIPO DI CAPELLO

**Ripara ciò che ami.**

Un lungo corteggiamento, un anello gettato via, una proposta vecchio stile: così l'attrice di Hitchcock si lasciò convincere a diventare principessa.



### Grace diventa Principessa Consorte

È il 1955, Grace Kelly è inviata dai Paramount Studios a promuovere **La ragazza di campagna** al Festival di Cannes. In un tour fuori programma al Palazzo dei Principi di Monaco, Grace fa la conoscenza del principe Ranieri III di Monaco. Si incontrano di nuovo e scocca la scintilla che da lì a poco li fa fidanzare. Un anno dopo, nell'aprile 1956, si sposano due volte, la prima il 18 (in forma civile) ed il 19 aprile (in forma religiosa): secondo i dettami del Codice Napoleonico, il matrimonio dei principi di Monaco si doveva comporre di due cerimonie distinte, un rito civile e uno religioso.

Quello tra il Principe e l'attrice americana è il matrimonio del secolo, il primo matrimonio reale ad attirare l'attenzione la curiosità di tutto il mondo. Un favola che ha inizio con i costosi e bellissimi gioielli di fidanzamento e l'arrivo della

futura principessa due settimane prima a Monaco a bordo del transatlantico Constitution con al seguito 80 valigie, damigelle d'onore, parenti e un sacco di giornalisti. Il giorno delle nozze nella cattedrale di Monaco Ranieri e quella che sta per diventare la Principessa Consorte sono elegantissimi negli abiti confezionati dagli atelier degli studios MGM. Tra gli ospiti ci sono Cary Grant, Aristotele Onassis, Gene Kelly, Ava Gardner, Gloria Swanson, Annie Cordy e Conrad Hilton. Alfred Hitchcock è testimone della sposa.

Negli anni che seguono la coppia diventa una presenza abituale nelle cronache mondane. La Kelly smette di recitare nonostante sia all'apice del successo, tra le attrici più richieste al mondo: continuano a mandarle copioni per ruoli di primo piano in film di successo che rifiuta per ragioni di Stato. Interpreta solo due film per far fede agli impegni presi



Nel 1936 con la sorella Peggy

Con Frank Sinatra in Alta società 1956





## Riposante 40 den

Leggera compressione che dona una sensazione di leggerezza alle gambe. La proprietà principale del collant 40 Denari è l'Azione Riposante, l'alleato perfetto per la donna che cerca un prodotto pratico e confortevole. Il corpino rinforzato con silhouette a culotte esaltano le linee del corpo, le punte rinforzate e il tassello sono dei plus indispensabili per il collant quotidiano.

## Microfibra 50 den

Collant e gambaletto 50 Denari realizzati con Microfibra prodotta in Italia, proteggono la gamba con un colore uniforme e opaco.



## Ideale 20 den

NUOVO collant velato e opaco Ideale 20 Denari, un compagno perfetto per il comfort di tutti i giorni. La fibra LYCRA® dona al capo una elevata elasticità ed aderenza.



# pompea

THE REAL COMFORT

con la casa di produzione, prima del matrimonio: *Il cigno* (1956) e *Alta società* (1956) che sarà la sua ultima pellicola.

Prende invece con impegno il suo nuovo ruolo di principessa di Monaco, nel 1962 si adopera per risolvere la crisi diplomatica tra la Francia e il Principato di Monaco e, nel corso degli anni, contribuisce a rendere Monaco un luogo di élite, di fama e notorietà mondiale. Mentre, dalla sua unione nascono Carolina Luisa Margherita (1957) poi Alberto (1958) attuale principe regnante di Monaco come Alberto II di Monaco e Stefania Maria Elisabetta (1965).

### La morte

Di ritorno con la figlia Stephanie dalla tenuta di campagna di Roc Agel, in Francia, diretta verso Monaco alla guida della sua Rover, Kelly esce di strada in una brutta curva nei pressi della cittadina di La Turbie. È la stessa curva delle tante che si vedono nelle riprese aeree in *Caccia al ladro*, che questa volta le diventa fatale. Grace Kelly precipita di molti metri, riporta fratture e le sue condizioni dopo poche ore peggiorano. Due giorni dopo perde la vita. È il 1982, ha 52 anni.



Caccia al ladro del 1955 con Cary Grant

Con Marlon Brando agli Oscar del 1954, vinto per *La ragazza di campagna*



“

“Mi piacerebbe essere ricordata come una persona che ha compiuto atti utili, una persona gentile e amorevole. Vorrei lasciare la memoria di un essere umano con un atteggiamento corretto e che ha fatto del suo meglio per aiutare gli altri.”

GRACE Kelly

# CLINIANS

CLINICA DELLA BELLEZZA

ERA. ORA.



**LA TUA PELLE HA SETE DI BELLEZZA.**

Intense A Lifting Rughe di Clinians, con Acido Ialuronico, giorno dopo giorno dona al tuo viso un aspetto più giovane, levigato e dai contorni ridefiniti, grazie alla sua azione volumizzante e ricompattante. Finalmente, nella tua Beauty Routine, un trattamento mirato che aiuta a combattere i segni del tempo.



# DIMMI COME APPLICHI IL FONDOTINTA E TI DIRÒ CHI SEI

**Meglio il pennello, la spugnetta o le mani? Quando si tratta di applicare il fondotinta ognuno ha il suo metodo preferito. Ma quale garantisce l'effetto filtro di Instagram? Scopriamolo insieme.**

Oggi l'arduo compito di scegliere il fondotinta più adatto a noi, grazie ai tutorial e a una maggior consapevolezza in tema make up, è diventato sicuramente più alla portata di tutti. C'è però una variante da non sottovalutare, in grado di influire sulla resa e sulla durata di qualsiasi fondotinta: il metodo di applicazione. E voi siete team pennello, spugnetta o... polpastrelli? Vediamo i pro e i contro di queste diverse opzioni. Partiamo dal pennello, anzi dai pennelli, perché ne esistono più tipologie. Quello piatto, il classico pennello da fondotinta liquido o in crema, va usato con attenzione perché facilmente lascia antiestetiche strisce sul viso. Un truccetto? Applicate il fondotinta con pennellate a croce, cioè sia in orizzontale, sia in verticale: si uniformerà meglio. C'è poi il cosiddetto "stippling brush", con setole molto fitte, poste a un'altezza diversa tra loro, che serve

per picchiettare il prodotto e farlo penetrare meglio nella pelle, ottenendo un risultato omogeneo e a lunga tenuta. Infine, il classico pennello kabuki, dalle setole compatte e morbidiissime, oltre a essere una vera e propria coccola per il viso, è il miglior strumento per applicare il fondotinta in polvere: per un effetto opaco e levigato, lo si stende con movimenti circolari, insistendo sui punti in cui si desidera maggiore coprenza. Passiamo alle beauty blender, le spugnette in gomma di forma ovale che spopolano sui social. Si utilizzano umide (ma non gocciolanti), tamponando senza sfregare per fissare meglio il fondotinta sul viso. Rispetto al pennello garantiscono maggiore uniformità e un risultato naturale ma comunque coprente, però per loro natura, essendo spugne, assorbono molto prodotto e si rovinano abbastanza facilmente, quindi se scegliete questo metodo,

prendete in considerazione il fattore spreco. Chi ha poca dimestichezza con il make up solitamente preferisce applicare il fondotinta con le dita. Non c'è nulla di male, a patto che le mani siano pulite, altrimenti potreste veicolare sulla pelle batteri che causano brufoli e imperfezioni. Di norma è meglio distribuire il fondotinta dal centro del viso verso l'esterno, picchiettando con i polpastrelli con movimenti leggeri e delicati. Quello manuale è anche il metodo più indicato per la stesura di BB cream o creme colorate.





## SOGNANDO IL CINEMA

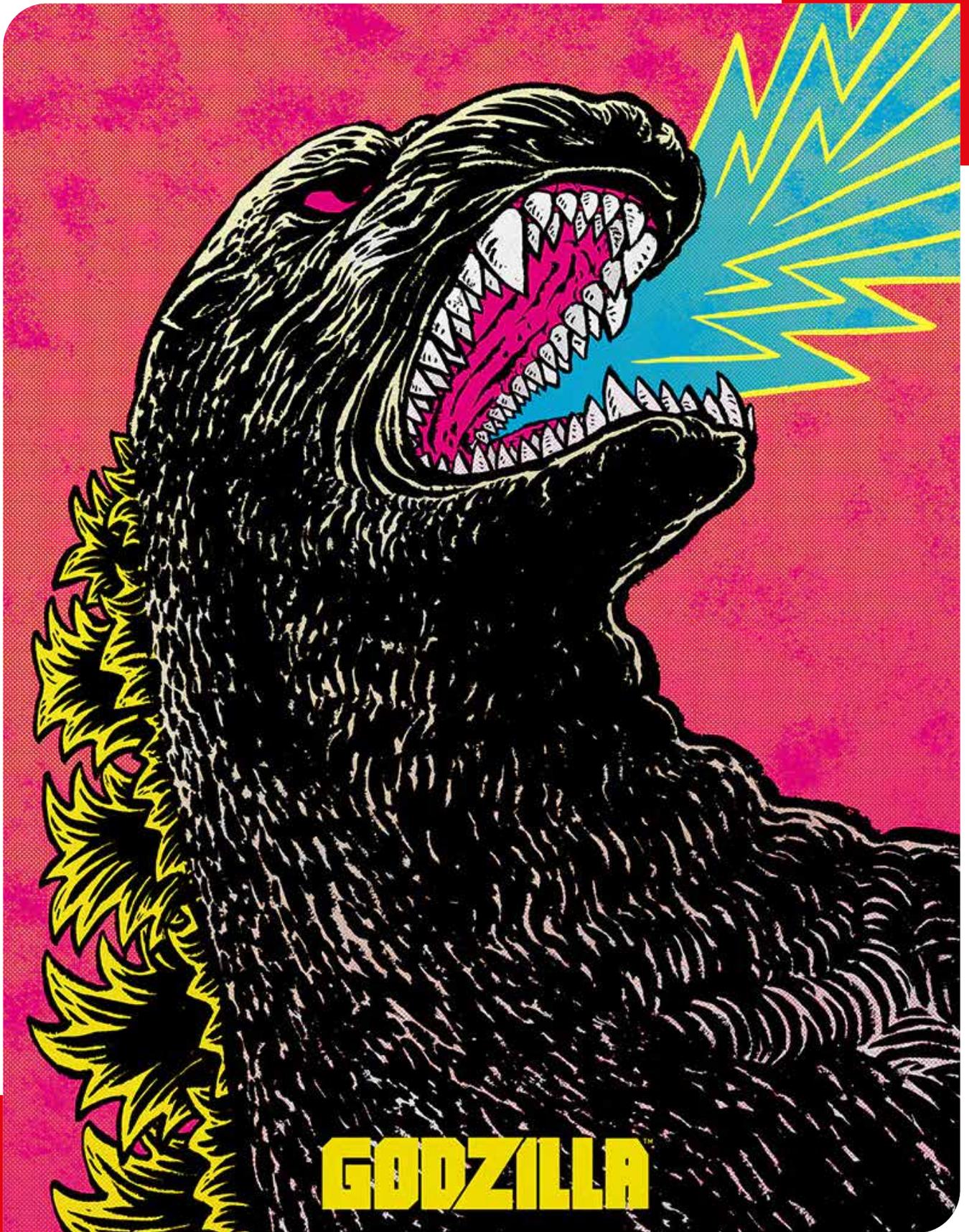
**A Milano, la prima galleria italiana dedicata agli Alternative Movie Poster.**

Nasce a Milano la prima galleria italiana dedicata all'immaginario del cinema: Soggettiva Gallery è il nuovo progetto ideato dagli artefici del celebre spazio milanese "Il Cinemino", per dare vita a un luogo di scoperta d'esperienze artistiche che traggono ispirazione dal cinema, gettando nuova luce sulle contaminazioni linguistiche che caratterizzano la creatività contemporanea.

Il nome dello spazio è mutuato dall'espedito narrativo definito dalla soggettiva cinematografica, inquadratura che corrisponde allo sguardo in prima persona. Soggettiva Gallery porta così per la prima volta in Italia gli "Alternative Movie Poster", locandine cinematografiche "alternative" alle originali considerate oggi una vera nuova forma di espressione artistica: spesso riferite a titoli fondamentali della storia del Cinema, ma interpretate con trasformazioni grafiche o rielaborazioni, non a caso, soggettive. Un mondo che mette oggi in luce i profondi legami che il cinema ha sempre stretto con il mondo dell'arte, quando per illustrare i manifesti si attingeva alla fotografia, all'illustrazione, alla grafica d'arte, e in generale a ogni disciplina delle arti visive.

(Via Pasquale Sottocorno 5/a, Milano. [www.soggettivagallery.com](http://www.soggettivagallery.com))







## ISPIRAZIONI COLOR BLOCK

Cromie decise, personalità accattivanti. Complici gli ultimi trend (e gli attesissimi saldi) perché non conquistare un capo dal colore intramontabile? La scelta, naturalmente, non può che partire con i cappotti che in un attimo innoveranno tutto il nostro look. Linee semplici, certo, ma dallo spirito vivace... proprio come un piumino che nel suo appeal sportivo ritrova femminilità in sfumature confetto. E poi via di accessori: stivaletti in tutte le nuance del blu cielo, dai tacchi comodi o altissimi, divertendosi poi a scegliere borse perfette in ogni momento di questi ultimi mesi invernali: da tracolle in un ironico effetto plaid a modelli più preziosi, giocando con bijoux golosi e accattivanti.



Il total look policromo più ambito di stagione sulla passerella Alberta Ferretti.



Cappottino giallo girasole, United Colors of Benetton.



Piumino minimal in tinta femminile, Add.



Borsa in pelle stampa cocco, Longchamp.



Tracolla in lana effetto plaid, Furla.



Giacca con doppio bottone, Attic and Barn.



Orecchini con inserto in resina, Rosso Prezioso.



Stivaletto con tacco largo, Carmens.



Tronchetti con tacco a spillo, Baldinini.



\*PERCENTUALE DELLA BASE DI FONDOTINTA CON ATTIVITÀ IDRATANTE PRIMA DELL'AGGIUNTA DEL COLORE



# DEBORAH MILANO

NUOVO  
**FONDOTINTA  
24 ORE PERFECT**  
TENUTA E COMFORT  
TUTTO IL GIORNO

CON **2%**  
DI ACIDO IALURONICO

**88%\***  
**FORMULA SKINCARE**  
PER UNA PELLE DALL'ASPETTO  
PIÙ SANO ED UNIFORME

**COPRENZA MEDIA**  
SPF 20

#EveryDayDiva



DISPONIBILE IN 10 TONALITÀ



*È naturale volersi bene*



## AMMORBIDENTI CONCENTRATI

### Extra morbidezza e profumo intenso per i tuoi capi!

Prova una sensazione di **estrema morbidezza** ogni volta che indossi un capo, grazie agli **Ammorbidenti Concentrati Spuma di Sciampagna**!

La loro **speciale formula** è arricchita con **tecnologia** appositamente studiata per permettere il **rilascio graduale e nel tempo del profumo**, per un **bucato profumato più a lungo**.

Lasciati conquistare dal **sensuale profumo da indossare dell'Ammorbidente Soffio d'Oriente** e dal **fresco profumo di pulito dell'Ammorbidente Fresca Rugiada** con tecnologia **neutralizza odori**!

*Spuma di Sciampagna, Amica di ogni mio gesto*

## Un nuovo gioiello a regola d'arte

Attenzione: Desigual lancia la sua prima collezione di gioielli. Ben 57 articoli placcati oro o argento, disegnati da Gala Meyer (figlia del fondatore di Desigual, Thomas Meyer) in vendita su desigual.com: anelli, orecchini, ciondoli, choker e braccialetti dove l'elemento del cuore abbandona il suo classico romanticismo per diventare morbido, grazie a texture modellate a mano; ma anche farfalle immaginarie, intricati ramage astratti e messaggi in spagnolo come "amar hasta arder" (amare fino a bruciare) o "deshacerse amando" (disfarsi amando).



## I maglioni del desiderio

Un tributo al cashmere più pregiato: quello che Falconeri sceglie da sempre e che si caratterizza per finezza e morbidezza infinita. Così nascono i capi timeless di questa collezione, con filati che partono dalla Mongolia, passando per Biella e arrivando infine alla sede di Avio. La collezione presenta capi intramontabili ed evergreen come il maglione girocollo, con scollo a V oppure dolcevita, riproposti in nuove varianti colore e forme oversize, dal Cashmere Ultrafine, caldo e leggero, fino al Cashmere UltraSoft per temperature più rigide. La buona notizia? Materiali nobili, tutti a partire da 149 euro.

## Una scarpa a prova di archistar

A un primo sguardo potrebbero sembrare più che originali... ma le nuove scarpe URBAN realizzate da UYN – Unleash Your Nature in collaborazione con la celeberrima architetta Patricia Urquiola sono uno splendido incontro tra design e funzionalità, comfort e stile. Il risultato è una calzatura unica e originale, che trae ispirazione dalle calze sportive e ne trasporta le caratteristiche di comfort, performance e funzionalità in una nuova dimensione. Realizzate in lana Merino e materiali riciclati, senza lacci e parti superflue, le scarpe URBAN sono un invito a esprimere liberamente se stessi, superando i confini tra il formale e l'informale, il classico e lo sportivo.





# ALLENAMENTO FUNZIONALE FEMMINILE

**Combatti la cellulite e migliora la circolazione con il functional training o Allenamento Funzionale Femminile. Cos'è? Si tratta di un allenamento diverso rispetto a quello tradizionale, brevettato in Italia e nato pochi anni fa.**

La sua caratteristica è occuparsi del corpo femminile nel suo insieme facendo leva sulla memoria motoria delle donne. Nello specifico, questo particolare tipo di attività si fonda su movimenti che si riconducono a quelli praticati dalle donne fin dalle loro origini, fuori e dentro la casa.

Come spiega la Federazione Italiana fitness, il functional training rappresenta, infatti, la disciplina che riattiva la gestualità globale, la sua specifica tridimensionalità, la sua multiplanarità stimolando e talvolta ricostruendo una armonia del movimento e rinforzando le diverse capacità motorie, quali la mobilità, l'equilibrio e la forza da cui ne consegue il significato vero del termine funzionale: atto a donare uno perfetto stato di "wellness" tipico degli organismi sani.

Tra gli obiettivi principali il controllo della postura e il ripristino della consapevolezza

del proprio corpo, sviluppando la propriocezione di tutte le articolazioni. Anche per questo l'Allenamento Funzionale Femminile è uno dei metodi di allenamento praticati nei centri di riabilitazione. Il suo merito è la capacità di rafforzare la connessione tra mente e corpo con grandi benefici sia per la performance atletica sia per la forma fisico-estetica. Gli esercizi aiutano a migliorare la mobilità globale, la coordinazione e la reattività. L'Allenamento Funzionale è un mix di lavoro di resistenza aerobica e anaerobica con benefici molteplici per le donne. A partire dal miglioramento della liposintesi e un conseguente miglioramento dell'umore per ridotta produzione di cortisolo. Si riscontrano anche effetti positivi contro la cellulite, grazie alla capacità di riattivazione circolatoria venosa e linfatica. Gli esercizi contribuiscono all'irrobustimento dell'apparato scheletrico, favorendo la ridu-

zione dell'insorgenza di patologie osteoarticolari e maggiori effetti curativi su cervicalgie, lombalgie, osteocondrosi e primi stadi di possibili scoliosi.





# Sistema Lana



**WOOL1  
LAVA LANA**  
Detergente neutro.  
*per lavare*



**WOOL2  
CURA LANA**  
Balsamo rigenerante.

**SFELTRO  
L'ORIGINALE**  
Lozione anti-infeltrimento

*per curare  
nel tempo*

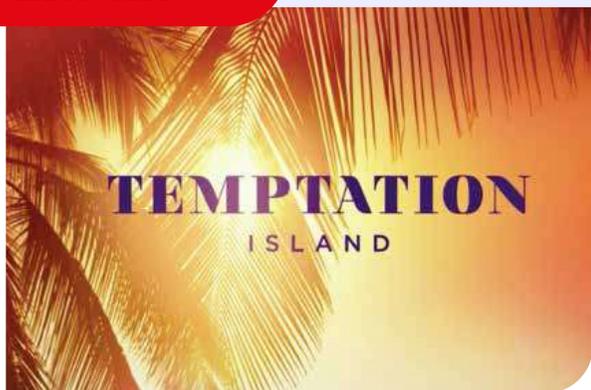


*per nutrire  
ad ogni lavaggio*

**LA LINEA COMPLETA  
PER LA TUA LANA**

nuncas.it





## Torna Temptation Island, il reality show dei sentimenti

Attraverso la conferenza dedicata al nuovo palinsesto Mediaset, Piersilvio Berlusconi annuncia il grande ritorno di Temptation Island, il reality show più seguito dagli italiani, in onda la prossima estate. In Italia, il "reality dei sentimenti", registra ogni anno un boom di ascolti e interazioni sui social, soprattutto su Twitter, il cui hashtag #temptationisland durante la messa in onda della puntata è sempre al primo posto nelle tendenze italiane. Il reality nasce nel 2014, trasmesso su Canale 5 e condotto da Filippo Bisciglie che viene sostituito nel 2020 da Alessia Marcuzzi, mentre la versione "vip" è condotta da Simona Ventura e che ha visto partecipare molte coppie famose. Solo lo scorso anno, nel 2021 Temptation Island ha subito uno stop forzato a causa dei diritti televisivi tra Banijai (detiene i diritti internazionali) e la Fascino di Maria De Filippi (che si occupa della versione italiana). Fortunatamente per il 2023 è tutto risolto e noi possiamo goderci la nostra estate divertendoci in compagnia delle sei nuove coppie, il cui cast, non è stato ancora confermato

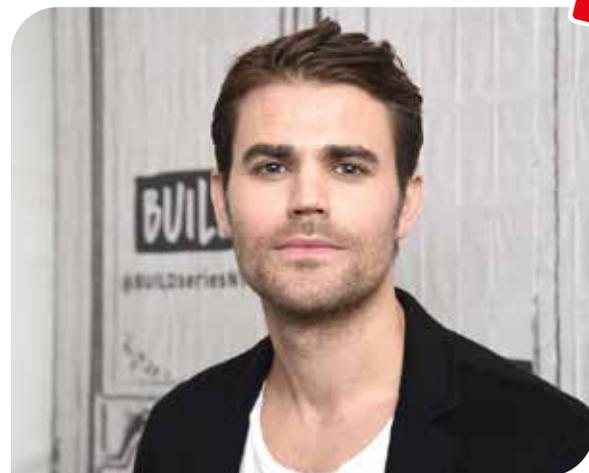
## Paul Wesley... non si gioca con il fuoco!

Paul Wesley, attore noto per l'acclamata serie tv "The Vampire Diaries", ha rischiato di bruciarsi il volto sul set. A raccontarlo è stato proprio l'attore nel corso di una recente convention dedicata alla serie. Paul ha ricordato che il set fosse particolarmente freddo quel determinato giorno; infatti, l'attore racconta di una temperatura esterna di 20°F (i nostri -6 gradi). Soffrendo particolarmente il freddo, racconta di essersi avvicinato con il viso ad una stufa (furbo...) e accidentalmente essersi bruciato il viso. L'amico e co-protagonista della serie, Ian Somerhalder, ha ironizzato sull'accaduto rivelando che si era bruciato "l'intero strato dermico del viso". Paul Wesley ha poi aggiunto che l'incidente è costato alla produzione milioni di dollari in effetti speciali per la ricostruzione del volto.



## Stefano De Martino abbandona la poltrona da giudice al serale di Amici

L'appuntamento con il talent show ideato e condotto da Maria De Filippi prosegue su Canale 5 avvicinandosi sempre di più alla fase finale, quella che vedrà il vincitore di questa edizione. Nella passata edizione, Maria De Filippi aveva confermato per il secondo anno consecutivo il trio composto da Stefano De Martino (ex ballerino e ora conduttore televisivo), Emanuele Filiberto Di Savoia e Stash (cantante dei The Kolors) un trio che aveva conquistato il pubblico da casa e a cui sarà difficile dire addio. Infatti, potrebbero esserci dei cambiamenti importanti: sarebbe in bilico proprio Stefano De Martino. Il compagno della show girl più amata d'Italia, Belen Rodriguez, nel corso del 2023 sarà particolarmente impegnato con "Stasera tutto è possibile" programma di successo in onda sulla Rai. Non solo, Stefano ha svelato inoltre che sarà protagonista di un nuovo show che lo vedrà impegnato a teatro e in giro per l'Italia. Non ci resta solo che chiederci quali carta giocherà Maria De Filippi durante questo serale di Amici!



 *head & shoulders*<sup>®</sup>

**NUOVO**

FINO  
AL **100%**  
**PROTEZIONE**  
DALLA FORFORA\*



\*CON USO REGOLARE, FORFORA VISIBILE RIDOTTA DEL 100% IN 66 CASI SU 100. \*TEST CLINIC.



## TETTI IN LEGNO

**Un tetto in legno ha la capacità di trasformare la casa, donandole calore e fascino ineguagliabili. Se sono quasi scontati in chalet di montagna o case ad alta quota, ben si adattano a case o appartamenti in collina e, per aspetti diversi, anche al mare.**

Questo materiale unisce utilità e risparmio ad un'estetica elegante.

Ne esistono di diversi tipi, da quelli spioventi a quelli piani, in lamellare o in legno massello. Dipende dallo spazio, dallo stile della casa e dai costi che si vogliono o si possono sostenere. Il prezzo finale dipende dal materiale che si decide di utilizzare. Una prima scelta è tra il tetto in legno ventilato e non ventilato. Nel primo caso, a fronte di un maggiore costo di produzione e di manutenzione, il tetto massimizza le proprietà isolanti del materiale, riducendo la dispersione di calore in inverno garantendo l'assenza di condense che, invece, si possono trovare nei tetti non ventilati. Mentre in estate aiuta a mantenere una temperatura più fresca rispetto agli esterni proprio per la sua elevata capacità isolante. Quanto ai materiali, quello più naturale è il legno massello, perchè non prevede lavorazione, ma ha il limite che, nel corso del tempo, può mutare il colore e la forma. I suoi difetti estetici come i nodi possono poi causare

anche problemi strutturali. L'alternativa, più diffusa, è il legno lamellare. Non è naturale come il massello, ma viene prodotto tramite la pressatura e l'incollaggio di almeno 3 lamelle di legno. Le principali caratteristiche dei tetti in legno lamellare sono le stesse di quello in massello ma garantiscono una maggiore resistenza meccanica anche se, va detto, questa varia in base all'origine delle lamelle e della loro disposizione.

Comunque sia, a prescindere dal materiale e dal tipo, tutti i tetti in legno hanno tempi di realizzazione brevi, hanno il vantaggio di essere antisismici e molto isolanti



# WC IGIENIZZATO E SENZA GERMI?

Ora puoi! Con:

# DUCK® Fresh Discs



## FACILE DA UTILIZZARE



La confezione di Fresh Discs è composta al 50% da plastica recuperata nelle zone costiere per evitare che inquina gli oceani

W E L C O M E

TO *Fabulous*

**LAS VEGAS**

NEVADA

**Protagonista di svariati film e serie tv; raccontata in libri e cronache di ogni colore giornalistico eppure capace ogni volta di lasciare a bocca aperta chi la visita. “Welcome to fabulous Las Vegas!”, la città del divertimento e del peccato, dove tutto è possibile; tra hotel extra lusso, casinò aperti 24 ore su 24, spettacoli sensazionali e... matrimoni lampo.**



In deroga al detto che recita, “What happens in Vegas, stay in Vegas” - quello che succede a Las Vegas resta a Las Vegas - le giornate e, soprattutto, le serate nella capitale mondiale dell'intrattenimento sono tra le più postate sui social. Del resto quello che si vive in questo fazzoletto di terra edificata che sorge nel bel mezzo del deserto del Mojave, in Nevada, ha ben pochi paragoni al mondo. Tutto, ma proprio tutto, è all'insegna dell'eccesso: non semplici alberghi ma edifici maestosi che riproducono i più suggestivi monumenti esistenti al mondo, non l'ultimo modello di un'autovettura di marca ma supercar, limousine e hammer top rated... Inutile dire che il kitsch regna sovrano. In una città in cui ci si può ritrovare davanti all'altare a mezzanotte negli abiti di Elvis Presley e divorziare a mezzogiorno, in un posto in cui alle 6 del mattino c'è più gente che rincasa ancora abbigliata da gran sera

- la cosiddetta walk of shame (letteralmente camminata della vergogna n.d.r.) - che persone che entrano a lavoro, in una capitale in cui si può dilapidare un patrimonio tenendo in mano un paio di carte non potrebbe essere altrimenti. Las Vegas offre la sensazione di una città in perenne vacanza e nonostante ci sia gente che vive, lavora a fatica come in ogni altro posto sulla Terra è lì per far dimenticare per qualche ora i propri problemi a chi la visita. Prepararsi quindi a un soggiorno in dimensione extra-ordinary: vi basterà guardarvi attorno sulla Strip per vedere che anche una banalissima borraccia - da quella riempita con l'ultimo cocktail, portata in giro dai gruppetti di ragazze arrivate per festeggiare l'addio al nubilato, fino a quella piena di vitamin water, sotto braccio al commesso dell'esclusiva boutique all'interno di un mall - ha poco a che vedere con quello a cui siamo abituati. Non a caso l'hashtag



ufficiale pubblicizzato dall'Ufficio di promozione turistica del Paese è #ONLYVEGAS... Succede solo a Las Vegas.

Date le temperature bollenti, le attività all'aria aperta sono davvero ridottissime; ci si sposta in taxi e chi ha voglia di passeggiare può muoversi da un posto all'altro attraverso gallerie e passaggi con aria condizionata. Si può dire che la città sia tutta racchiusa all'interno: ogni hotel è un po' come una gigantesca palla di neve, dove si concentra la sorprendente e pazza vita di Vegas. Dalle hall con le montagne russe alle sontuose suite al 53esimo piano; dai negozi di lusso ai frenetici casinò... tutto quanto rende caratteristico e indimenticabile il soggiorno in città è ospitato all'interno di queste incredibili costruzioni alberghiere che fioriscono uno dopo l'altra lungo la via principale che attraversa la città.

Uno dei simboli del posto è l'hotel Bellagio, l'albergo extra lusso che scimmiotta l'atmosfera di una villa affacciata sul lago di Como. Saloni sontuosi all'interno e un lago artificiale all'esterno che, a intervalli regolari, offre uno spettacolo di fontane e getti d'acqua a ritmo della grande musica partenopea. Per un tuffo nel passato imperdibili l'hotel Luxor - una gigantesca piramide di vetro nero e acciaio con statue in stile egizio e sfinge - il Caesars Palace - dove rintracciare i fasti dell'impero romano - e l'Excalibur Hotel and Casino - riproduzione favoleggiante di un castello medioevale. Restando in città si possono visitare anche diverse mete sparse nel mondo. Il New York-New York

Hotel & Casino vanta in una sola facciata il meglio della Grande Mela: grattacieli emblematici e Statua della Libertà si stagliano fra le rotaie delle montagne russe. I nostalgici della Ville Lumière troveranno invece al Paris lo stile romantico e neoclassico della capitale francese assieme a una piccola Tour Eiffel, un Arc de Triomphe in miniatura e il meglio della gastronomia locale - dalle crepe suzette alla baguette farcita. Neppure Venezia è troppo lontana per chi resta in città: la hall del Venetian offre giri in gondola lungo canali che si snodano per l'intera, immensa struttura del complesso che, all'esterno, riproduce più o meno fedelmente Piazza San Marco e annesso campanile. C'è poi il Mirage con il suo vulcano in eruzione; il Circus Circus, che offre attrazioni e spettacoli circensi; il Treasure Island Hotel and Casino con l'isola del tesoro e il galeone dei pirati... Senza dimenticare il lusso all'ennesima potenza: dal Mandalay Bay Resort and Casino, che vanta acquari con pesci tropicali e squali, allo Stratosphere, con la più alta torre panoramica di tutti gli States; dall'Encore, che ha ricevuto il tripla A Five Diamond Award, la più alta valutazione per gli hotel, fino al Flamingo, tra i più vecchi resort della Strip ancora in piedi.

Ogni struttura oltre alle proprie attrazioni offre un'ampia gamma di intrattenimenti tra musical, spettacoli e concerti - qui si esibiscono gli artisti del Cirque du Soleil, l'illusionista David Copperfield e grandi star della musica -, incontri sportivi - celebri gli incontri di boxe - ed elettrizzanti pool party come quelli ospitati nelle piscine dell'MGM Grand Las Vegas.





## BUONO COME IL PANE IL GRANO E LA FARINA

**Forse non ci rendiamo conto di cosa c'è dietro una fetta di pane. Intanto la farina. La farina deriva dal grano. Ma quale grano? E dove e come è stato coltivato? Poi ci sono i lieviti. Ma quali lieviti? Poi c'è la cottura. Dietro una fetta di pane c'è un mondo.**

Partiamo quindi dal grano. Intanto dobbiamo fare una prima distinzione. Dal grano duro si ottiene per macinazione la semola con cui viene prodotta la pasta. Dal grano tenero si ottengono le farine con cui viene fatto il pane. La storia ci insegna che Benito Mussolini, quello dalla dichiarazione di guerra facile, il 20 giugno 1925 dichiarò guerra anche al grano. E la vinse. L'Italia diventò autosufficiente. Grande artefice di questa vittoria per l'incremento delle colture cerealicole italiane fu Nazareno Strampelli, un brillante agronomo e genetista. Strampelli, grazie a tecniche d'ibridazione, cioè d'incroci di semi provenienti da tutto il mondo, creò le sementi elette, il grano Ardito, il senatore Cappelli e molte altre varietà. La resa per ettaro migliorò notevolmente e questo consentì all'Italia di raggiungere e superare i settantacinque milioni di quintali di frumento all'anno, equivalenti al fabbisogno nazionale.

L'ibridazione è una tecnica naturale che non implica danni al terreno. Qualche decennio dopo, negli anni '70 i «nipoti» genetisti di Nazareno Strampelli, per ottenere maggiori rese per ettaro e varietà agrarie più resistenti, sono andati ben oltre la semplice ibridazione. Gian Tommaso Scarascia Mugnozza e altri scienziati del gruppo di genetisti del centro della Casaccia dell'ENEA, nel 1974 hanno dato vita, con un piccolo capolavoro, al creso. Hanno preso il grano senatore Cappelli, lo hanno esposto ai raggi gamma del cobalto radioattivo e incrociato con una specie messicana. Così, da un bombardamento radioattivo, è venuto alla luce il creso, un grano duro che per fortuna oggi è poco coltivato. Poi sono arrivati i canadesi con l'uso dei glifosati, poi i pesticidi delle colture intensive e le micotossine, sostanze cancerogene, che si possono generare con i trasporti in nave. Insomma, la prima cosa che

dobbiamo sapere dalla fetta di pane che mangiamo è da quale grano proviene. Un conto è mangiare una fetta di pane proveniente da un grano antico: frassinetto, gentil bianco, gentil rosso, maiorca... coltivato in Italia, un conto è mangiare una fetta di pane derivante da grani moderni provenienti dall'altra parte del mondo: pompati, dopati e trasportati. Quindi chiediamo al panettiere con quale farina è fatto il suo pane oppure leggiamo le etichette. Poi, per mangiare un buon pane dobbiamo conoscere come è stato macinato il grano. In maniera industriale oppure con i vecchi mulini a pietra. La molitura industriale più diffusa è quella a cilindri, che prevede la successione di diverse macine. Il chicco di grano viene frantumato da cilindri metallici a superficie ruvida che ruotano in senso opposto. L'alto numero di giri riscalda e disintegra tutto il chicco, compreso il germe del grano, che però generalmente viene tolto

prima della macinatura. Un setaccio raccoglie il prodotto in uscita trattenendo i frammenti più grossi, la crusca, e lascia passare quelli più fini. In gergo tecnico questo procedimento si chiama «abburattamento» per via dell'attrezzo impiegato, il buratto, le cui maglie differenti consentono, dopo vari passaggi, di ottenere farine di diverso grado di finezza.

Le più raffinate e più bianche, perché hanno un residuo bassissimo di ceneri, sono quelle di tipo 00 o 0. Queste farine provengono dall'interno del chicco, sono più ricche di amido, per cui favoriscono la riproduzione dei lieviti e lo sviluppo del glutine. Sono però più povere di enzimi, vitamine, grassi, fibre e proteine rispetto a quelle di tipo 1 e 2 che, essendo meno raffinate, contengono maggiori quantità della

parte esterna del chicco, la crusca. La farina integrale merita invece un discorso a sé. L'industria, per non sporcare la linea di produzione, effettua la macinazione in vista del tipo di farina che produce, di solito 00 o 0, e poi aggiunge la crusca e gli scarti. Ed ecco pronta la farina integrale.

Con la molitura a pietra il grano viene macinato per sfregamento di grandi ruote di pietra sui chicchi di grano. La macinazione è più dolce, più lenta e produce meno calore di quella industriale. Queste caratteristiche permettono al germe del grano, che non viene eliminato, come accade il più delle volte nella molitura industriale, di sopravvivere alla molitura apportando alla farina enzimi e vitamine, rendendola così un prodotto più gustoso e digeribile.

In pratica, con la molitura a pietra la farina rimane viva perché il germe del grano non viene riscaldato e frantumato. Difficilmente i mulini a pietra producono farine di tipo 00 o 0. Di solito producono farine di tipo 1 o farine integrali ottenute macinando grani coltivati con metodo biologico e spesso con metodo biodinamico.

Quando invece il grano non è biologico o biodinamico è meglio una macinazione che lo porti allo 00 o 0 perché eventuali pesticidi rimangono sulla buccia e quindi raffinandola li perdiamo. Ma quello che c'è dietro una fetta di pane, non finisce qui. C'è il lievito. Ma quale lievito? Quello madre o quello di birra? Ne parleremo il prossimo mese. Adesso gustiamoci la fantastica ricetta della nostra cucciniera Sandra Lotti. Una buona ricetta x riciclare il pane

## Bread Puddings alla Zucca

(ricetta per 10 stampini da creme caramel)

### Ingredienti

180 gr di pane raffermo tagliato a piccoli cubetti, poi tostati in forno  
3 uova intere  
2 tuorli  
500 ml di panna fresca  
4 cucchiaini di olio extra vergine + 3  
1 kg di zucca pelata e tagliata a cubetti  
1 carota tagliata finemente  
1 costa di sedano tagliata finemente  
1 cipolla bianca tagliata finemente  
1 spicchio d'aglio tritato  
1 cucchiaino di foglie di timo  
sale  
pepe  
160 gr di parmigiano reggiano grattugiato



### Procedimento

In una zuppiera mescolate panna e uova creando una crema omogenea. Preriscaldate il forno a 190 C e cuocete la zucca precedentemente pelata e tagliata e condita con 4 cucchiaini di olio, sale e pepe fino a che non diventa leggermente abbronzata e morbida. Nel frattempo passate in padella 3 cucchiaini di di extra vergine e le verdure tagliate finemente, incluso l'aglio, lasciando cuocere per 5 minuti a fuoco dolce. Non devono colorarsi. Trasferite zucca cotta, verdure soffritte, timo, parmigiano e crostini di pane in una zuppiera capiente e mescolate. Sale e pepe. Ora versate metà della crema di uova e panna e mescolate bene. Imburrate gli stampini, versate un cucchiaino di crema di uova e panna, poi aggiungete il mix con il pane. Cuocete in forno a 170 per 10 /15 minuti

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



Ricercatore meridol®



# Gengive e denti sensibili?

Scegli una  
protezione completa  
e duratura

**NUOVO**



CON  
INGREDIENTE  
ANTIBATTERICO

**meridol®** 

Gengive sane ogni giorno

**Gabrio Dei.** Dopo la scuola alberghiera a Montecatini Terme collabora con ristoranti in Toscana, Piemonte e Liguria. Semifinalista italiano nel concorso SanPellegrino Young Chef per Professionisti under 30. Amante dei viaggi e delle culture gastronomiche internazionali. Dal 2016 è ambasciatore italiano a Okinawa durante la Settimana Internazionale della Cucina Italiana nel Mondo. Gabrio, attualmente guida la cucina e la proposta gastronomica del **Ristorante ANASTASIA a Scandicci - Firenze**



## Raviolini Gamberi e Lime



Iniziamo l'anno alla grande con una ricetta leggera e sfiziosa. Una ricetta che vogliamo sia di buon augurio per un 2023, spensierato e ricco di soddisfazioni per tutti noi. Il nostro cucciore Gabrio Dei ci propone dei raviolini con gamberi e lime. L'ideale per ripartire con gusto e delicatezza dopo le abbuffate natalizie. A prima vista, come al solito, la ricetta può sembrare un po' complicata. Non scoraggiatevi. Rileggendola e seguendo passo per passo tutti i procedimenti vedrete che il piatto non è impossibile. Anzi. Farete un figurone. E' una ricetta da far invidia agli chef stellati. Una ricetta che voi potrete proporre ai vostri commensali con grande autorevolezza. La foto parla da sola. I bongustai vedendola avranno già l'acquolina in bocca. Noi l'abbiamo assaggiata e vi garantiamo che è un autentico trionfo per il palato. Si distinguono tutti gli ingredienti. Il lime conferisce una freschezza unica. La pasta fresca apporta una pienezza di gusto e delicatezza. Il grasso dei gamberetti avvolge tutto il palato. Insomma, un trionfo di sapori. Provare per credere. E buon 2023 a tutti noi.

### Raviolini Gamberi e Lime

#### Ingredienti per 4/6 porzioni circa

Per la Pasta fresca all'uovo:

250 g Farina 00

250 g Semola Rimacinata di Grano Duro

2 uova + 7 tuorli

Amalgamare le farine, incorporare tuorli e uova intere impastando energicamente, aggiungere poca acqua tiepida se necessario. Riposare in frigo per 30 minuti.

#### Per la Farcia di Gamberi:

600 g gamberi con testa e guscio

Succo di 1 lime

150 g ricotta

1 uovo

Pan grattato, Sale, pepe qb

Sgusciare i gamberi tenendo da parte le parature ed eliminando l'intestino. L'eliminazione dell'intestino è fondamentale altrimenti si rischia di rovinare l'intero piatto. Poi tritare ed amalgamare agli altri ingredienti. Stendere finemente la pasta e confezionare dei Raviolini. Più sono diversi l'uno dall'altro meglio è.

#### Per la salsa di Gamberi:

Teste e gusci di gambero

150 ml vino bianco

2 spicchi d'aglio

Qualche foglia di prezzemolo

1 cucchiaino Concentrato di pomodoro

1 cucchiaino Olio evo

GHIACCIO

Sale SE NECESSARIO alla fine

Tostare in poco olio i gusci e le teste dei gamberi, sfumare con il vino bianco: ritirare i succhi e coprire di ghiaccio. Ridurre il tutto, aggiungendo il concentrato di pomodoro e l'aglio tritato finemente con il prezzemolo.

Ottenere una salsa omogenea, di una consistenza sciropposa.

#### Per la schiuma di Latte e Lime:

100 ml Latte intero pastorizzato

Scorza di 1 lime

Con l'aiuto di una frusta sbattere gli ingredienti mentre li si riscaldano dolcemente (senza bollire, come se fosse la schiuma di un cappuccino), La schiuma ben ferma. Compatta e omogenea.

#### Montaggio e Presentazione:

Bollire per 4 minuti i Raviolini in abbondante acqua bollente salata, mantecare nella salsa di gamberi. Servire su di un piatto piano ultimando con la schiuma di latte e lime. Il gran finale. Un giro di olio evo, poco ma buono, e servire subito.





## È IL MOMENTO DELLA POTATURA PIÙ DECISIVA DELL'ANNO

**Cosa controllare prima di sfoltire le piante? Come farlo? E soprattutto perché farlo? In un gesto banale (infatti tutti siamo consapevoli che per avere dei buoni arbusti, sia che producano frutti o no, bisogna provvedere alla potatura) si celano tanti dettagli e conoscenze che è bene conoscere.**

Quando si dice che i rami secchi vanno tagliati - anche se di un proverbio si tratta - c'è un motivo. Ma non sono soltanto le parti morte che vanno eliminate dalla pianta. Mentre il periodo invernale di gennaio è quello giusto per mettere mano ad alberelli e arbusti nel vostro giardino. Vale lo stesso per le piccole piante che si tengono sui balconi. Ma vediamo come intervenire e dove. Intanto se è vero che in linea di massima questo mese è ideale, e non dovete andare oltre febbraio (quando iniziano i primi germogli), c'è da prestare attenzione ad alcune variabili. La prima è il troppo freddo: quando c'è rischio di gelate, quindi con temperature sotto lo zero, non bisogna arrecare ferite alla pianta, perché la linfa riparatrice intorno al taglio potrebbe gelare a sua volta. Evitate poi le potature anche se ci sono forti piogge, o sono previste: troppa umidità può essere co-

acervo di funghi e batteri.

Fatte queste premesse, prendete dalla cassetta degli attrezzi le vostre cesoie e incominciate con la recisione. Ci sono diverse tecniche di potatura. Ad esempio si può decidere di spuntare e basta, eliminando i rami lunghi (tagliandone i due terzi) e quelli secchi. Oppure si cima: il che significa solo alleggerire l'arbusto dalle foglie eccessive, e togliere via i rami nuovi, per far circolare più aria. Va fatta una precisazione: la potatura invernale incentiverà poi la maggiore crescita in primavera ed estate; perciò si addice ad una pianta poco vigorosa, per dargli uno sprint. Altrimenti fate questa operazione da luglio a settembre, così da agire anche sulla crescita. Ora rimane da capire perché si fa questa operazione invernale, ed in parte è già stato risposto: per stimolare la crescita di nuovi rami a primavera. Ma non è l'unico motivo.

Infatti si potrebbe decidere di recidere dei rami anche soltanto per avere più frutti e più buoni. Questo avviene anche perché quando si alleggerisce l'arbusto, e la chioma si spoglia, la pianta è più sana e ricca di fioritura perché gode di più aria e sole. Tutto ciò favorisce la forza, e quindi la resistenza alle malattie.





Per un pulito efficace.  
**Senza compromessi.**





## Il batterio della lebbra sa come far rigenerare il fegato (nell'armadillo)

Il batterio della lebbra è capace di riprogrammare le cellule del fegato e obbligarle a proliferare per produrre nuovo tessuto. Quando gli armadilli sono contagiati dal patogeno, che causa la lebbra nell'uomo, il loro fegato cresce fino a diventare un terzo più grande del normale, mantenendo però intatte le sue funzioni: una stranezza che potrebbe insegnarci a stimolare la rigenerazione nel fegato anche nell'uomo. La scoperta è stata pubblicata su Cell Reports Medicine. Il fegato è rispetto agli altri organi del corpo umano un vero asso nella rigenerazione cellulare. Se due terzi del fegato di un donatore vengono asportati per un trapianto, ciò che rimane può ricrescere fino alle dimensioni originali. Più difficile è stimolare questo processo di rinnovamento nei fegati malati perché affetti da patologie croniche e degenerative come la cirrosi epatica. Ma che cosa c'entra la lebbra in tutto questo? Pur di diffondersi e ricavare nuovo tessuto in cui annidarsi, il batterio della lebbra *Mycobacterium leprae* è capace di quella che gli autori dello studio Anura Rambukkana e i colleghi dell'Università di Edimburgo definiscono un'alchimia biologica: riprogramma le cellule che infetta riportandole a uno stato meno maturo e con maggiori potenzialità, una condizione simile a quella delle cellule staminali. Il team se ne era già accorto osservando in che modo il batterio manipola i geni delle cellule di Schwann, che rivestono i neuroni del sistema nervoso periferico. Questa caratteristica era stata osservata in colture di cellule di topo. Ma succede anche negli animali vivi? Gli armadilli comuni o a nove fasce (*Dasypus novemcinctus*) sono tra i pochi mammiferi in grado di trasmettere la lebbra all'uomo. Parlando con un collega della Louisiana che li studiava, Rambukkana - un biologo che si occupa di rigenerazione dei tessuti - ha appreso che gli armadilli infetti avevano tutti una caratteristica inusuale, un fegato più grande del dovuto. Il nuovo studio lo conferma: quando il gruppo ha provato a infettare nove armadilli, il batterio ha riportato gli organi a uno stato di immaturità cellulare simile a quello visibile nello sviluppo fetale. Non solo il fegato degli animali è cresciuto fino a diventare un terzo più grande di quello dei loro coetanei sani, ma ha mantenuto a ogni livello la sua corretta struttura anatomica: vasi sanguigni e dotti biliari si sono espansi in modo proporzionato e l'organo è rimasto perfettamente sano, senza ispessimenti, cicatrici o segni di crescita tumorale. Ora si spera di riuscire a sfruttare questo meccanismo per indurre naturalmente la rigenerazione del fegato in pazienti con malattie a carico di questo organo, mantenendo intatte le funzionalità epatiche ed evitando effetti collaterali comuni nella medicina rigenerativa, come la formazione di tumori o tessuto cicatriziale.



## Sono iniziate le trasfusioni di sangue artificiale

Per la prima volta piccole dosi di sangue "coltivato" in laboratorio sono state somministrate a volontari umani, all'interno di uno studio clinico britannico che sperimenta una procedura mai tentata finora. Il sangue artificiale è stato ottenuto dalle cellule staminali di donatori e quindi trasfuso in due soggetti adulti sani: per il momento l'obiettivo è capire quanto a lungo resista nel corpo, rispetto al sangue "standard" usato in queste procedure. Lo studio fa parte di un'iniziativa chiamata RESTORE, portata avanti dalle Università di Cambridge e di Bristol insieme a medici e ricercatori del National Health Service (NHS) britannico. L'obiettivo ultimo del progetto non è sostituire il sangue generosamente offerto dai donatori, ma piuttosto assicurarsi una tecnica per produrre i tipi di sangue ultrarari praticamente impossibili da trovare in emergenza. Anche se i principali gruppi sanguigni principali sono quattro - A, B, O e AB, ciascuno suddiviso in due categorie distinte dal fattore Rh - il livello di compatibilità tra donatore e ricevente richiesto nelle trasfusioni va al di là di queste macro suddivisioni: esistono persone con fenotipi sanguigni talmente rari da essere teoricamente compatibili con solo una decina di possibili donatori in un intero Paese. Lo studio si è concentrato sui globuli rossi, che trasportano ossigeno dai polmoni al resto del corpo. Si è partiti con una normale donazione di 470 ml di sangue, dal quale sono state estratte e separate le cellule staminali capaci di trasformarsi in globuli rossi; queste cellule sono state incoraggiate a crescere in grandi numeri e a differenziarsi in laboratorio, in un procedimento che è durato in tutto tre settimane. I primi due partecipanti hanno ricevuto l'equivalente di uno o due cucchiaini da tè di sangue artificiale (5-10 millimetri), molto meno di quello riversato nelle normali trasfusioni. Attentamente monitorati, stanno bene e non hanno mostrato segni di rigetto. Il trial sarà esteso ad almeno 10 volontari sani che riceveranno la stessa quantità di sangue in due versioni, normale o ottenuta in laboratorio, a distanza di almeno quattro mesi di tempo. Il sangue artificiale avrà una caratteristica "speciale" - sarà marchiato con una sostanza radioattiva, innocua per l'uomo e usata spesso in procedure mediche, che permetterà di misurarne la permanenza nel corpo. Ci vorrà tempo però prima che il sangue artificiale entri di diritto nei trattamenti medici approvati: le trasfusioni di sangue continueranno ad essere possibili grazie all'altruismo e al senso civico di chi dona regolarmente. Per ora il procedimento resta molto costoso e lungo, e le quantità di sangue ottenibili piuttosto limitate. Ma da qualche parte bisogna pure cominciare.

**PROVA IL NUOVO**

**Svelto**



**ANCHE SPRAY PIATTI E SUPERFICI!**

**PULIZIA ECCEZIONALE,  
NEL RISPETTO DELL'AMBIENTE**

## THE WINNER

di GABRIELE NOLI



Era esattamente da mezzo secolo che un pilota italiano non conquistava il titolo nella classe regina del motomondiale in sella ad una moto italiana: l'ultimo a riuscirci era stato, nel 1972, Giacomo Agostini. Un tabù sfatato, finalmente, da Francesco Bagnaia, campione iridato nella MotoGP con la sua Ducati. Per "Pecco", questo il soprannome del 25enne nato a Torino, è il secondo mondiale, dopo quello in Moto2 nel 2018.

# FRANCESCO "PECCO" BAGNAIA



Un italiano non trionfava nella top class dal 2009: in quel caso, a laurearsi campione era stato Valentino Rossi, che ha dato l'addio alle corse nel 2021 al termine di una straordinaria carriera. Difficilmente Bagnaia potrà replicarla, tra i due però si è verificato un ideale passaggio di consegne. Non solo: il piemontese è un "prodotto" della VR46 Academy, fondata nel 2014 da Rossi per lanciare i giovani talenti italiani. A 17 anni ha lasciato Chivasso (la cittadina alle porte di Torino nella quale è cresciuto) e la famiglia per trasferirsi a Tavullia (in provincia di Pesaro), la terra del maestro Valentino, dove alimentare il sogno di affermarsi tra i più grandi. "È bello lavorare con lui e dargli una mano. Ha un gran-



de pregio: ti rende molto partecipe”, ha commentato Rossi, esaltando le qualità caratteriali di Bagnaia, fondamentali anch'esse per prendersi il titolo al culmine di una rimonta maiuscola: la stagione era infatti cominciata male, con un ritiro nel Gran Premio di Losail (Qatar), seguita da un quindicesimo, due quinti e un ottavo posto. La prima vittoria del 2022 è giunta il 1° maggio a Jerez (Spagna), cadendo poi in Francia. Si sarebbe riscattato prontamente al Mugello, vincendo davanti al pubblico italiano in delirio per i suoi sorpassi in sequenza. Due ritiri consecutivi, in Catalogna e in Germania, lo hanno ricacciato a -91 dalla vetta del Mondiale. Tanti, tantissimi, non abbastanza però per smettere di credere nell'impresa. Detto, fatto: da lì in poi Bagnaia ha infilato 4 successi di fila (Olanda, Gran Bretagna, Austria e San Marino) e un secondo posto (Aragón), riportandosi a -10 dal francese Quartararo, leader della classifica. La scivolata all'ultimo giro nel Gp del Giappone ha di nuovo complicato i piani di Pecco, capace di riscattarsi con due terzi posti e un successo in Malesia, portandosi così in testa al Mondiale. Un capolavoro completato a Valencia, il 6 novembre, dove ha chiuso nono. “Mi sono liberato di un peso. Mi sento orgoglioso di ciò che ho fatto. Dopo così tanta fatica, è importante centrare un risultato simile, che però non deve essere un punto di arrivo. Ciò che conta è non smettere mai di imparare e crescere: ho ancora diverse cose da comprendere e migliorare, anche come uomo. Ho comunque tempo davanti a me”. Gliene è servito un po' per rendersi conto dell'impresa realizzata grazie alla determinazione di chi nel suo passato ha sofferto ed è caduto (non solo metaforicamente) parecchie volte, trovando sem-

pre la forza di rialzarsi e ripartire più forte di prima. Pochi giorni dopo la conquista del titolo mondiale Pecco è stato ricevuto al Quirinale dal Presidente della Repubblica Sergio Mattarella, che si è complimentato con lui e la Ducati. Per l'occasione, il pilota piemontese ha donato al Capo dello Stato un casco speciale (autografato), utilizzato durante il Gp del Mugello. Un'onorificenza che contribuisce a elevare il piemontese tra i più grandi sportivi italiani, convinto di poter aggiungere altri titoli nella massima cilindrata a quello del 2022. La passione per le due ruote Bagnaia l'ha coltivata sin da bambino, quando giocava esclusivamente con modellini di moto e macchinine. Un giorno suo padre Pietro lo portò con sé ad un evento legato proprio a quel mondo che il piccolo Francesco considerava magico: ne rimase folgorato. A 7 anni salì su una minimoto. Doveva essere solo un divertimento, e



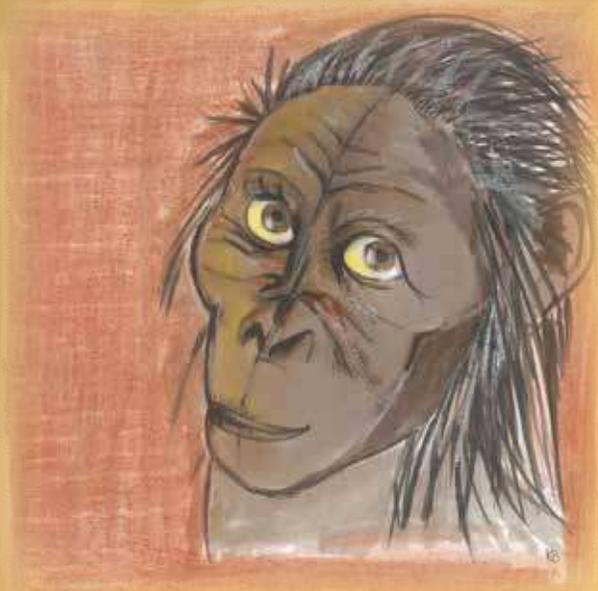
invece Bagnaia avrebbe ben presto cominciato a cimentarsi nelle gare con ottimi risultati. Nessuno in famiglia pensava che potesse essere il preludio ad un futuro da campione. Lui però ha dimostrato di avere stoffa, mettendosi in luce nelle gare nazionali e poi internazionali: una scalata continua, scandita da podi e successi, passando per MiniGP, 125 PreGP e CEV, fino all'approdo in Moto3, nel 2013. Ma la vera svolta risale al 2014, l'anno dell'approdo nella Academy VR46 e nello Sky Racing Team VR46: Rossi credeva eccome nel talento di Pecco. E non solo a parole. Sarebbe diventato il suo mentore nonché principale alleato. "Grazie a Valentino sono maturato a tutti i livelli", ha dichiarato Bagnaia vedendo premiata la scelta di stabilirsi a 17 anni a Tavullia, dove ha base l'accademia. Il 26 giugno 2016 ecco la prima vittoria, a Assen (Olanda): un'altra data indimenticabile per il piemontese, esploso agonisticamente nel 2018 con il raggiungimento del titolo in Moto2. Il salto nella MotoGP, la classe regina, è stato una conseguenza logica

e prevedibile, come il contestuale passaggio alla Ducati, che lo ha accolto nel Team Pramac, promuovendolo poi nella squadra ufficiale nel 2021. Una fiducia ampiamente ripagata con il secondo posto nel Mondiale, dietro a Quartararo, contro cui si sarebbe preso la rivincita nel 2022. Sono queste le tappe fondamentali del vissuto motociclistico di Pecco. "Il soprannome deriva da mia sorella Carola, che mi chiamava così da piccolo. Non riusciva a dire Francesco", ha raccontato. I due sono legatissimi: da anni lei lo accompagna nel box in ogni weekend di gare e gli cura i social. Al di fuori del contesto motociclistico, Bagnaia alimenta svariate passioni, tra cui la cucina, la pesca e la lettura delle biografie dei campioni dello sport. È inoltre un grande tifoso della Juventus: i giocatori bianconeri si sono congratulati con una serie di video-messaggi per Pecco. Che proverà a ripetersi. Sarà complicato, ma lui ha indubbiamente tutto ciò che serve. Di sicuro, dopo Valentino Rossi, l'Italia ha trovato un nuovo campione.





## “INDOVINA CHI VIENE A CENA”



*È passato un anno da quando Prìmo è sbarcato sul pianeta Terra. Le innumerevoli avventure vissute e le peripezie superate hanno fatto crescere la sua curiosità. Perciò, Prìmo ha deciso di compiere un viaggio nella storia partendo dalla comparsa dei primi uomini, che popolarono il nostro pianeta, fino al prossimo futuro che ci attende. Pronti?! Viaaa... alla scoperta della storia.*

### 3 milioni - 10.000 anni fa

Prìmo attraversava il cielo ad una velocità incomparabile, superava l'atmosfera e scavalcava la Via Lattea fino a teletrasportarsi sul pianeta Observatory, a tre milioni di ANNI LUCE dalla Terra. Qui Mr Krock, lo scienziato “pazzo” conosciuto sulla Terra, lo attendeva con un telescopio di inimmaginabili dimensioni. La luce del sole rimbalzò sui primi ominidi della Terra e parte di questa luce si espanse nelle profondità dell'UNIVERSO. In questo modo Prìmo, attraverso il telescopio, riusciva a vedere l'aspetto della Terra agli albori. Mr Krock

lanciò Prìmo “nella storia” con un razzo, ad una velocità di tre milioni di anni luce.

Milioni di anni fa le terre dell'Africa orientale avevano temperature basse. Prìmo aveva freddo e cercava un posto per ripararsi. Le impronte sul terreno segnavano il passaggio di MAMMUT e BISONTI. Il suolo era completamente sterrato e difficile da percorrere. Neppure il pianeta dove proveniva Prìmo era così ostico. Un sonoro e prolungato risolino proveniva dall'alto. Sopra un albero era appeso un ominide dalle lunghe braccia e dal viso appuntito, dita lunghe e ricurve. Era piuttosto abile a scendere. Si presentò a Prìmo. Il suo nome era Lucy. Che bello aver trovato un'amica e poi era così cordiale e ospitale. Questo lungo viaggio temporale aveva messo fame a Prìmo e Lucy lo accompagnò nella SAVANA alla ricerca di cibo. Le forti braccia di Lucy riuscirono ad afferrare frutti e foglie appesi ai rami degli alberi e gli stessi rami vennero usati per aprire i nidi delle termiti. Riguardo queste ultime “prelibatezze”, Prìmo decise di lasciarle volentieri a Lucy. Il sole stava calando e Lucy disse che era ora di tornare nella caverna. Al calar del sole tutti andavano a dormire. Ad accoglierli non c'era un ambiente luminoso e caldo come potremmo aspettarci e in più un grosso temporale era in agguato. Ma Prìmo non voleva stare in una caverna buia e fredda e poi non ci si presenta a mani vuote quando si è ospiti a casa di qualcuno. Tuoni e lampi irradiavano il crepuscolo e la luminosità era sempre più limitata. Il forte e freddo vento si abbatteva su Prìmo e Lucy era spaventata. A quell'ora sarebbe già dovuta rientrare nella sua grotta e banchettare con le sue termiti. Come se non bastasse un grosso predatore comparve sotto la luce di un lampo. Lucy scappò e si arrampicò sopra un albero ma un fulmine si abbatté su una fessura scaldando il tronco e scatenando, così, un incendio. Lucy era talmente terrorizzata che le si rizzarono i peli su tutto il corpo. Prìmo nella vasta e distesa savana corse come il fulmine che lo aveva preceduto e

si diresse verso l'albero colpito. Afferrò Lucy, strappò un ramo infuocato, scavalcò il **FUOCO** che si stava disseminando e cadde a piedi ben saldi. Sul viso di Lucy si lesse stupore e meraviglia. Questa fiamma incandescente era così calda che il predatore scappò dalla paura. Lucy si ritrasse alla vista del fuoco, ma Primo le spiegò che grazie a questo elemento potevano riscaldarsi, fare luce e mangiare con più facilità i cibi cotti. La caverna, dove Lucy viveva con la sua famiglia, era poco distante. La pioggia cadeva come lame dal cielo. Il freddo e l'umido intorpidivano i loro corpi. Lucy entrò per prima, avvisò tutta la numerosa famiglia: un ospite portò loro un dono meraviglioso. La grotta era così buia e Primo ebbe un attimo di esitazione ma nella sua mano afferrava il ramo con il fuoco. Appena entrò fu come magia. A poco a poco le pareti si illuminarono e si animarono di maestose rappresentazioni: cavalli, bisonti, mammut e cervi adornavano le pareti nella grotta dove Lucy abitava. Spiegò che i contorni dei **DISEGNI** venivano tracciati con le loro dita, e poi premuti con un pezzo di pelliccia imbevuto nel **COLORE**. Si prospettava una gran festa. La famiglia di Lucy accolse Primo con gioia. Aveva portato il fuoco nelle loro vite. D'ora innanzi la loro esistenza sarebbe stata totalmente diversa e a Primo venne dedicata una statuetta scolpita in avorio e osso. Quella sera si svolse una cerimonia in onore del nuovo ospite. I teschi e le scapole dei mammut producevano il suono del tamburo mentre Lucy si dilettava con il suo flauto ottenuto svuotando le ossa sottili. Che gran festa! In fin dei conti a tutti piace divertirsi ed era entusiasmante anche molti milioni di anni fa. La mamma di Lucy mise a Primo una collana di conchiglie. Ma il povero Primo era ancora a stomaco vuoto. In un angolo della grotta brillavano **FRUMENTO** e **ORZO** come fosse oro. Primo raccolse acqua piovana con una ciotola ricavata da un teschio di cervo e la riempì di orzo per farci una zuppa calda. Con il frumento preparò delle pagnotte di pane. La famiglia di Lucy era sempre

più sbalordita e cominciò a guardare Primo come se fosse una divinità. Che prodigio era mai questo?! Pane appena sfornato, musica, danza, calore e luce trionfavano nella grotta di Lucy. Pancia piena e un bel calduccio accanto al fuoco conciliarono il sonno, ma Primo si era scordato di avere una pannocchia nella tasca posteriore della sua tuta. Che baccano dopo qualche istante! Il fuoco aveva riscaldato il mais e poco dopo i chicchi scoppiarono a suon di petardi per tutta la grotta. Tutti si misero in allerta, non si erano mai visti tanti fiocchi bianchi minacciosi nascere dal fuoco. Ma tutto era sotto controllo.

Dopo un pisolino, al risveglio ci stava uno spuntino fatto con i Popcorn che Primo elargì gentilmente a tutta la famiglia di Lucy. Qualche millennio dopo alcuni esploratori trovarono l'immagine di Primo immortalata sulle pareti della grotta dove un tempo si celebrò una gran festa.



Il 24 novembre 1974 ad Hadar (Etiopia) vennero rinvenuti i resti di un'Australopithecus afarensis vissuta circa 3,2 milioni di anni fa. Il fossile venne chiamato Lucy, in onore della canzone *Lucy in the sky with Diamonds* dei Beatles. I resti ritrovati comprendevano il 40% dello scheletro (52 ossa). Era alta 1,07 metri e si nutriva di vegetali e insetti. Aveva braccia più corte e gambe più lunghe rispetto alle altre scimmie. Morì sulle rive di una palude e nessun predatore se ne cibò.



# LA NUOVA TOYOTA AYGO È PIÙ GRANDE E MENO CITY-CAR

**Con maggiore spazio e costruita su una piattaforma che di solito è usata da auto di categoria superiore, la Aygo X (si legge Cross) 2022 è più che un restyling. Infatti, il nome aggiuntivo sta per Crossower, che sono i veicoli compatti ma che iniziano ad assumere un aspetto simile ad un Suv.**

Il design rimane quello di una regina dal traffico: auto da città, maneggevole e dalle misure ridotte. Ma la sua struttura è un po' cresciuta, i dettagli migliorati e lo stile è quello di una crossover. Una scelta figlia del fatto che le case automobilistiche sembrano stiano abbandonando il segmento A, appunto quello delle city-car, dall'altro perché l'evoluzione in atto (tecnologica ed estetica) spinge tutti a fare un passetto in avanti, a partire dagli automobilisti sempre più esigenti anche con le utilitarie. Toyota Aygo X è arrivata sul mercato italiano ad aprile 2022, mentre quest'anno arriva anche la Air Edition con tettuccio apribile. Insomma, si annacqua di un po' di lusso anche le auto entry level. Intanto la piattaforma usata per la Aygo X è quella che Toyota usa per Yaris e Yaris Cross. Per piattaforma si intende il pianale o il telaio sopra al quale si sviluppa tutto il veicolo.

Questo upgrade ha permesso ad Aygo X di lievitare: 23 centimetri in più in larghezza, 6 centimetri in più in altezza, e 12 centimetri in più in larghezza. Quindi si ha un abitacolo con maggiore spazio e più comodo, con un bagagliaio che guadagna 63 litri rispetto alla versione precedente.

Sotto il cofano invece c'è solo una motorizzazione disponibile, ed è quella che montava anche Aygo: un 1.0, tre cilindri benzina, con 72 cavalli di potenza (adatto anche ai neopatentati). Gli allestimenti invece sono tre: Active, Trend, e Lounge. Tutti possono essere dotati di cambio automatico o manuale. Il propulsore tuttavia è stato ottimizzato così da migliorare anche i consumi. Toyota dichiara, con un tracciato misto, un'autonomia di oltre 21 chilometri con un litro di benzina. Non lontano da una prova eseguita da una rivista autorevole che parla di: oltre 22 km

con un litro nel percorso urbano, più 18 in autostrada e si scende a 15 km con un litro nelle strade di montagna. I prezzi? Eccoli: da listino è di 16mila 500 euro per la versione Active (base), 18mila per la Trend (sempre base), e 19.500 per la Lounge.





**LA CERTEZZA DI PIACERE**

# DOPO LO SPORT



follow us 



## THE SON

Film

Cast: Hugh Jackman, Laura Dern, Vanessa Kirby e Zen McGrath

Genere: Drammatico  
Al Cinema

Un dramma con sfumature thriller e horror diretto da Florian Zeller (*The Father*) con un grande Hugh Jackman perfettamente in sintonia con il suo personaggio.

Una storia profonda e claustrofobica. Zeller tratta

il tema della relazione genitore-figlio adolescente che sfocia nella sofferenza e nel disagio psicologico con un monumentale Hugh Jackman che deve affrontare la cupezza del proprio figlio e i propri sensi di colpa dovuti alla precedente situazione familiare. Peter Miller ha una giovane moglie, Beth, e un figlio nato da poco. La loro vita scorre serena e senza intoppi finché alla porta del loro appartamento compare Nicholas, il figlio adolescente che Peter ha avuto dall'ex moglie Kate. Non riuscendo più a gestire il proprio figlio, accetta la sua richiesta di andare a vivere dal padre.



## BABYLON

Film

Cast: Brad Pitt, Margot Robbie e Tobey Maguire

Genere: Storico - Commedia - Drammatico  
Al Cinema

Dopo il grande successo di *La La Land*, il regista premio Oscar Damien Chazelle continua la sua ossessione cinematografica per Hollywood con il suo nuovo lavoro.

Un'esplorazione sfarzosa di Los Angeles durante l'Età del Jazz negli anni '20, con Brad

Pitt e Margot Robbie in veste di protagonisti. Chazelle non si tira indietro nel trasmettere la "cavalcata infernale" di questo periodo della storia di Hollywood. La giovane e ambiziosa attrice Nellie LaRoy approda a Hollywood con il sogno di diventare una vera e propria stella del cinema. Stessa ambizione anche per l'attore messicano Manny Torres che accetta però di cominciare come assistente di regia. I due sono subito chiamati a rispondere di scandali legati a droghe, abusi sessuali, denunce... tutti i tipi di eccessi che contraddistinguono il clima hollywoodiano.



## KILLERS OF THE FLOWER MOON

Film

Cast: Leonardo DiCaprio, Robert De Niro e Jesse Plemons

Genere: Western - Drammatico  
Al Cinema

Quattro anni dopo *The Irishman*, Martin Scorsese dirige Leonardo DiCaprio e Robert De Niro in un film western basato sul best-seller del 2017 di David Grann. Si tratta della sesta collaborazione tra Scorsese e DiCaprio e la decima tra Scorsese e De Niro.

Prodotto dagli stessi Scorsese e DiCaprio, il film è costato 200 milioni di dollari, il più alto budget mai speso per un film girato in Oklahoma, e le riprese hanno sofferto numerosi rinvii a causa della pandemia.

Negli anni '20 alcuni membri della tribù di nativi americani Osage, dell'Oklahoma nord-orientale, vengono uccisi in circostanze misteriose dopo che viene scoperto del petrolio sul loro territorio, dando il via a un'importante indagine dell'FBI diretta da un ventinovenne J. Edgar Hoover e da "un uomo di legge vecchio stile", ovvero l'ex Texas Ranger Tom White.



## THE PALACE

Film

Cast: Mickey Rourke, John Cleese e Joaquim de Almeida

Genere: Commedia  
Al Cinema

Il nuovo film è (il ventitreesimo) di Roman Polanski co-scritto con Jerzy Skolimowski ed Ewa Piaskowska, prodotto dal nostro Luca Barbareschi e distribuito in Italia dalla 01 Distribution.

Una black comedy con scenari e atmosfere che strizzano l'occhio ai fratelli Cohen per la nuova fatica del genio polacco naturalizzato francese, che decide di avvalersi di una moltitudine di personaggi contenenti altrettante storie e caratteristiche che si intrecciano tra di loro mostrando momenti grotteschi e inaspettati.

Nella notte del Capodanno del 1999 al Gstaad Palace, un lussuoso hotel svizzero, durante una cena che prenderà una piega inaspettata, si intrecceranno le vite e le speranze di diversi ospiti della struttura a cinque stelle.



CASA PULITA, SENZA FATICA

5Five



**Rotomop, Pavimenti puliti, senza fatica!**

**SPRAY**  
**IGIENE**  
**ALCOOL**  
**75%**



**PER UNA CASA PIÙ SICURA**

## Tutti nella mia famiglia hanno ucciso qualcuno

Autore: Benjamin Stevenson  
Casa Editrice: Feltrinelli

Il nuovo romanzo di Benjamin Stevenson racconta la storia della famiglia Cunningham, in particolare Ernie, un insegnante appassionato di gialli. La sua è una famiglia "insolita" unita da una sola caratteristica: tutti hanno ucciso qualcuno. Un giorno i Cunningham decidono di riunirsi per festeggiare un'occasione speciale: l'uscita di prigione di Michael il fratello di Ernie,

finito dietro le sbarre a seguito della denuncia di Ernie alla polizia per omicidio. La famiglia trascorrerà una vacanza, in un resort di montagna, che subito prende una svolta drammatica. La sera precedente il ritorno di Michael viene trovato il cadavere di un uomo con le vie respiratorie ostruite dalla cenere, come se fosse morto in un incendio e la stranezza è che il corpo giace nella neve. Mentre scoppia una bufera e la polizia non riesce a trovare una pista sarà Ernie, detective improvvisato, a indagare sul fatto cercando di capire se l'assassino è un suo familiare.



## Voi siete qui.

### Discorso sull'arte intorno a noi

Autori: Fabio Fazio e Flavio Caroli  
Casa Editrice: Rai Libri

Un viaggio nell'arte raccontato dalle "voci" di Fabio Fazio, appassionato intenditore, e dal critico d'arte e prof Flavio Caroli.

Un itinerario che va oltre l'idea primaria di arte e l'immaginario comune di un quadro nella teca di un museo o una scultura.

L'arte è immersiva e nel quotidiano ne siamo circondati. "Voi siete qui" è un dialogo nel quale i due

accompagnano il lettore a "visitare" la Bellezza che si trova nelle città e nei piccoli borghi medioevali alla scoperta dei segreti di capolavori immortali e opere dimenticate.



## Storia immaginaria della mia famiglia

Autore: Andrea Vianello  
Casa Editrice: Mondadori

Un romanzo che offre al lettore un'inedita e originale ricostruzione dell'Italia e della tipica vita familiare degli anni Sessanta e Settanta.

La voce narrante della storia è il membro piccolo di una famiglia allegra e caotica. Il ragazzino osserva con attenzione e curiosità le dinamiche delle vite e dei rapporti degli adulti per lui spesso incomprensibili.

Come "guida" su tutti ci sono i nonni: quello materno, convinto antifascista e fervente democristiano, sogna di dedicarsi alla politica, quello paterno, burbero, ex fascista ed ex poeta futurista.

Ai due lati apposti nell'ideologia politica ma uniti dalla disillusione di un dopoguerra che ha tradito le speranze della loro gioventù.



## Tutto chiede salvezza

Autore: Daniele Mencarelli  
Casa Editrice: Arnoldo Mondadori Editore

Vincitore del Premio Strega nel 2020, e romanzo che ha ispirato la celebre serie Netflix, racconta la particolare esperienza di Davide, ventenne, che a seguito a una violenta esplosione di rabbia viene sottoposto a un TSO: trattamento sanitario obbligatorio.

Il ragazzo si trova a dover trascorrere una settimana nel reparto di psichiatria con i suoi compagni di stanza: cinque uomini ai margini della società.

Personaggi come lui travolti dalla vita; inquietanti e allo stesso tempo teneri incapaci di non soffrire e di non amare infinitamente.

Accomunati da una sorte comune Daniele e i suoi compagni sentono crescere ogni giorno un senso di fratellanza e un bisogno di sostegno reciproco.

VINCITORE



*io ci conto.*



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

**Serenity**<sup>®</sup>

*io ci conto.*

[www.serenity-care.com](http://www.serenity-care.com)

## ARRIVA "RUSH!", IL NUOVO ALBUM DEI MANESKIN IN USCITA IL 20 GENNAIO

La rock band romana più amata del mondo ha finalmente annunciato il suo prossimo successo: Rush!, in uscita il 20 gennaio, è in pre-order già dallo scorso 3 novembre.

La notizia è arrivata durante un anno pieno di grandi successi su scala internazionale per i ragazzi: la stessa sera dell'annuncio, infatti, lo scorso 31 ottobre, la band si è esibita per la prima data statunitense del "Loud Kids Tour" con uno

spettacolo tutto esaurito al The Paramount Theatre di Seattle. L'ultimo singolo, "The Loneliest", rilasciato lo scorso 7 ottobre, ha assunto il ruolo di apripista verso il nuovo album, insieme al brano "Kools Kids", un potente inedito punk presentato anche esso in anteprima, durante un concerto a Città del Messico. Questi grandiosi risultati contribuiscono ad alimentare le altissime aspettative dei fan, che potranno ascoltare il nuovo lavoro della band durante le date europee del "Loud Kids Tour", in partenza dal 23 febbraio e sold-out a sole due ore dall'annuncio!



## DAL CIRCOLO OHIBÒ A SAN SIRO: I PINGUINI TATTICI NUCLEARI RIEMPIONO GLI STADI

Il fenomeno "indie lovers" continua: dopo il tutto esaurito per l'appuntamento dell'11 luglio 2023 a San Siro e del 23 luglio all'Olimpico di Roma, i Pinguini Tattici Nucleari hanno annunciato il loro primo tour negli stadi. Saranno dieci le tappe che consacreranno il percorso dei sei ragazzi bergamaschi che, partendo dallo storico circolo milanese Ohibò nel 2017, arrivando al salto verso il grande pubblico al festival di San-

remo 2020, hanno macinato consensi su consensi, come dimostra anche l'enorme successo delle ultime hit "Ricordi" e "Giovani Wannabe", virali nelle radio e fra i "trend topics" di maggiore impatto sui social.

Il tour, in occasione del quale i fan avranno la possibilità di sentire anche l'ultima novità discografica della band, "Fake News", album uscito il 2 dicembre 2022, partirà dal Parco San Giuliano Mestre, per un grande evento in collaborazione con la città di Venezia, e proseguirà poi in tutta Italia.



## FRANCESCA MICHIELIN È INARRESTABILE! DAL PARCO TROTTER DI MILANO AI TEATRI ITALIANI

Francesca Michielin non si ferma e continua a siglare traguardi su traguardi: cantautrice, scrittrice, direttrice d'orchestra e conduttrice, la giovanissima veneta anno dopo anno sta costruendo una carriera variegata e ricca di successi.

Dopo l'esperienza che l'ha vista protagonista alla conduzione del famoso talent XFactor, Francesca ha regalato ai propri fan la possibilità di ascoltarla durante sei incontri musicali esclusivi

per tutto il mese di novembre 2022: il progetto "Suono di Sabato al Mosso" ha visto la Michielin protagonisti di diversi appuntamenti simili a serate tra amici: improvvisazioni, jam session, sorprese, tutto senza scaletta, per regalare al pubblico esperienze uniche.

Spente le luci del Parco Trotter milanese, la cantante non ha perso tempo e ha annunciato subito, con un post su Instagram, il nuovo tour "Bonsoir! Michielin10 a Teatro" che la vedrà salire sui palchi di alcuni fra i più importanti teatri italiani dal prossimo 25 febbraio.



## AMICI VS XFACTOR: DOVE SI CERCA REALMENTE IL TALENTO?

Amici di Maria de Filippi e XFactor: due talent che negli ultimi anni stanno registrando due risultati diametralmente opposti. Il primo continua a macinare ascolti record, soprattutto grazie alla fiorentissima edizione del 2020 che, per la prima volta nella storia del programma, ha visto trionfare una ballerina, Giulia Stabile; il secondo, nell'ultima stagione, ha toccato il fondo per quel che concerne lo share.

Qual è la carta vincente dello show di Canale Cinque? E cosa invece ha provocato il tonfo del-

la, un tempo amatissima, trasmissione di Sky? La risposta non è necessariamente da cercare nel talento dei protagonisti quanto nei meccanismi televisivi che risultano più forti: l'ampia durata del programma della De Filippi permette ai ragazzi (talentuosi o meno) di instaurare un rapporto di empatia con il proprio pubblico e costruire una solida fanbase, azione ben più difficile per gli artisti XFactor, penalizzati da un quantitativo di ore "on screen" notevolmente minore.

Perciò, dove si cerca realmente il talento?

Non necessariamente dove si trovano successo e consenso.



**NUOVA**  
**Pasta del Capitano**<sup>®</sup>  
FARMACEUTICI DOTTOR CICCARELLI

La linea per l'igiene orale  
dedicata ai più piccoli.

CONTRO I PIRATI DELLA CARIE!



I prodotti sono **Made in Italy**  
e **non contengono** SLS, Triclosan e Parabeni

# ON STAGE

di CLOE D. BETTI





# COLDPLAY

**Nemmeno il tempo di un clic, che i biglietti per il loro tour estivo erano già volatilizzati, finiti, esauriti, svaniti, comprati dai fan che aspettavano il ritorno in Italia dei Coldplay da sei lunghi anni.**

La band inglese, guidata da Chris Martin, torna in concerto con il suo "Music Of The Spheres World Tour" dopo le storiche date del 3 e 4 luglio del 2017 allo Stadio San Siro a Milano e stavolta riparte da Napoli, dove si esibirà il 21 giugno allo Stadio Diego Armando Maradona, per tornare a San Siro il 25 e 26 giugno. Una tournée da sold out iniziata in Costa Rica nel marzo 2022, sospesa a causa di un'infezione polmonare del cantante e che ha visto poi la tappa di Buenos Aires dell'ottobre scorso diventare una cassa di risonanza mondiale per i giovani iraniani: la band ha intonato "Baraye", colonna sonora delle rivolte che infiammano la Repubblica islamica dalla morte di Mahsa Amini. Trasmesso in streaming nei cinema di 81 Paesi, ma non in Iran, il video è riuscito

a bucare le strette maglie di controllo del regime e a dilagare sui social. Dopo le chiusure per la pandemia, non c'è artista o band che non sia tornata in concerto, ma il 2023 appena cominciato è decisamente l'anno dei Coldplay dopo che qualche mese fa la band aveva gelato i fan con un annuncio laconico, che non lasciava spazio a incomprensioni o ripensamenti: «Dal 2025 non realizzeremo più album in studio, solo live ed eventualmente qualche collaborazione». La fine di un'era? Gli annunci, si sa, sono fatti per essere smentiti, il dubbio che il leader del gruppo stesse giocando a modo suo con la giornalista della BBC è rimasto, ma l'ipotesi ha comunque spinto il pubblico del mondo intero a comprare i biglietti di un tour che ne ha venduti oltre quattro



milioni per le date in America Latina, Nord America ed Europa. Si parla di una scaletta di trenta brani, una corsa lungo le tappe di una carriera segnata dall'album di esordio "Parachutes" nel 2000, il cui singolo scalò le classifiche inglesi arrivando fino al quarto posto. Un successo che disco dopo disco ha portato i Coldplay fino alla vetta del mondo, con "Mylo Xyloto", il quinto album, sono entrati nelle top ten di oltre 30 paesi vendendo più di otto milioni di copie, con "A Head Full of Dreams", hanno venduto cinque milioni di copie, superando in carriera le cento milioni di copie a livello mondiale. E' vera gloria? Certamente sì. A consacrarli nell'olimpio della fama non sono stati soltanto i 107 premi vinti, ma anche il Superbowl, l'evento sportivo americano, in cui sono chiamati a esibirsi solo artisti la cui fama li preceda. Di strada ne hanno fatto i quattro ragazzi inglesi, Chris Martin, Jonny Buckland (chitarra elettrica), Guy Berryman (basso) e Will Champion (batteria), diventati amici sui banchi dell'University College di Londra, fondatori del gruppo che prima

di chiamarsi Coldplay, tra il 1996 e il 1998, si faceva chiamare "Pectoralz" e poi "Starfish". Ma la strada della musica è lastricata inevitabilmente anche da quella popolarità, che sulle riviste si sposa facilmente con il gossip, soprattutto se di mezzo c'è Chris Martin, ex marito dell'attrice americana Gwyneth Paltrow, da cui ha avuto due figli, Apple, 17 anni e Moses di 15, attualmente fidanzato con Dakota Johnson, l'attrice a cui ha voluto dedicare pubblicamente tutto il suo amore durante il concerto a Londra. Prima di intonare "My Universe" Martin ha avvisato il pubblico: «Questo brano è sul mio universo, e lei è qui». Lei era Dakota, che nella balconata di fronte al palco, aveva ballato per l'intera durata del concerto. Insieme dal 2018, la coppia che detesta la mondanità e preferisce la vita lontana dai riflettori nella villa di Malibù, si è trasformata anche in un sodalizio artistico che ha visto la Johnson debuttare alla regia per il video di "Cry cry cry", il brano dei Coldplay tratto dall'album Everyday Life. Arriveranno insieme per le date dei concerti italiani?





## GENNAIO 2023

È con l'arrivo di gennaio che speranze, desideri, progetti premono alle porte del nuovo anno. Energie vigorose percorrono l'aria fredda e pungente, indifferenti a quel velo di ghiaccio che sembra tenere il mondo sotto scacco. Certo, le basse temperature, ma anche le calde atmosfere delle festività ci tengono in casa, pronti per il pranzo del primo dell'anno e i dolci doni dell'Epifania. Poi tutte le feste vanno via. O almeno così sembra. Perché nel calendario si affaccia sant'Antonio, con i suoi animali e il buonumore che torna in circolo. Il Santo spalanca le porte al Carnevale, scalda il cuore di un lungo inverno, inonda le cucine del buon profumo delle dolci fritture. E anche fuori, nell'orto e nel giardino, non c'è di che oziare. Si pota, si trapianta, si mette mano alle semine in vista della Primavera. Poi la tradizione porta i giorni della merla, i più gelidi dell'anno, quelli in cui la stagione fredda vuole dare il meglio di sé.



### La finestra sul tempo

*La prima cura d'aversi nella scelta di un'abitazione è quella d'accertarsi che non sia fabbricata di recente né dipinta interamente da poco tempo, massime in inverno, giacché molte e gravi malattie provengono dall'umidità.*

**Barbanera 1885**

### Vivere in famiglia

#### Un tappeto di... tappi!

Ancora feste. L'inverno si scalda così, accendendo in casa, con i familiari, la piacevole atmosfera di giornate da trascorrere all'insegna del buon vivere e dell'allegria. Anche se si è in pochi, il buonumore non si farà attendere. Poi accanto ai riti della tradizione, sempre di più, si stanno affacciando i gesti di una più consapevole sostenibilità. Evitando quindi lo spreco e mettendo in campo la capacità di recuperare quel che invece un tempo si buttava. A Capodanno è probabile ad esempio che ci si ritrovino in casa vari tappi di sughero. Che sarebbe davvero un peccato buttare, considerato che per questo materiale prezioso e riciclabile, esistono addirittura punti di raccolta gestiti da associazioni come la "Tappo-a-chi?" dei produttori di prosecco di Valdobbiadene. In casa, invece, con i più semplici turaccioli

delle bottiglie di vino si può realizzare qualcosa di molto utile, come un tappeto isolante dal freddo, su cui sistemare all'esterno le piante in vaso. Basterà costruire una cornice con fondo di legno alta 4 cm da riempire con i tappi

### Benessere con la natura

#### Sistema immunitario: non solo arance

Agrumi e ancora agrumi, necessari in questa stagione. Utili contro influenza, raffreddore, malattie infettive e debolezza stagionale, non tutti conoscono però i vari tipi di agrume che ci aiutano a star bene. Ce ne sono infatti di diversi, ognuno capace di apportare un particolare beneficio. Eccoli. Il cedro, un grosso frutto con la buccia gialla, spessa e ruvida, che può pesare fino a due chili, contiene molto calcio. La limetta, un frutto simile al limone ma più dolce, è l'ideale per fare infusi caldi utili a dare sollievo allo stomaco durante o dopo l'influenza. L'arancia nana o kumquat è un piccolo agrume ovale, molto aromatico, fortemente alcalinizzante (riduce l'acidità dell'organismo) e digestivo se mangiato a fine pasto. L'arancio amaro non si mangia, ma il decotto di fiori e foglie è rilassante e favorisce il riposo contro lo stress dei mesi invernali, mentre la buccia è digestiva.

# PROFUMA E IGIENIZZA il tuo bucato





## SPORT ALTERNATIVI

**Quali sono gli sport alternativi, in alcuni casi anche meno conosciuti, che vengono praticati in Italia? Tra le discipline in crescita nel 2021 (l'esito delle statistiche del 2022 non è ancora disponibile), la scherma è quella con il maggior incremento del numero di praticanti.**

Veloce, elegante e atleticamente impegnativa, la scherma è ben lontana dall'essere uno sport estinto, segue il Muay Thai, un'arte marziale e sport di combattimento che utilizza una combinazione di tecniche di attacco. Al terzo posto c'è l'arrampicata, chiamata anche alpinismo, dove l'obiettivo è quello di raggiungere i punti più alti delle località montane scalando pareti rocciose, spesso anche coperte di neve. Tre sport che hanno registrato un notevole aumento di praticanti che va dal 60 al 75 per cento, mentre tra il 30 e il 40 per cento ci sono il volo in parapendio, disciplina che rientra tra le esperienze "no limits" più adrenaliniche per chi è amante dell'aria e al quinto posto il curling. Un gioco avvincente praticato sul ghiaccio che richiede strategia e abilità. Non essendo fisicamente impegnativo è uno sport accessibile a tutti ma richiede un'incredibile concentrazione e controllo. Tra i restanti cinque che compongono la classifica dei dieci sport alternativi più in voga, tre si attestano tra il 20 e il 30

per cento di incremento. Al sesto posto c'è il parkour, un tipo di sport talvolta estremo, che prevede di spostarsi da un punto all'altro superando ostacoli come ringhiere, scale, muri e case, senza alcun tipo di attrezzo. Indubbiamente più tranquillo è il salto della corda, più che uno sport un esercizio fisico e un gioco, che consiste nel saltare una corda che viene fatta oscillare al di sotto dei piedi ed al di sopra della testa. L'ottavo posto è occupato dalla pallamano, l'unico tra i dieci ad essere uno sport di squadra, che si gioca con regole simili a quelle del calcio, con la differenza che la palla va toccata esclusivamente con le mani. Infine, con una crescita che varia dal 10 al 20 per cento ci sono il canyoning, o torrentismo, un mix tra attività ricreativa e sportiva praticata in montagna, che consiste nella discesa a piedi dei torrenti che scorrono nei canali rocciosi senza l'ausilio di natanti, come canoe, kayak, o gommoni. A chiudere la top ten è il ping pong, o tennis da tavolo che si gioca tra due giocatori se in singolo,

o due coppie di giocatori se in doppio, utilizzando due racchette di legno e una pallina di celluloido. Tra questi dieci sport alternativi quattro sono anche olimpici, ovvero la scherma, il curling, la pallamano e il ping pong.



# Cuki

*Impegnati  
per l'ambiente*



Protegge tutto meglio, anche la natura.

I prodotti Cuki **Impegnati per l'ambiente** offrono soluzioni a ridotto impatto ambientale per la conservazione, la protezione e la cottura dei tuoi alimenti. Sono realizzati con materie prime provenienti da riciclo o da fonti rinnovabili e sono anch'essi interamente riciclabili, compreso il packaging: in cartoncino 100% riciclato e stampato con colori ad acqua. Scopri di più su [www.cuki.it](http://www.cuki.it).



Cuki Sacchetti Gelo in MATER-BI  
biodegradabili e compostabili



Cuki Alluminio 100% riciclato  
e riciclabile al 100%



Cuki Carta Forno naturale in fogli  
biodegradabile e compostabile



# VADO LIGURE

**Nella bella località sul mare della Riviera delle Palme in provincia di Savona, "PiùMe" si trova in Via Gramsci al civico 38. Il negozio, completamente rinnovato, offre alla Clientela l'assortimento e la convenienza di sempre insieme alla professionalità gentile e sorridente di Sara, Dana, Melina e del capo area Daniele Messina. A Vado Ligure, città di porto e di mare, di storia ed arte, di paesaggi variegati tra terra e acqua, grazie al suo clima che si presenta sempre mite, l'inverno non esiste. Per questa ragione Vado Ligure è una cittadina da visitare e da vivere in ogni periodo dell'anno.**



È la città da dove si parte per raggiungere Corsica e Sardegna e la cui squadra di calcio vinse la prima edizione della Coppa Italia, nel 1922.

È anche una città elegante, con il suo centro storico pedonale che valorizza i suoi edifici. Dunque, una città che ne ha di storie da raccontare: ascoltiamo lungo la sua passeggiata a mare, sotto la carezza di brezza e sole. Il simbolo di Vado Ligure è il suo salotto in prossimità delle onde, ovvero il suo lungomare, dedicato a Colombo, disegnato tra raffinati giardini, alberi secolari e palme che le regalano un'atmosfera esotica. Un luogo sempre animato, in ogni ora, in cui ci sono panchine per riposarsi e spiazzi attrezzati per i bambini, e molto romantico al chiar di luna.

In giro per Vado Ligure, sosta alla Chiesa dedicata al patrono San Giovanni Battista, già qui nel XII secolo, poi più volte rinnovata, soprattutto dopo il bombardamento del 1944: al suo interno ci sono ora

opere di varia età, dalla Via Crucis in rame degli anni Sessanta del secolo scorso, alle seicentesche statue lignee, dalla Madonna con Nostro Signore alla Pietà in stile barocco, alla settecentesca tela di Domenico Boccia, Presentazione al tempio. Nell'edificio sono anche conservati diversi paramenti sacri e argenti, come un calice del 1778. Una visita anche alla Casa di Arturo Martini (l'artista locale che ha firmato tra l'altro il Monumento ai Caduti sul lungomare: custodisce opere e bozzetti dell'artista. Al maestro è pure dedicata una piazza con il "Pegaso caduto" del vadese Roberto Bertagnin, che l'ha realizzato su suo bozzetto.

Da vedere poi il Civico Museo Archeologico "Don Cesare Queirolo", intitolato proprio alla collezione di reperti di epoca romana di proprietà del prelado. Bella nella sua architettura seicentesca Villa Gropallo, in origine casa rustica che fu trasformata in villa nobile nel 1700 e



L'Artista Arturo Martini

ingrandita con eleganza nel 1800 con l'aggiunta di altri ambienti e un salone con apertura sul terrazzo. Ora, al suo interno ci sono un centro culturale, una biblioteca e una pinacoteca, con una sala semicircolare che ospita lavori di Arturo Martini.

Degni di nota la Cappella di San Genesio, di origini medievali e quel che resta del forte, parte del sistema difensivo seicentesco. Nella zona di San Genesio ci sono tracce di un insediamento tardo romano, nonché il sepolcro "Fossa do re" nella roccia, e sul Colle Sant'Elena resti di un villaggio preistorico.

La spiaggia di Vado Ligure, a mezzaluna, è mista ciottoli e sabbia fine, complessivamente chiara. Ci sono diversi stabilimenti, l'accesso per disabili, aree di gioco per bambini, noleggio barche e altre attrezzature, possibilità di ormeggio, impianti sportivi. Vado Ligure è perfetta anche per fare shopping ed è molto "vivace", ricca di locali per l'intrattenimento e lo stare insieme. Ottime, come in tutta la Liguria, le sue specialità enogastronomiche da degustare sorseggiando i "suoi" eccellenti vini bianchi.



Museo "Arturo Martini"

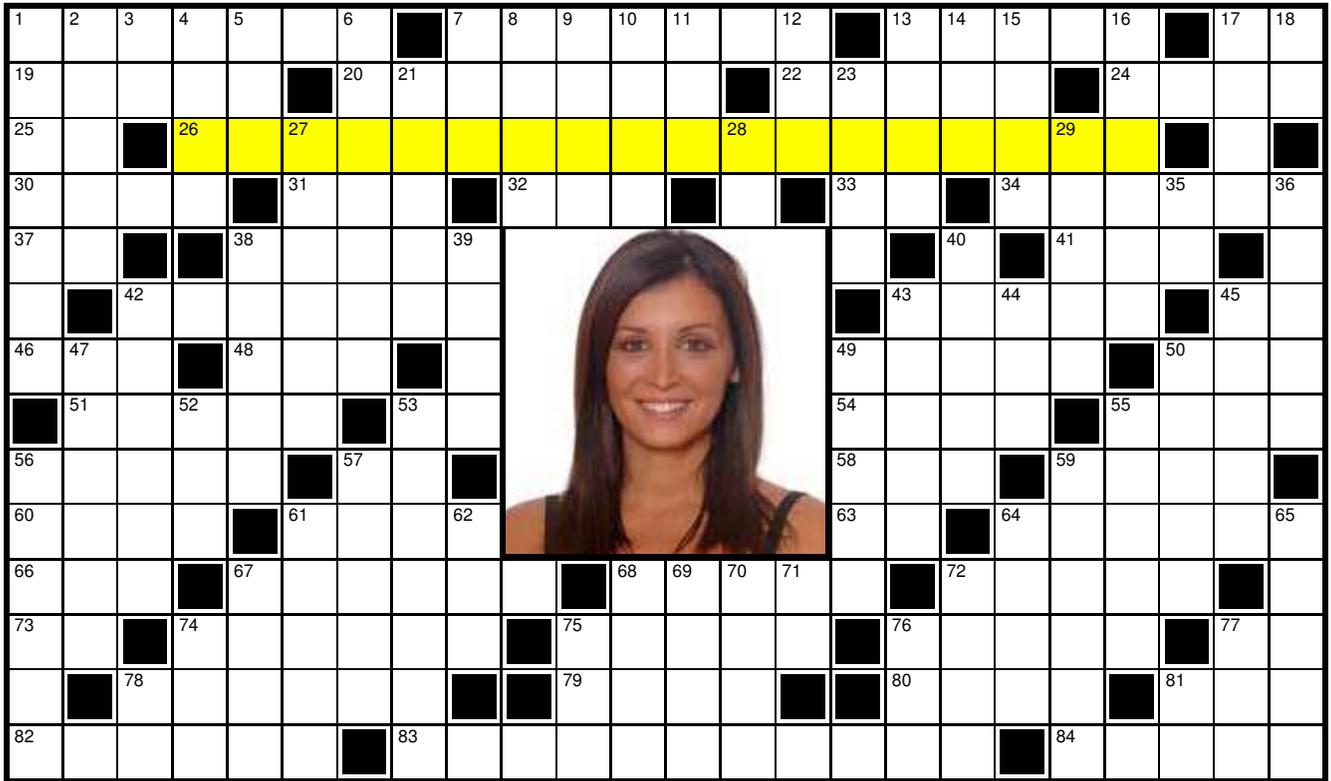
Nei dintorni di Vado Ligure ci si può spingere lungo la Riviera delle Palme e le sue spiagge, da Varazze fino a Laigueglia, settanta chilometri di litorale, dove piccole baie rocciose, dalle coste a picco, si alternano a lunghi archi di spiaggia sabbiosa. Il paesaggio è di colline verdeggianti, rocce nude piene di grotte, pittoreschi porticcioli.

**INFO (tratte da): [paesionline.it](http://paesionline.it)**



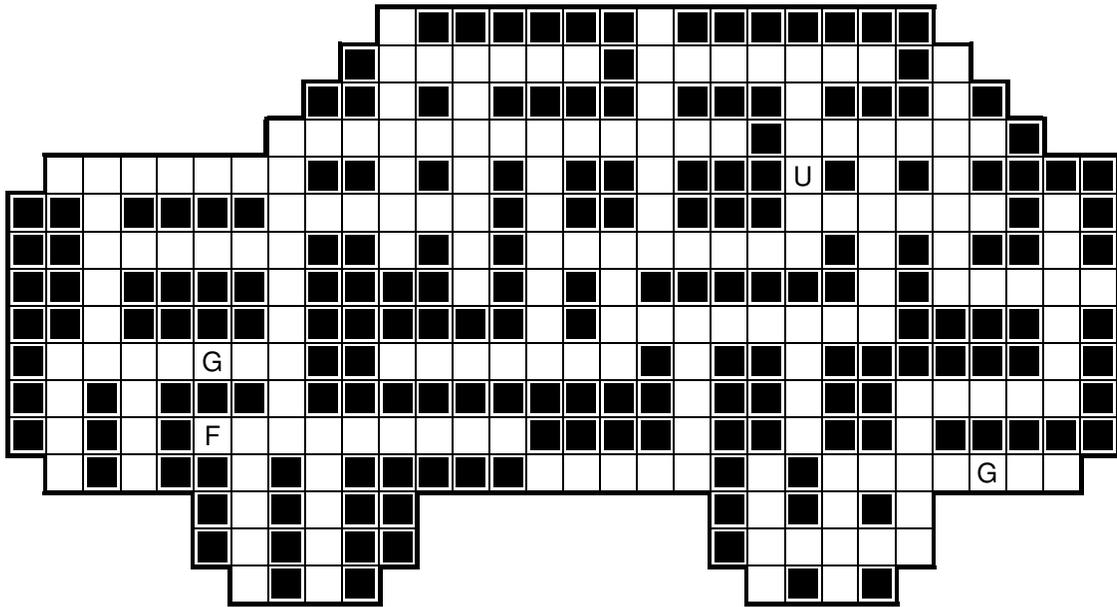
Trovi tutte le soluzioni  
a pagina 98

## CRUCIVERBA



**ORIZZONTALI:** 1. Sbarra di ferro – 7. La provincia con Ravello – 13. Il nome di Picasso – 17. Post Scriptum – 19. Oggetti di forma sferica – 20. Uomo di classe – 22. Antichi strumenti musicali – 24. Una capitale coreana – 25. Sono in posa – 26. La showgirl e attrice nella foto – 30. Il Laurel comico del passato – 31. Noi tutti meno io – 32. Spiazzati rustici – 33. Il cuore di Iris – 34. Un'esclamazione di Archimede – 37. Gemelle di Zara – 38. Giuseppe grande compositore – 41. Minore in breve – 42. Razza inglese di cani da caccia – 43. Un noto quotidiano inglese – 45. Iniziali di Cruise – 46. La "A" di RAF – 48. Prefisso per orecchio – 49. Pelliccia di coniglio – 50. Tre quinti di suino – 51. Si nutrono di mobili – 53. Un po' di pace – 54. Acida, brusca – 55. Un tessuto fruscante – 56. Provincia lombarda – 57. Metà... peso – 58. Mitico fondatore di Troia – 59. Segno zodiacale – 60. L'attore Fabrizi – 61. La fornisce la pecora – 63. Ultime di dodici – 64. Scorre nel registratore – 66. Stia... senza tetto – 67. La difendono i "Verdi" – 68. Uccise Abele – 72. Si chiede al cameriere – 73. Fondo di bottiglia – 74. Aver paura – 75. Spanne – 76. Misura lineare anglosassone – 77. Limiti di atlete – 78. Caratteristici – 79. Cosa, oggetto – 80. Le spezza un urto – 81. Pareggio sulla schedina – 82. Storici rivali dei Colonna – 83. Contrario di alleggerire – 84. Addentati.

**VERTICALI:** 1. Portata all'altare – 2. Primo piatto italiano – 3. Urlo in centro – 4. Il Ford dei fumetti – 5. Dentro il – 6. Concentrato – 7. Società Geologica Austriaca (sigla) – 8. Una Valle miss Italia – 9. Encomi solenni – 10. La "grande" di Rovigo – 11. Degna di condanna – 12. Condiscono e lubrificano – 13. Incontaminati – 14. Una perfida dea – 15. La secerne il fegato – 16. La Wandissima della rivista – 17. Un filone musicale degli anni settanta – 18. Solo senza pari – 21. La dea della fertilità egizia – 23. Il giorno passato – 27. Circostanze – 28. Bagna Torino – 29. Unità di misura del flusso luminoso – 35. Fra gli stenti – 36. Attrezzo del boscaiolo – 38. Piccolo fiore profumato – 39. Pungente – 40. L'isola con Nicosia – 42. Il più noto quotidiano russo – 43. Formati di banconote – 44. La compianta cantante Martini – 45. Protettore – 47. La nostra penisola – 49. Non appartenente al clero – 50. Ghirlanda di fiori poetica – 52. Si guarda facilmente – 53. Carezza – 55. Fermata – 56. Deperito, sofferente – 57. Padre latino – 59. Bicicletta biposto – 61. Baleni – 62. Altari pagani – 64. Settentrione – 65. Più che grassi – 67. Gas per insegne – 68. Confusione – 69. La Parietti della TV – 70. Limana senza confini – 71. Nè si né no – 72. Il fido di casa – 74. La metà di esa – 75. Contrario di post – 76. La banca vaticana – 77. Automobile Club de Suisse – 78. Sigla di Pesaro – 81. Giro in centro.



Aiutandovi con gli incroci, inserite tutte le località elencate.

4 lettere ASTI BARI COMO LODI PISA ROMA

5 lettere AOSTA CUNEO MASSA PARMA PAVIA PRATO RIETI SIENA

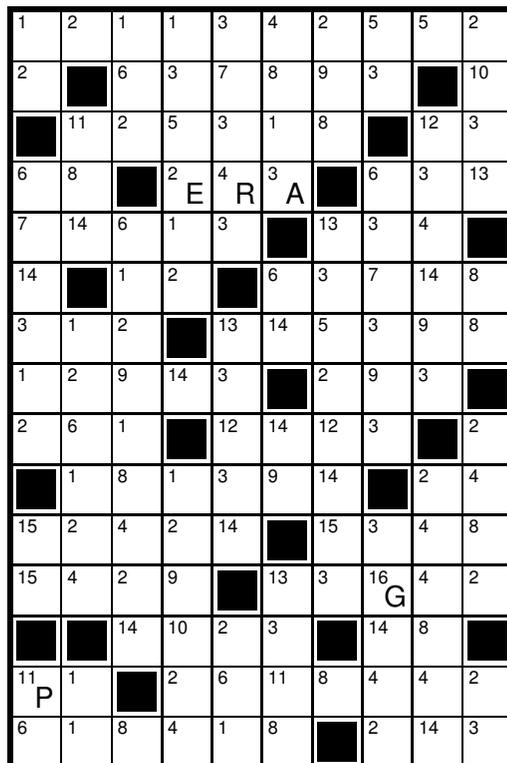
6 lettere GENOVA LATINA NOVARA RAGUSA RIMINI ROVIGO SAVONA TRENTO VERONA

7 lettere BOLOGNA BRESCIA CROTONE IMPERIA L'AQUILA MANTOVA PERUGIA PISTOIA RAVENNA SASSARI

8 lettere MACERATA SIRACUSA

9 lettere CATANZARO FROSINONE

13 lettere CALTANISSETTA



## CRITTOGRAFICO

Risolverlo tenendo presente che a numero uguale corrisponde lettera uguale.



**L'associazione di volontariato Aiuto ai Bambini Cerebrolesi A.B.C. di Forte dei Marmi ha l'ambizione e lo scopo di aiutare e sostenere chi è più debole e ha bisogno di aiuto. Navigando nel sito di Aiuto ai Bambini Cerebrolesi A.B.C. troverete molte informazioni su di noi: unitevi a noi e diventate anche voi associati, scoprirete che aiutare gli altri è bello!**



CHI SIAMO. L'associazione A.B.C. Aiuto ai Bambini Cerebrolesi è un'associazione di volontariato nata nel 1993 in seguito alle esigenze di alcune famiglie e dei volontari che operavano presso di loro. L'associazione supporta i bambini diversamente abili e le loro famiglie nel difficile cammino verso l'autonomia e un adeguato inserimento sociale.

Dell'associazione fanno parte le famiglie, che hanno deciso di farsi carico in prima persona della riabilitazione e più in generale del progetto di vita dei propri figli e un gruppo di volontari, che si operano per portare avanti le diverse attività dell'associazione. Attività che hanno al primo posto la promozione dei diritti scolastici, sociali

e sanitari dei ragazzi. L'associazione non vuole sostituirsi alle strutture e agli enti delle pubbliche istituzioni ma cerca con questi una collaborazione inserendosi in quegli spazi che l'intervento pubblico lascia aperti all'iniziativa di un volontariato competente e socialmente utile.

A.B.C. aderisce alla Campagna "Sporcatevi le mani" de "i Bambini delle Fate" destinata ai privati ed alle attività commerciali che sostengono progetti sul territorio nazionale.

In Versilia A.B.C. ha realizzato, grazie a "Sporcatevi le Mani" lo straordinario progetto "Insieme per Riuscire", che permette a soggetti con spettro autistico e disabilità neurologiche, di potere usufruire di terapie A.B.A. e di attività rivolte al rag-

giungimento di obiettivi di autonomia.

Sono coinvolti nel progetto: team di psicologi, educatori professionisti, genitori, insegnanti ed educatori scolastici, neuropsichiatri.

L'associazione A.B.C. punta ad ampliare il numero di famiglie beneficiarie e a creare nel tempo un vero e proprio punto di riferimento medico per le disabilità neurologiche nella comunità.

**AIUTO ai BAMBINI CEREBROLESI – A.P.S.**

Piazza Moore, 1 – 55042 Forte dei Marmi (LU) – Italia

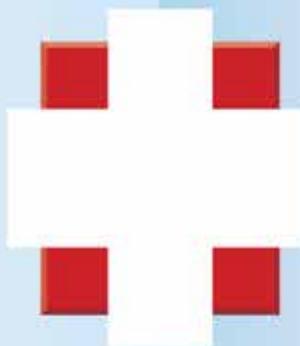
Tel. 329 3855916 – 393 0180103

E-mail: [associazione.abc@tiscali.it](mailto:associazione.abc@tiscali.it)

[abconlusforte.it](http://abconlusforte.it)



NOVITÀ



DISINFETTANTE  
PER OGGETTI



DISINFETTANTE  
PER LE MANI



**ELIMINANO FINO AL 99,9% VIRUS E BATTERI**

RIPETERE L'APPLICAZIONE QUANDO SERVE.

Amuchina Gel Xgerm Disinfettante Mani è un presidio medico chirurgico. Reg. n. 19679. Amuchina Spray Disinfettante Ambienti Oggetti Tessuti è un presidio medico chirurgico. Reg. n. 20946. Leggere attentamente le istruzioni d'uso. Autorizzazione del 06/04/2022.

 **Angelini  
Pharma**



## L'AZAWAKH O AZAWAKH HOUND

**L'Azawakh o Azawakh Hound è un cane di origine maliana per lunghi secoli allevato dalla tribù dei Tuareg, sempre diffidenti a diffondere tale esemplare al di fuori delle loro zone.**

**Solo negli anni '70, grazie ad uno jugoslavo, il dottor Pecan, questa razza canina è riuscita a varcare tali confini e giungere in Europa, in particolare in Francia, e negli Stati Uniti.**

**Il nome ha origine dalla valla omonima dell'Azawakh che si estenda tra Burkina Faso, Niger e appunto Mali**

Fa parte della famiglia dei levrieri.

È pertanto un cane di taglia grande, dal corpo e dal muso affusolati. Il suo pelo, corto e sottile, cade di rado, e secondo lo standard dev'essere fulvo con macchie bianche.

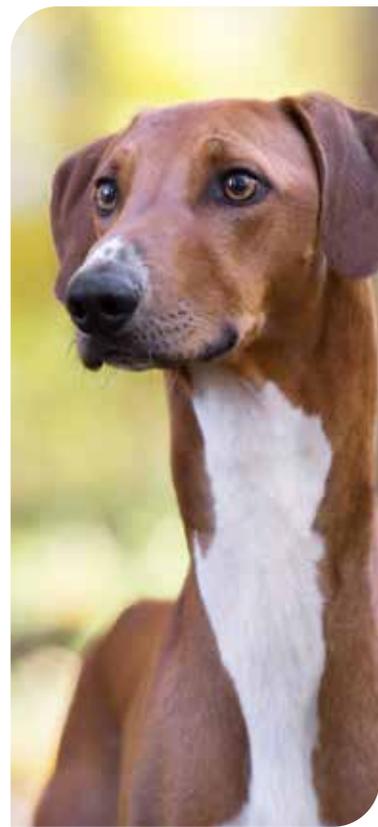
Ma vengono accettate anche striature sabbia chiaro e tigrate. Alcuni esemplari non presentano sottopelo. Ha lunghe zampe, fini e muscolose, che gli danno leggerezza e velocità; testa allungata, occhi a mandorla e coda cadente. Dal portamento fiero ed elegante, gli esemplari adulti non superano mai i 25 kg., anche se maschi.

Inizialmente è un po' diffidente nei confronti dell'uomo. Bisogna essere bravi e avere tanta pazienza per conquistare la sua fiducia: lui non sarà fin da subito pronto ad accoglierci come suoi amici.

Col tempo, però, dopo un duro lavoro di avvicinamento ed educazione, potremmo instaurare un rapporto bellissimo che diventerà davvero indissolubile.

Fedele, leale e sicuro di sé, l'Azawakh è un cane elegantissimo e splendido nel suo genere. Ama la sua famiglia ed è pronto a proteggerla a qualunque costo, ma dobbiamo anche tener presente un aspetto molto importante e peculiare: non è il classico cane da coccole, con cui potremmo trascorrere le giornate ad oziare sul divano.

Vista la sua natura e la sua conformazione fisica l'Azawakh ha bisogno di parecchio esercizio e di poter correre in modo libero. Ha la capacità di raggiungere addirittura i 40km/h e ha una vita media che si aggira intorno ad un'età che varia dai 12 ai 14 anni.



# DROPPY

i tappetini multiuso **SUPER** assorbenti  
preferiti dai nostri piccoli amici!



PRODOTTI IN ITALIA

## ARIETE



Dialogo confuso, tanta suscettibilità da parte vostra. Queste le premesse che potrebbero prospettarvi un periodo poco lineare per il cuore, condito da ripensamenti, nervosismo, ma pure tanta passione, entusiasmo. "Le scoperte consistono nel vedere ciò che tutti hanno visto e pensare ciò che nessuno ha pensato"

**(Albert Szent Gyorgyi).**

## TORO



Concentratevi nei vostri progetti. All'inizio del mese non sarete molto più motivati, vi lascerete impigrire, intorno a voi il clima sarà affabile, vi sentirete protetti e questo lo spiega, non vi verrà voglia di andare via. Alcune preoccupazioni finanziarie si risolveranno, mantenete il controllo! "Dimmi e io dimentico; mostrami e io ricordo; coinvolgimi e io imparo"

**(Benjamin Franklin).**

## GEMELLI



Vi aspetta un ottimo periodo! Comunicativa su ottimi livelli, curiosità e disponibilità coloreranno queste grigie giornate invernali con tutti i colori riflessi dal prisma del vostro cuore che assapora serenità e gioia di vivere. "La causa dei problemi è che nel mondo moderno gli stupidi sono sicuri di sé, mentre gli intelligenti son pieni di dubbi"

**(Bertrand Russel).**

## CANCRO



Nervosismo e troppi pensieri per la testa responsabili di una condizione di stress. Le vostre energie potrebbero andare sull'altalena. Quindi non trascurate mai le buone norme, prendetevi cura del vostro riposo così come dei vostri impegni quotidiani. "La felicità consiste nel non porsi mai il problema di misurarla o di chiedersi se si è soddisfatti o meno"

**(George Bernard Shaw).**

## LEONE



Andrete alla grande: vi sentirete bene, certi delle vostre scelte e pronti a combattere per assicurare alle persone che amate tutto ciò di cui hanno bisogno, a partire dal benessere materiale per finire con quello emotivo. "Non smettere mai di sorridere nemmeno quando sei triste, perché non sai chi potrebbe innamorarsi del tuo sorriso"

**(Gabriel Garcia Marquez).**

## VERGINE



Via libera! Il cielo approva e vi incoraggia ad esaminare con attenzione ogni aspetto, perché poi, quando dovrete davvero correre e agire, avrete le idee chiare e sarete sicuri di prendere le decisioni giuste: non vi fermerete più, rapidi verso i risultati desiderati. "Abbandona le grandi strade, prendi i sentieri"

**(Pitagora).**

## BILANCIA



I pianeti vi offrono delle grandi possibilità se dovrete viaggiare, cambiare lavoro o spostarvi. Se date priorità ai vostri obiettivi aumenterete le possibilità di successo. Le vostre idee originali troveranno meraviglie. "Rifutate una carriera solo perché assicura una pensione. La miglior pensione è un cervello in attività che vi permetta di continuare a pensare fino alla fine"

**(Rita Levi Montalcini).**

## SCORPIONE



Per l'amore non sarà uno di quei periodi memorabili. Ma sarà un ottimo periodo per impostare basi solide, riconoscere i vostri desideri e capire come muovervi per rendere l'amore il più possibile al top. I transiti si accenderanno solo verso la fine di gennaio, ma questo non vuol dire che nel resto del mese dobbiate annoiarvi. "La pazienza è la compagna della saggezza"

**(Sant'Agostino).**

## SAGITTARIO



I pianeti rallenteranno i vostri progetti ma solo per aiutarvi ad agire meglio dopo. Potranno durare a lungo termine, la loro realizzazione si avvicina. Lasciate da parte la vostra impazienza, sarete pronti a prendervi il tempo necessario, verso il successo. "La causa dei problemi è che nel mondo moderno gli stupidi sono sicuri di sé, mentre gli intelligenti son pieni di dubbi"

**(Bertrand Russel).**

## CAPRICORNO



Turbolenze e nervosismi, difficile che anche l'amore non finisca per risentire del vostro umore. Un po' sarete voi poco disponibili, presi dai vostri pensieri... attenzione all'umore e al nervosismo, potreste essere una miccia accesa! "Hai raggiunto il successo nel tuo campo quando non sai se quello che stai facendo è lavoro o gioco"

**(Warren Beatty).**

## ACQUARIO



Se vuoi alimentare il desiderio di apportare nuova linfa alla tua vita professionale, questo è il periodo ideale per chiedere, lanciare un nuovo prodotto, proporsi nel lavoro o agganciare contatti interessanti per la tua posizione o alla tua attività.. "L'ottimismo è un magnete della felicità. Se rimani positivo, le cose buone e le buone persone saranno attratte da te"

**(Mary Lou Retton).**

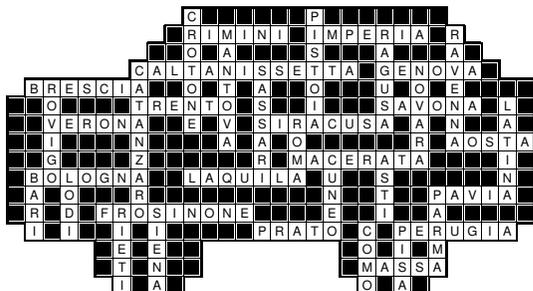
## PESCI



Inizierete cauti e circospetti, a causa di alcune situazioni che faticeranno a rimettersi in moto. Ma prima della metà del mese ecco le stelle pronte a tendervi una mano. Prendendosi cura della vostra concentrazione, dell'abilità nelle contrattazioni, per farvi valere e ottenere il massimo. "Le parole affrettate fanno perdere le amicizie"

**(Mark Twain).**

## LE SOLUZIONI DEI GIOCHI





# LA FORZA DELLA GENTILEZZA

Prenditi cura della tua pelle sensibile grazie alla nuova linea **Deodoranti Neuro Roberts Pelle Sensibile** con avena lenitiva e restitutiva.



pelle  
sensibile



# VIRTUAL DUOVERSITY COLLECTION



ASTRA  
MAKE-UP

VIRTUAL DUOVERSITY INAUGURA  
IL TRANS-UMANESIMO DEL BEAUTY:

UN MONDO IN CUI EGO E ALTER EGO SI EQUIVALGONO,  
IN UN GIOCO DI RIFLESSI E CELEBRAZIONE DELL'IO.

LA COLLEZIONE COMPRENDE QUATTRO PALETTE DI GLITTER PRESSATI,  
VIRTUAL CULT E SEI DUO EYELINER + MASCARA, DUOVERSITY.