

# Piùme

MAGAZINE

## MARCO MENGONI

IL DUE VOLTE VINCITORE DEL  
FESTIVAL DI SANREMO PRONTO  
PER UN GRANDE TOUR DAL VIVO

RITRATTO STORICO  
WHITNEY HOUSTON

REPORTAGE  
-A TUTTO GAS  
-I GIOVANI LEGGONO E SI  
SCELGONO I TITOLI SU... TIK TOK

THE WINNER  
LA CAMPIONESSA DI BIATHLON  
LISA VITTOZZI

SPECIALE MODA  
UNA MODA TUTTI-FRUTTI

FITNESS  
HATHA YOGA

IO VIAGGIO DA SOLA  
CRACOVIA

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

...E TANTO ALTRO ANCORA!



2 002000 005557

ANNO IX NUMERO 4  
APRILE 2023  
COPIA OMAGGIO



PUPA SOSTIENE  EMERGENCY  
E  UNHCR  
The UN Refugee Agency

# PUPA

MILANO

## SUNNY AFTERNOON LIMITED EDITION

*I am Pupa.  
And you?*





**CAMBIA  
SPUGNA  
E RINNOVA  
LA CUCINA**



Cosa c'entra la notte  
con il sonno?

-John Milton-

# APRILE DOLCE... SOGNARE

**Aprile è il mese delle contraddizioni, almeno a seguirlo sulle tracce dei proverbi che lo raccontano. È il "quarto" dell'anno, quello del "dolce dormire", quando invece tutt'intorno è una esplosione di risvegli. Lo stesso termine "aprile" viene da "aperit", che in latino significa "aprire, far sbocciare".**

Ma ancora e all'opposto, in questo mese della vera primavera, si comincia ad assaporare quel tepore così piacevole che ci porta ad apprezzare sia il relax che il sonno come forse, mai, in altri periodi dell'anno. Ma, se rimaniamo agli adagi della saggezza popolare, sembrerebbe pur vero che "chi dorme non piglia pesci". Insomma sembra difficile trovare la via giusta per viverci al meglio il mese di aprile senza correre il rischio di apparire come dei dormiglioni scansafatiche. In realtà il sonno è una attività fondamentale. Si tratta di una funzione vitale irrinunciabile. Un buon riposo serve a fare il pieno delle energie psico-fisiche necessarie ad affrontare la veglia. Di recente alcuni studi scientifici molto autorevoli ci dicono che il sonno servirebbe a "ripulire" il nostro cervello dalle "scorie" tossiche accumulate sottoforma di stress ed ansia. Ma il sonno resta ancora una delle attività umane meno conosciute così, mentre da una parte la scienza continua a studiarlo, dall'altra l'arte nelle sue mille declinazioni e discipline lo racconta fin dalla notte dei tempi. Sarà perché il sonno e il sogno sono un tutt'uno indissolubile che non ne possiamo fare a meno. Esattamente come la poesia che, letta di notte, ci fa addormentare con la stessa dolcezza di una ninna nanna. Provare per credere...

*Questa sera la luna dentro il mare cadrà  
come una perla pesantissima.  
E giocherà sopra di me la folle,  
la folle luna.*

*Si frangerà l'onda color rubino sui miei  
piedi spargendo mille stelle.  
Le mie mani saranno diventate  
due colombe:*

*e saliranno - due uccelli d'argento - a  
riempirsi di luna - come coppe e di luna  
le spalle e i capelli m'irroreranno.*

*Il mare è un oro fuso. Metterò  
in una barca il mio sogno affinché veleggi.  
Chiara, diamantina ghiaccia  
calpesterò.*

*Quando la luce l'attraverserà  
sarà perla pesante il mio cuore.  
E riderò. E piangerò... Ma guarda, ecco,  
ecco la luna!*

**-Kostas Kariotakis-**

*Questa sera la luna dentro il mare*



*Io vivere vorrei addormentato  
entro il dolce rumore della vita.*

**-Sandro Penna-**

*Io vivere vorrei addormentato*



*O soave che balsamo soffondi  
alla quieta mezzanotte, e serri  
con attente e benevole le dita  
gli occhi nostri del buio compiaciuti,  
protetti dalla luce, avvolti d'ombra  
nel ricovero di un divino oblio.*

*O dolcissimo sonno! Se ti piace  
chiudi a metà di questo, che è tuo, inno  
i miei occhi in vedetta, o attendi l'amen  
prima che il tuo papavero al mio letto  
largisca in carità il suo dondolio.*

*Poi salvami, altrimenti il giorno andato  
lucido apparirà sul mio guanciale  
di nuovo, producendo molte pene,  
salvami dall'alerte coscienza che viepiù  
insignorisce il suo vigore causa l'oscurità,  
scavando come una talpa.  
Volgi abile la chiave  
nella toppa oliata e dà il sigillo.*

**-John Keats-**

*Al sonno*

*È forse giorno. Dalla strada il fischio di un  
pescatore e la sua voce calda.  
A lui risponde una voce assonnata.*

*Trasalire dei sensi*

*- con le vele, fuori, nel vento? -  
lo sogno ancora un poco.*

**-Sandro Penna-**

*Nel sonno incerto dormo  
ancora un poco*

*I delfini non giocano tra le onde  
come la gente pensa.  
I delfini si addormentano andando a  
fondo.*

*Cosa cercano? Non lo so.  
Quando toccano il fondo  
si svegliano all'improvviso  
e risalgono perché il mare è molto  
profondo  
e quando salgono cosa cercano? Non  
lo so.*

*E vedono il cielo e gli ritorna il sonno  
e di nuovo scendono addormentati,  
e ancora toccano il fondo del mare  
e si svegliano e riprendono a salire.  
Così sono i nostri sogni.*

**-Silvina Ocampo-**

*I delfini*



# BRIGHT

*Pepe Jeans*

LONDON





# L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE AUMENTA LA PRODUTTIVITÀ

**Buona parte della crescita di molte aziende, della medicina, dell'agricoltura e di altri settori nel prossimo futuro sarà affidata all'Intelligenza Artificiale (AI). Si stima che questa tecnologia, tra oggi e il 2030, potrà produrre 13 trilioni di dollari di crescita del PIL.**

Cos'è l'Intelligenza Artificiale? È una ramo dell'informatica che si occupa della costruzione di macchine intelligenti in grado di eseguire attività per cui è richiesta l'intelligenza umana. La sua forza sta nel fatto che, a differenza dei computer, che svolgono funzioni meccaniche e compiti assegnati, l'AI è progettata per acquisire ed elaborare informazioni che le consentano di imparare e di interagire correttamente con l'ambiente circostante attraverso l'uso di specifici algoritmi.

Si pensi ad Alexa di Amazon, a Google Home di Google, a Siri di Apple e altri ancora: sono assistenti conversazionali basati su un software in grado di sostenere una conversazione molto simile a quella tra umani. Interrogati, rispondono in modo pertinente, offrono dati e molto altro. In modo simile l'intelligenza Artificiale viene

applicata alla diagnostica nel campo della medicina e si sta espandendo in molti altri settori. A partire dal marketing ma non solo, per la sua capacità di analizzare in pochissime frazioni di secondo enormi quantità di dati e prendere decisioni sbrigando un lavoro che richiederebbe molte ore.

Secondo i nuovi dati dell'Osservatorio Artificial Intelligence del Politecnico di Milano, il mercato dell'Intelligenza Artificiale in Italia nel 2022 ha toccato i 500 milioni di euro, registrando una crescita del 32% rispetto al 2021, di cui il 73% commissionato da imprese italiane (365 milioni di euro) e il 27% rappresentato da export di progetti (135 milioni di euro). Dalla ricerca emerge che il peso maggiore del mercato è dato dalle grandi imprese: il 61% delle società ha già avviato almeno un progetto di AI (10 punti percentuali in più rispetto

a 5 anni fa). E tra queste, il 42% ne ha più di uno operativo. Per quanto riguarda le piccole medie imprese, invece, il 15% ha almeno un progetto di AI iniziato (nel 2021 era il 6%), quasi sempre uno solo, ma una su tre ha in programma di avviarne di nuovi nei prossimi due anni.



# BOROTALCO

*Abbraccia la vita*

**NEW**

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



**NEW**

# UOMO

con **Talco Assoluto**  
e **Talco Protettivo**

**EXTRA EFFICACIA 72h**





Il sorriso del risparmio

# SOAPPY

la qualità e la convenienza col

# SORRISO



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



# ITALIA REGINA DEL RICICLO

**L'Italia è leader europeo del riciclo dei rifiuti, avanti di molti punti percentuali rispetto alla media degli altri paesi del Continente.**

Secondo il Rapporto Il Riciclo in Italia 2022, realizzato dalla Fondazione per lo Sviluppo Sostenibile, nel 2020 **l'Italia ha riciclato il 72% di tutti i rifiuti, urbani e speciali-industriali.**

**Un primato europeo:** la media dell'Ue si ferma al 53%. Il risultato maggiore che fa dell'Italia una vera eccellenza si è raggiunto nel settore degli imballaggi, soprattutto dopo l'uscita dal lockdown. Nel 2021, infatti, con 10 milioni e 550 mila tonnellate di packaging avviate al riciclo, il paese ha raggiunto il 73,3% degli imballaggi immessi sul mercato. Un risultato che, non solo è di gran lunga superiore al 65% chiesto dall'Europa al 2025 ma, con 9 anni di anticipo, anche al target europeo del 70% al 2030. Questi sono i dati contenuti nel Green economy Report 2021 di Conai, consorzio privato che raggruppa produttori e utilizzatori di imballaggi. In base all'indagine, sono state riciclate 285

mila tonnellate di acciaio, corrispondenti a 739 treni Frecciarossa; 16 mila tonnellate di alluminio pari a circa 1,5 miliardi di lattine; un milione e 318 mila tonnellate di carta, l'equivalente di circa 528 milioni di risme di fogli formato A4. Per il legno si stimano 916 mila tonnellate, l'equivalente di 42 milioni di pallet. Per la plastica 519 mila tonnellate, corrispondenti a 11 miliardi di flaconi in Pet per detersivi da un litro. Per la bioplastica 140 mila tonnellate, pari a 28 milioni di sacchi di terriccio da 20 litri. Per il vetro un milione e 796 mila tonnellate, che sono circa 5 miliardi di bottiglie di vino da 0,75 litri.

Il rapporto evidenzia che il riciclo si traduce nel **risparmio di energia elettrica** che consumano 7 milioni di famiglie con benefici per oltre un miliardo e mezzo di euro e taglio di CO2 "pari a quella emessa in 11 mila tratte aeree Roma-New York – Roma".



## RUBRICHE

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

## REPORTAGE

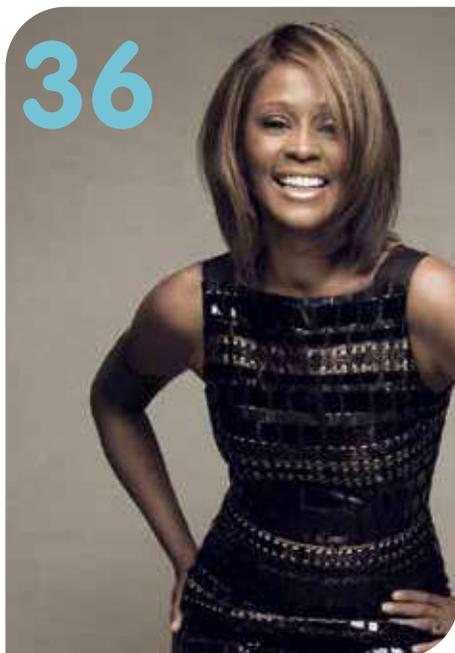
- 28 I GIOVANI LEGGONO E SI SCELGONO I TITOLI SU... TIK TOK
- 32 A TUTTO GAS

## RITRATTO STORICO

- 36 WHITNEY HOUSTON

## RUBRICHE

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



# Più

M A G A



### PIÙME MAGAZINE

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

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

### HANNO COLLABORATO:

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

### Direzione, redazione e amministrazione:

Via delle Cioche, 1157/A  
55047 Querceta - Seravezza (LU)  
Tel. 0584/752891 - 0584/752892 Fax 0584/752893

www.ipersoap.com  
bonugli.maurizio@ipersoap.com  
Fotofilo e stampa:

Rotolito S.p.A. Via Sondrio 3 (angolo Via Achille Grandi)  
20096 Seggiano di Pioltello (MI) Italy n° ROC 25471



# SOMMARIO

NUMERO 04-2023



# me

Z I N E



- 64** Matrix
- 66** The Winner: **LA CAMPIONESSA DI BIATHLON LISA VITTOZZI**
- 70** Le avventure di PiùMo
- 72** Sulla strada
- 74** La 25°ora
- 76** My book
- 78** Teatro & Musica
- 80** On stage: **MARCO MENGONI**
- 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 INVIA LA TUA CANDIDATURA

**JOB.IPERSOAP.COM**



# TERAPIA RIGENERATIVA

**Uno degli obiettivi della medicina estetica è senza dubbio prevenire l'invecchiamento per questo le terapie moderne devono essere in grado di ringiovanire i tessuti, rigenerare i tessuti e ripristinare i volumi senza dover tirare la pelle.  
Il ringiovanimento del viso prevede armonia e naturalezza.**

Negli ultimi anni diversi studi hanno dimostrato l'efficacia di terapie basate sull'innesto autologo di cellule staminali mesenchimali adulte per accelerare i processi di guarigione e rigenerazione della pelle e dei tessuti mesenchimali.

La terapia autologa rigenerativa è in grado di soddisfare queste esigenze sfruttando le risorse a nostra disposizione nel tessuto adiposo uno dei tessuti più ricchi in cellule stromali, fibroblasti, cellule staminali, e fattori di crescita, le cellule staminali derivate dal tessuto adiposo sono cellule progenitrici adulte pluripotenti derivate dal tessuto connettivale embrionale. quindi fondamentali per un importante ringiovanimento dei

Sfruttando la potenzialità di queste cellule oggi è possibile ottenere trattamenti efficaci ed estremamente sicuri dato che al paziente vengono iniettate cellule proprie e non sostanze estranee.

Oggi grazie ad una nuova metodica praticabile ambulatorialmente tutti possono beneficiare di questa nuova terapia che non è una semplice tecnica di aumento di volume ma una vera e propria terapia medica anti-aging

infatti in questo modo otteniamo una stimolazione rigenerativa che continua nel tempo. Le zone che possono essere trattate con questa metodica sono principalmente l'area periorbitale, la zona malare e zigomatica il codice a barre il contorno delle labbra il profilo della mandibola per ridefinire i contorni del viso, il trattamento anti-aging delle mani. La metodica standardizzata consiste nel prelevare in maniera meno traumatica possibile dal tessuto adiposo superficiale cellule stromali e staminali di piccole dimensioni, la procedura è estremamente semplice e dura circa cinquanta minuti le cellule prelevate opportunamente trattate permettono di essere iniettate, il prelievo è estremamente semplice, si esegue con una micro cannula in una zona del corpo dove vi sia tessuto adiposo. La zona viene preventivamente anestetizzata con un anestetico locale. Gli effetti del trattamento si inizieranno a vedere dopo circa un mese e l'azione rigenerativa raggiunge il suo massimo dopo 3 o 4 mesi.

A seconda della situazione della cute del paziente si potrà consigliare un ciclo di 1-3 trattamenti nell'arco dell'anno, la terapia rige-

nerativa può essere associata ad altre metodiche di medicina estetica quale filler tossina botulinica, fili di trazione, ect.. Nel nostro ambulatorio di Medicina estetica abbiamo messo a punto un percorso di sinergie che unite alla terapia autologa rigenerativa portano ad un risultato più che soddisfacente per tutti i pazienti, trattiamo inoltre con la terapia autologa rigenerativa anche vari tipi di alopecia.



dr. Mario **PUCCI**  
MEDICO ESTETICO

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



 **DEBORAH**  
MILANO

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

**COLORE E TRATTAMENTO**

PELLE DALL'ASPETTO  
UNIFORME E PIÙ TONICO

COPRENZA NATURALE  
SPF 15



**#EveryDayDiva**



## LE DONNE HANNO UNA PENSIONE PIU' BASSA DEGLI UOMINI

**La disparità tra uomo e donna nel mondo del lavoro alla fine si riflette anche sulle pensioni. E al termine della vita lavorativa, quando è ora di meritarsi il giusto riposo, le donne percepiscono meno.**

Questo, con le inevitabili differenze tra le varie aree del mondo, è purtroppo un dato largamente diffuso, dimostrato da una ricerca condotta da Willis Towers Watson (WTW) e Word Economic Forum, che ha dimostrato come al momento del pensionamento, a livello globale, le donne abbiano accumulato il 74% della ricchezza rispetto ai colleghi. L'indagine ha esaminato cinque regioni del pianeta (Asia Pacifica, Europa, America Latina, America Settentrionale, Africa e Medio Oriente), indagando sulle cause della disparità. Tra i fattori principali sono emersi i divari retributivi di genere e il fatto che le donne raggiungono posizioni apicali più tardi. A questo si deve aggiungere che le donne con ruoli di alto livello e di leadership

hanno maggiori lacune nella ricchezza accumulata.

Nei paesi dell'Unione europea, spiega il rapporto, la mancanza di sostegni e servizi per l'infanzia hanno un grande impatto sulla capacità delle donne di creare ricchezza per la pensione, ed è più probabile che le donne interrompano la carriera o riducano l'orario di lavoro a causa delle responsabilità di cura.

Venendo all'Italia, i dati dell'Osservatorio dell'Inps sui flussi di pensione relativo al 2022, confermano il quadro e offrono ancora maggiori dettagli analizzando le diverse gestioni previdenziali. La situazione cambia a seconda del settore, o che si tratti di lavoro dipendente o parasubordinato o altro ma, mediamente, le donne

percepiscono un assegno mensile più basso del 30% rispetto a quello degli uomini: in media gli uomini ricevono 1.381 euro, contro i 976 euro delle donne, con una differenza del 29,32%.



# LACTACYD®

LA PROTEZIONE CHE MERITI



Sostiene la  
ricerca scientifica di



Fondazione  
Umberto Veronesi



# RestivOil

OLIO-SHAMPOO PER CUTE SENSIBILE

**CUTE PROTETTA,  
CAPELLI DA BACIARE**

NUMERO 1 IN FARMACIA PER LA CUTE SENSIBILE



### L'anziano che scommette 2 euro sulle partite e ne vince 19mila

Periodo di grandi vincite in Italia. Dopo il "6" da 371 milioni di euro, con la vincita divisa in diverse quote sparse per lo Stivale, stavolta a finire alla ribalta della cronaca è una scommessa sportiva a dir poco fortunata, che ha permesso di portare a casa 19mila euro con soli due euro di "giocata". La schedina vincente, come riporta Agimeg, arriva dall'agenzia Sisal-Match Point ad Arona, centro in provincia di Novara. Un fortunato cliente abituale dell'agenzia è stato infatti capace di indovinare una importante serie di risultati sui principali campionati e le coppe europee. Dal pareggio per 1-1 della Vis Pesaro con il Pontedera (serie C) al 4-0 del Real Madrid con l'Elche, dal successo del Servette in trasferta sul Winterthur, fino alle Coppe Europee con la vittoria del Benfica sul Bruges e del Borussia Dortmund sul Chelsea, fino all'X2 con gol del Manchester City a Londra contro l'Arsenal. Lo scommettitore, secondo le prime indicazioni, si dovrebbe trattare di una persona anziana, giocando appena 2 euro ha vinto quasi 19.000 euro, grazie anche ad un ricco bonus di oltre 2.700 euro.



### Finge di essere incinta per tornare con l'ex: trentenne finisce a processo

È stata rinviata a giudizio per stalking aggravato una trentenne che pur di riallacciare i rapporti con il suo ex era arrivata a fingere una gravidanza e poi il parto, oltre a tempestarlo di sms, chiamate e molestie di ogni genere. L'uomo, pur di sfuggire alle attenzioni morbose, ha finito per cambiare la sua residenza e a indossare un casco nel tragitto che dall'auto lo portava al portone di casa. La trentenne, oltre a molestare l'ex con chiamate anche anonime, secondo quanto riportato nell'imputazione per fatti che vanno dal 2018 al 2019, aveva anche simulato malori per attirare l'attenzione dell'uomo, "inducendolo ad allontanarsi dal posto di lavoro per accorrere in suo soccorso" e si era appostata nei luoghi frequentati da lui. In un'occasione si sarebbe anche aggrappata allo sportello della macchina e allo specchietto per fermare l'auto di lui. Una situazione che ha generato nella vittima "un grave e perdurante stato d'ansia - scriveva il pm nel 415bis- e di fondato timore per la propria incolumità tale da indurlo a modificare le proprie abitudini di vita, diradando anche le uscite e prendendo precauzioni per evitare incontri indesiderati con la donna".



### Emilia, Ida, Eufemia, Francesca e suor Donata: la festa per le cinque centenarie

Cinque centenarie nella stessa casa di riposo. A Bucchianico, paesino in provincia di Chieti, la casa sollievo S. Camillo ha organizzato una festa in onore di Emilia Grannonio di 105 anni, Ida Marrone di 101, Eufemia Petrocco e Francesca Carozza di 100 anni e di Suor Donata di 103. Tutte ospiti della struttura e che sono state omaggiate dagli operatori e dal sindaco Carlo Tracanna, giunto in visita e per una foto ricordo. "Oggi partecipiamo con immensa gioia alla festa di donne custodi di tante esperienze, testimoni di periodi brutti come la guerra, ma anche belli come il boom economico" è stato il messaggio del sindaco e dell'amministrazione comunale. Insomma, ha aggiunto Tracanna, "donne protagoniste di un secolo in cui i cambiamenti e le innovazioni sono stati tra i più veloci di sempre. A loro auguriamo tanta gioia e felicità".



### I genitori che tagliano la strada allo scuolabus per far salire i bambini

La corriera del mattino non si era fermata perché già piena, pochi minuti dopo ne sarebbe arrivata un'altra pronta a far salire gli studenti ma due genitori di Riese Pio X, non appena hanno visto i loro figli lasciati alla fermata sono saliti in auto e si sono messi all'inseguimento dell'autista del servizio scolastico che non aveva fatto salire gli studenti. Ne è nata una scena da film, con le due auto a tutta velocità nel bel mezzo del traffico mattutino, che hanno raggiunto e bloccato la corriera tagliando la strada all'autista e rischiando di provocare un gravissimo incidente solo per far salire a bordo i due ragazzini. Il gesto folle è avvenuto sulla linea che porta agli istituti scolastici della Castellana. La corriera fermata in mezzo alla strada è una delle sei che la società di trasporti Mom ha messo a disposizione degli studenti per andare a scuola la mattina. Non tutte le fermate vengono fatte ma se una corriera non si ferma, pochi minuti dopo ne arriva un'altra più capiente. I due genitori evidentemente non hanno sopportato il fatto di vedere i figli lasciati alla fermata e così, dopo aver raggiunto e bloccato la corriera in mezzo alla strada, sono scesi e hanno minacciato l'autista intimandogli di far salire a bordo i loro ragazzi. Sotto choc per quanto accaduto, il conducente non è riuscito a prendere le targhe dei due veicoli ma ha subito segnalato l'accaduto alla direzione Mom, furiosa per l'accaduto.





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

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

**La giornalista che conduce il telegiornale con il cagnolino sulle gambe**

Conduttore d'eccezione per il tg di KPRC 2, emittente televisiva di Houston. La giornalista Sofia Ojeda è andata in onda tenendo sulle gambe il cagnolino Pancho. Portato in studio dal produttore, il cucciolo non ha voluto lasciare Sofia Ojeda che - per via dei tempi della diretta - non ha avuto altra scelta che condurre col cane sulle gambe. La regia si è limitata a un'inquadratura a mezzo busto; quindi, i telespettatori non hanno visto la conduzione "a quattro", ci ha pensato un altro giornalista a raccontare l'episodio. Il collega Owen Conflenti ha fatto un video pubblicandolo sui social. Le immagini, che risalgono alle scorse settimane, sono diventate virali.



**Mamma di sette figli dà alla luce cinque gemelli**

Cinque gemelli, da aggiungere ai sette figli già avuti in precedenza. Arriva dalla Polonia l'incredibile storia di Dominika Clarke, una donna sposata con un uomo di nazionalità britannica, già madre di sette bambini di età compresa tra 10 mesi e 12 anni, che ha dato alla luce cinque gemellini in un ospedale di Cracovia. I cinque nuovi arrivati sono nati con il taglio cesareo a 29 settimane e al momento necessitano di un supporto respiratorio, ma stanno tutti bene. Felice e allo stesso tempo sorpresa la super mamma Dominika: "Avevamo programmato di avere un ottavo figlio - ha spiegato ai media locali - ma poi si è scoperto che ce ne erano molti altri". I cinque gemelli, tre femmine e due maschi, si chiamano Arianna Daisy, Charles Patrick, Elizabeth May, Evangeline Rose e Henry James. Come ribadito in una conferenza stampa da Ryszard Lauterbach, capo del dipartimento di neonatologia dell'ospedale di Cracovia, tra poco i piccoli potranno andare a casa: "Presto arriverà il giorno delle loro dimissioni dall'ospedale. Siamo di fronte ad un miracolo: la possibilità di concepire cinque gemelli è di 1 su 52 milioni".



**Il ladro goloso arrestato per aver rubato 200mila uova di cioccolato**

Golosità estrema o passione maniacale? In Gran Bretagna fa discutere il caso di Joby Pool, un uomo di 32 anni arrestato per il furto di ben 200.000 ovetti di cioccolata, per un valore complessivo pari a 40mila sterline (quasi 45mila euro). L'uomo è comparso davanti ai giudici di Kidderminster, dove si è dichiarato colpevole di furto e danni penali. Pool in aula ha ammesso le sue colpe, spiegando di avere una particolare predilezione per i Cadbury Creme Eggs, un ovetto di cioccolato con un'anima cremosa bianca e gialla al centro. Da quanto riportato dalla polizia il maxifurto è avvenuto in un magazzino a Stafford Park, in Inghilterra occidentale. Secondo la ricostruzione, Pool ha usato delle cesoie per tagliare le barriere e fare irruzione nell'impianto industriale, scappando via con gli ovetti di cioccolato. La dolce refurtiva è stata poi recuperata, quando Pool è stato fermato in strada dalla polizia stradale di West Mercia. Per il procuratore Owen Beale si è trattato di un colpo studiato a tavolino.



**Due operai cadono nella vasca di cioccolato: multata la fabbrica Mars**

Un incidente degno di un film su Willy Wonka, ma che per fortuna non ha provocato tragiche conseguenze per le persone coinvolte. Lo stesso non si può dire però per la fabbrica Mars Wrigley della città di Elizabethtown, in Pennsylvania (Stati Uniti), che è stata punita con una multa da 14.500 dollari dopo la caduta di due operai all'interno di una vasca di cioccolato: per liberare i due lavoratori intrappolati nel cioccolato è stato necessario realizzare un foro nel serbatoio, oltre all'intervento di due dozzine di soccorritori e un elicottero. L'incidente risale al giugno del 2022, ma soltanto adesso è arrivato il rapporto definitivo del regolatore e la sanzione della Occupational Safety and Health Administration (Osha). Secondo l'autorità che si occupa di regolamentare la sicurezza sul lavoro negli Stati Uniti, l'incidente è da catalogare come "serio", anche perché i due lavoratori coinvolti "non erano autorizzati a operare nei serbatoi e non erano inoltre sufficientemente formati con le procedure di sicurezza relative alle attrezzature della fabbrica. Inoltre - prosegue il rapporto - il datore di lavoro non si è assicurato che il dipendente fosse a conoscenza del tipo di compito". Secondo i media locali i due operai erano stati assunti da una ditta in appalto: la caduta accidentale che sarebbe avvenuta durante le operazioni di manutenzione.



## Smacchiatori



## Trattamenti Lavatrice



## Trattamenti Specifici



## Cura e Ripara Colore





# I TUOI PENSIERI NON SONO LA TUA VITA

## La metafora delle foglie sul ruscello

Semplicemente prova ad immaginare te stesso di fronte ad un ruscello e, guardando il ruscello noti che c'è una foglia che sta arrivando, essa galleggia sull'acqua di fronte a te e si allontana dall'altro lato e sparisce all'orizzonte. Guardando indietro puoi notare che c'è un'altra foglia che sta arrivando lungo il ruscello e semplicemente prova a mettere sulla foglia qualunque cosa venga alla mente. Non cercare di controllare la velocità con cui le foglie del ruscello si stanno muovendo o ciò che va sulle foglie, semplicemente poggia gentilmente su ogni foglia qualunque cosa venga alla mente e

guardala mentre sparisce all'orizzonte. Se ti ritrovi effettivamente nel ruscello o ti ritrovi a tenere una foglia o completamente da un'altra parte, prova semplicemente a notarlo, a lasciarlo andare gentilmente e riporta te stesso indietro verso la riva, per vedere le foglie sul ruscello da una certa distanza, guardare a esso, e autorizzare semplicemente tutte le tue cose interne, pensieri, giudizi e storie ad andare alla deriva con le foglie.

Questa famosa metafora ci aiuta a guardare il nostro pensiero cercando di non rimanerne eccessivamente attaccati o intrappolati. Molto spesso in

psicologia si nota come le persone siano influenzate profondamente dal proprio dialogo interno e non siano del tutto consapevoli di tale condizionamento, in altre parole sono "fuse" cognitivamente con la propria narrazione, sono identificate con i propri pensieri. Attraverso queste metafore che hanno lo scopo di lavorare sulla defusione cognitiva le persone diventano capaci di fare un passo indietro e osservare la propria narrazione per quello che è.

Defonderci dai nostri pensieri ha tre obiettivi principali:

- guardare i nostri pensieri piuttosto che guardare dai nostri pensieri;
- notare i pensieri piuttosto che rimanerne intrappolati dentro;
- lasciar andare e venire i propri pensieri senza rimanerne aggrappati.



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

Instagram: giuliabiagioni.psicologa  
Email: giuliabiagioni.psicologa@gmail.com

WILKINSON  
SWORD

XTREME 3

LAME FLESSIBILI CHE SI ADATTANO AI TUOI CONTORNI

Prova i rasoi Xtreme 3  
con manico in plastica riciclata  
e confezione riciclabile\*



\*Verifica le disposizioni del tuo comune per la raccolta differenziata

AFFILA IL TUO STILE DAL 1772™

WILKINSON  
Intuition  
2-IN-1  
SENSITIVE CARE

TRASFORMA IL TEMPO  
DELLA DEPILAZIONE IN  
**TEMPO PER  
TE STESSA**

#FOLLOWYOURINTUITION

CON AGGIUNTA  
DI INGREDIENTI  
NATURALI:

**ALOE  
BIOLOGICA**



**Intuition 2 in 1:**  
Insapona e depila in  
un solo gesto e goditi  
il suo sapone nutriente  
con ingredienti naturali.



## Benessere “dark”, con l’aglio nero

L’aglio fresco è conosciuto fin dall’antichità per i suoi benefici: dolori, problemi di pelle, digestivi e respiratori (come asma o allergie), un vero antibiotico naturale. Oggi, sappiamo che l’aglio nero ha proprietà che possono avere un effetto benefico sul colesterolo. Previene le malattie cardiovascolari grazie all’alto apporto di allicina, che ha un effetto antiossidante ed antipertensivo. Non solo: il consumo di aglio nero aumenta la produzione di collagene, rendendolo un cibo perfetto per problemi come ad esempio dermatite, acne, psoriasi o rosacea.

## I poteri del ginseng indiano

Un efficace ansiolitico naturale che combatte lo stress, la depressione, l’ansia e l’insonnia. L’Ashwagandha (ginseng indiano o *Whitania Somnifera*) è una pianta molto usata in fitoterapia: merito del triptofano, un aminoacido precursore della serotonina, il cosiddetto ormone della “felicità”, che conferisce il benessere e l’effetto calmante all’Ashwagandha.

Antimicrobica, utile per migliorare il tono muscolare e supportare la psiche per stress e affaticamento, è adattogena: ha la capacità di adattarsi alle esigenze di ogni persona, e in particolare ai vari stress subiti dall’organismo.

## Collagene marino per la pelle

Il collagene è una proteina che, da sola, rappresenta circa il 33% della composizione proteica dell’intero corpo umano. Il collagene è un elemento compositivo e strutturale di: ossa, pelle, muscoli, tendini, legamenti, vasi sanguigni, denti, cornea. Con l’età, il collagene prodotto è di qualità inferiore, perde spessore e forza, il che porta a una perdita di elasticità, tono e compattezza della pelle. Un aiuto? L’integrazione del collagene marino efficace già dopo qualche settimana, migliorando l’idratazione e aumentando la densità e la qualità della struttura della rete di collagene del derma.

## La salvia bianca per le nostre case

Con un pizzico di superstizione e un tocco di fascino... perché non provare gli effetti “casalinghi” della salvia bianca? Usata in molte tradizioni secolari, è utilissima per le purificazioni energetiche, soprattutto nei periodi di tensione emotiva o per purificare ambienti nuovi, come quando si cambia casa.

L’incenso di salvia bianca si accende dando fuoco alla sommità appuntita, da spegnere non appena inizia a far fumo in modo che bruci lentamente, passando il fumo dell’incenso lungo tutte le pareti della casa.

## Dolcificare con lo Xilitolo

Per evitare dolcificanti chimici, avete mai pensato allo xilitolo? Naturalmente presente in piccole quantità tra verdura, frutta e nella corteccia di alcune specie legnose come la betulla e il faggio, ha un forte potere dolcificante e un leggero effetto rinfrescante sulla lingua. Contiene circa il 40% in meno di calorie rispetto al saccarosio: circa 240 kcal per 100 grammi. Il livello di zucchero nel sangue aumenta meno drasticamente dopo aver mangiato cibi o bevande dolcificate, mentre molti studi confermano come possa aiutare a preservare la mineralizzazione dei denti.





# Vitamine e Minerali: che Energia!

**Magnesio e potassio** contribuiscono alla riduzione della stanchezza e al normale metabolismo energetico. Le **vitamine**, per la salute delle ossa e per sostenere il sistema immunitario.

wirepharma®

# Energizer®



Produttori della  
**PILA CON PIÙ LUNGA  
DURATA AL MONDO**

*\*Pila AA. Non disponibile in tutti i mercati*





## 19 aprile 1987 la prima apparizione dei Simpson

Il primo episodio ufficiale della serie sull'iconica famiglia più strampalata della tv sarebbe andato in onda due anni più tardi, ma non tutti sanno che è nel 1987 che i Simpson fanno per la prima volta la loro comparsa nelle televisioni americane. Prima di far conoscere al mondo Springfield con i suoi abitanti gialli, Homer, Marge, Bart, Lisa e Maggie erano già in onda all'interno del Tracey Ullman Show, una trasmissione comica in onda sull'emittente statunitense Fox, sotto forma di corti della durata inferiore ai 2 minuti. I 48 mini-episodi presentavano la famiglia Simpson con uno stile grafico grezzo e bizzarro, diverso rispetto a quello semplice e pulito al quale siamo abituati da decenni, ma già con l'ironia e la sagacia che li contraddistinguono. Il primo episodio dell'incarnazione iniziale del cartone animato americano più famoso del mondo andava in onda trentacinque anni fa, il 19 aprile 1987, con la puntata "Good night", dove Marge e Homer danno la buonanotte ai tre figli spaventati dagli incubi.

# I GIOVANI LEGGONO E SI SCELGONO I TITOLI SU... TIKTOK



Chi ha detto che i giovani non leggono e che i social li distolgono da un buon libro? Niente di più falso: leggono più degli adulti e attraverso tiktok possono perfino incidere sulle classifiche dei libri più venduti. La prima notizia arriva direttamente dalle ultime indagini Istat, in particolare Produzione e lettura di libri in Italia nel 2021, che conferma i giovanissimi, tra gli 11 e i 14 anni, tra i lettori più assidui con una percentuale che si attesta al 54,7%.

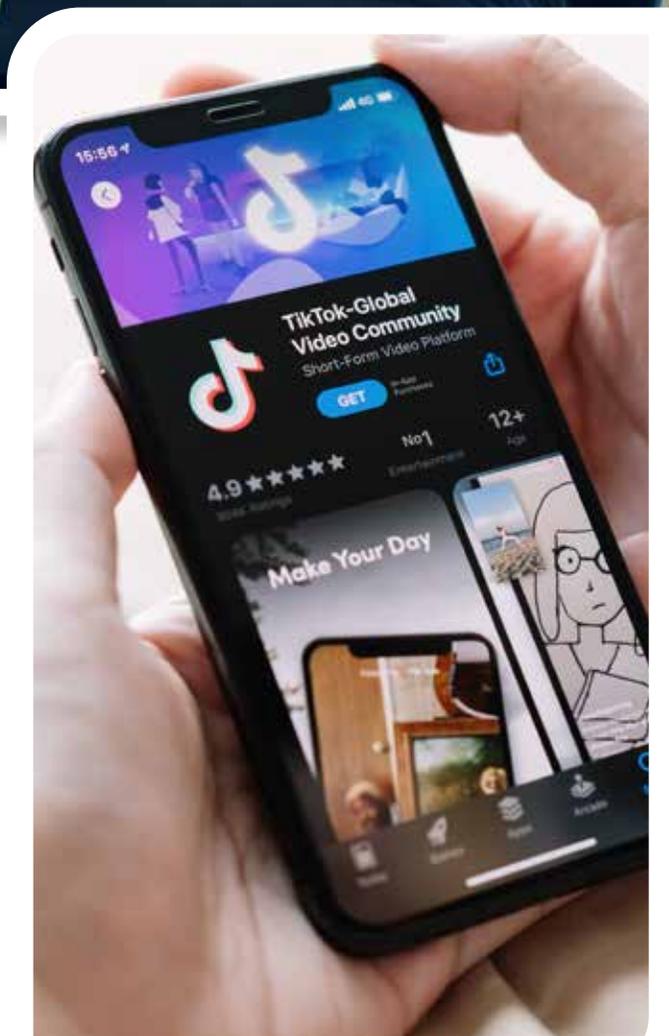
Mentre ad aver letto almeno un libro nell'ultimo anno è il 40,8% della popolazione. In assoluto, ci dice l'Istituto di statistica, il pubblico più affezionato alla lettura è rappresentato dalle ragazze di 11-24 anni, tra le quali oltre il 60% ha letto almeno un libro nell'anno, con un picco tra i 18 e 19 anni (62,6%). La quota di lettrici scende sotto la media nazionale dopo i 65 anni, mentre per gli uomini è sempre inferiore al 45% tranne che per i ragazzi tra gli 11 e i 14 anni (49,4%).

## I social network sono il luogo di scambio

Solo le citazioni sugli sconti possono fare qualcosa in più. Per il resto, le scelte della maggior parte dei lettori è influenzata dai social network: al primo posto instagram con il 54%, seguito

da facebook (53%), you tube (29%) e tik tok (26%). Ma è nella fascia d'età tra i 18 e i 24 anni in cui l'influenza è maggiore. Sul social più diffuso tra i giovanissimi, TikTok, nel 2020, durante il primo lockdown è nato l'hashtag dedicato alla lettura, BookTok, che oggi ha superato 63 miliardi di visualizzazioni, mentre la versione italiana, #BookTokItalia, è a quota 800 milioni.

È la vera rivoluzione degli ultimi anni, in grado di lanciare titoli, decretare il successo di volumi nuovi o riesumare quelli dimenticati. Si pensi a **La canzone di Achille**, Marsilio, di Madeline Miller che nel 2013 arrivava a circa 10 mila copie nel 2013, e oggi, dopo il tam tam su tik tok raggiunge quasi le 500 mila. O **Il cavaliere d'inverno**, Rizzoli, di Paullina Simons, che nel 2003 era a 8 mila copie e oggi arriva a 40 mila.



### Il caso di Holly Jackson e il suo thriller **Come uccidono le brave ragazze**.

L'inglese Holly Jackson, classe 1992, è una conferma lampante, divenendo in poco tempo tra le protagoniste dell'editoria mondiale. Nel 2019 nel suo paese pubblica il thriller young adult ***Come uccidono le brave ragazze***, che vende sì, ma tutto nella normalità. Poco dopo arriva l'impennata. E questo perchè il libro viene mostrato nella serie tv Heartstopper, molto seguita dagli adolescenti e da qui rimbalza su TikTok dove comincia un poderoso passaparola. Da lì a poco l'autrice sale in vetta alle classifiche, anche in Italia. Il romanzo risulta uno dei più amati del #BookTok italiano (ma anche di altri social). Un successo che sempre grazie all'hashtag accompagna anche il sequel ***Brave ragazze, cattivo sangue***, che diventa subito bestseller. In totale sui romanzi della scrittrice si registrano milioni e milioni di interazioni, che rivelano anche la grande attesa

# LA NUOVA ESSENZA DEL BENESSERE



100%  
vegan

NO INGREDIENTI  
ORIGINE ANIMALE



NO  
GLUTINE



NO  
LATTOSIO



NO ZUCCHERI  
AGGIUNTI



NO  
OGM



NO  
COLORANTI



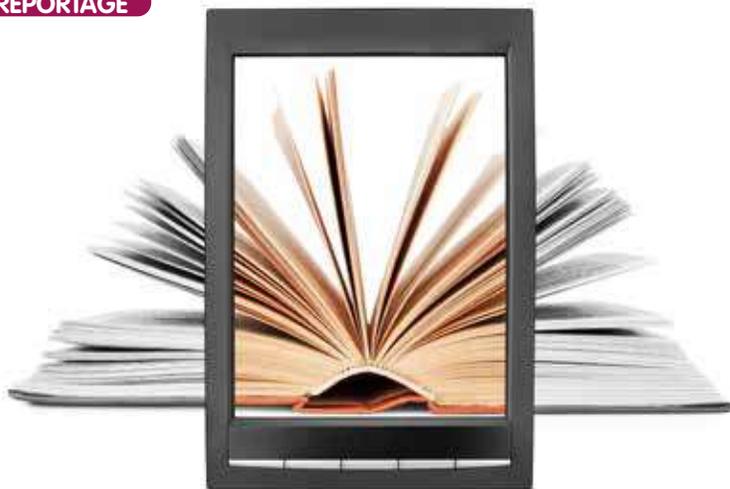
NO FONTI  
IODIO

Scopri la nuova linea di

## INTEGRATORI ALIMENTARI

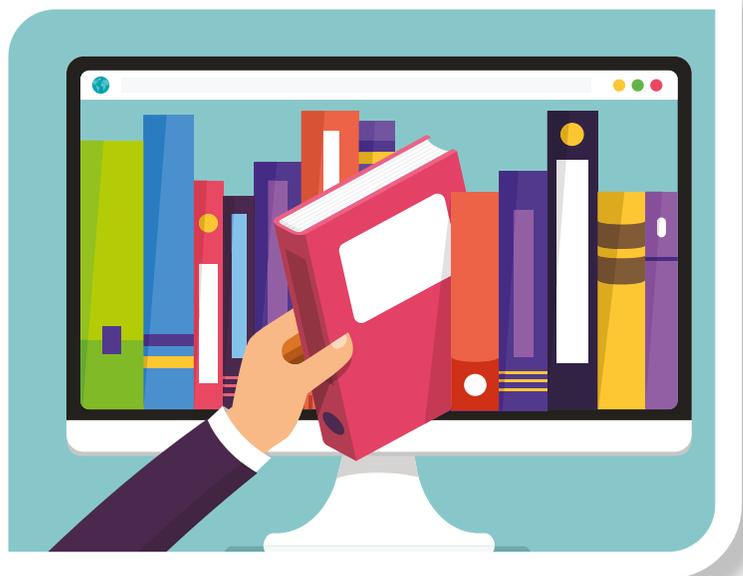
Una gamma completa di prodotti con formule bilanciate, efficaci e con Gemmoderivati. **Senza glutine, senza lattosio**, vegan e con estratti vegetali con le garanzie di un marchio da sempre attento all'efficacia dei suoi prodotti e al loro impatto sull'ambiente.





per il terzo capitolo della serie ***Una brava ragazza è una ragazza morta***, in uscita questo mese, sempre edito da Rizzoli.

Con un algoritmo il social riesce a far incontrare i temi e gusti nel modo più preciso, mentre la comunità e gli scambi tra utenti fanno da moltiplicatore. I contenuti con l'hashtag **#BookTok** sono vari: ci sono gli spazi con i consigli di lettura o le dirette per leggere insieme, chi si occupa di narrativa e chi di saggistica. Poi ci sono anche scrittori, come Zerocalcare o Roberto Saviano, e case editrici, come Sellerio, Minimum Fax e Mondadori. Del resto, le case editrici italiane si sono dovute attrezzare e per gli editori è diventato indispensabile stare sui social, promuovere i titoli e autori e monitorarne l'andamento, anche se la loro presenza non è ancora molto diffusa a differenza dei grandi gruppi editoriali inglesi e americani.



Nel frattempo sono nate nuove figure professionali legate al fenomeno. Sono i **bookinfluencer**: bookblogger, bookstagrammer. Quelli di tik tok sono i book-toker che sul social promuovono letture, creano video brevi con musiche e grafiche ad hoc. In genere sono giovani o, addirittura, giovanissimi. Nella maggior parte dei casi diplomati o laureati con la passione per la lettura o argomenti specifici che hanno approfondito o amano farlo. Ognuno di loro ha più o meno follower che li seguono. Come **Megi Bulla**, 27 anni, una delle prime tik toker a livello italiano, che sull'app è presente con il profilo *La Biblioteca di Daphne*. Appassionata di libri conta su circa 165 mila seguaci a cui propone letture da fare insieme con il sottofondo musicale; o **Valentina Ghetti** che offre consigli sui testi da leggere o **Federico Rognoni** (presente anche su Instagram) che legge saggi di storia o di economia. Una grande comunità che ha acquisito uno spazio anche fuori dal web, nel mondo reale, invitata ai festival di editoria e letteratura, come il Salone di Torino o il Festaletteratura di Mantova. E che ha il pregio di contribuire a diffondere la lettura tra gli adolescenti e fa la felicità delle case editrici: un report di NPD Bookscan ha rivelato che gli autori più celebri sulla piattaforma hanno raddoppiato le vendite nel 2021 rispetto all'anno precedente. Mentre in Italia lo scorso anno si è registrato l'aumento delle vendite di narrativa straniera, (probabilmente il genere più diffuso su TikTok), che hanno segnato un +6% rispetto al 2021.



# A TUTTO GAS



L'attenzione nei confronti del gas non è mai stata così alta come in quest'ultimo anno, quando la guerra contro l'Ucraina ha acceso i riflettori su una serie di temi inevitabilmente legati al conflitto.

Dal prezzo alle modalità per determinarlo, dai controlli al price cap: sono tutte questioni che occupano l'informazione quotidiana e l'interesse degli italiani per i riflessi che hanno nella vita di tutti noi.



Le sanzioni adottate contro la Russia hanno causato un forte aumento del prezzo dell'energia, del gas e del petrolio. Pochi giorni dopo l'attacco all'Ucraina, avvenuto il 24 febbraio 2022, i prezzi del gas nell'Unione Europea sono arrivati al massimo storico. E questo anche in Italia dove il tema dell'approvvigionamento è tornato di estrema attualità e si è (ri)scoperta l'alta dipendenza del paese dalle forniture sovietiche. All'inizio del 2022 l'Italia importava il 96% del gas e oltre il 40% veniva dalla Russia. Nel 2020, su 66.393 miliardi importati, il gas russo era pari a 28,7

miliardi di metri cubi. A seguire, tra i paesi da cui l'Italia importa gas, ci sono l'Algeria con 15,1 miliardi (22,8% del totale delle importazioni), e la Norvegia con 7,3 miliardi (11%). E infine il Qatar (7 miliardi – 10,6%), la Libia (4,4 miliardi – 6,7%) e gli Stati Uniti (1,7 miliardi – 2,6%).

L'Italia è corsa ai ripari per invertire la tendenza e oggi la Russia non è più il principale fornitore di gas per il nostro paese. Secondo i dati Snam (il principale operatore europeo nel trasporto e nello stoccaggio di gas naturale) elaborati da Today, nel periodo



da gennaio a novembre 2022 l'Italia ha importato il 59 per cento di gas in meno dalla Russia. Ad oggi la nazione da cui l'Italia importa più gas naturale è diventata l'Algeria da dove le forniture sono cresciute dell'11%. In capo ad un anno, quindi, i volumi di gas russo rappresentano una quota minima delle importazioni. E questo accadrà anche per il futuro grazie ad accordi siglati con diversi paesi nel settore dell'importazione di Gnl (gas liquefatto). Intese firmate con Algeria, Libia, Congo, Egitto. Mentre sul fronte interno si conta di aggiungere ai tre impianti esistenti di rigassificazione attualmente attivi - uno a terra a Panigaglia (La Spezia) e i due in mare a Livorno e Porto Viro (Rovigo), altre due navi rigassificatrici a Piombino e a Ravenna. I nuovi impianti consentirebbero di aumentare la capacità di rigassificazione nazionale e questo consentirebbe di aumentare l'acquisto di gas naturale liquefatto da paesi come gli USA e il Qatar. Nel frattempo il prezzo del gas è andato alle stelle. L'incremento

era già però in atto a causa della crescente domanda di gas naturale come materia prima alternativa al carbone per produrre energia elettrica, ma la nuova situazione geopolitica ha provocato il grande balzo.

Ma come si determina il prezzo del gas? Chi e dove viene deciso?

In Italia e in Europa il prezzo di acquisto del gas è connesso all'indice TTF (Title Transfer Facility), un mercato virtuale per lo scambio del gas naturale con sede in Olanda, che rappresenta il principale riferimento sui prezzi del gas. Attraverso questa piattaforma avviene la compravendita del gas tra gli operatori di settore, produttori e fornitori, che rispettivamente vendono e acquistano il gas metano. I fornitori del mercato italiano acquistano il gas naturale che poi rivendono ai loro clienti finali: aziende e utenti domestici. Il prezzo di acquisto, strettamente connesso all'indice TTF, è la base di partenza a cui si aggiunge un certo

*Qualità & Morbidezza...  
a portata di mano!*



**Più me**  
COCOLE 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)



marginale che rappresenta il guadagno del fornitore e dal quale si arriverà al prezzo di vendita del gas nel mercato libero.

Lo scorso anno il costo del gas naturale al Ttf è cresciuto in modo esponenziale, passando da 21 a 120 €/MWh nei valori medi mensili. Ma ci sono stati mesi in cui, come nell'agosto 2022, ha raggiunto un picco di 300 euro al megawattora. Un'enormità se si pensa che l'anno prima il costo si aggirava attorno alle 15 euro.

Dopo mesi di dibattito, il Consiglio europeo per evitare rincari e regolare il mercato ha introdotto il tetto al prezzo del gas, il cosiddetto "price cap". Il nuovo meccanismo di correzione del mercato attivato a partire dal 15 febbraio 2023 ha fissato un tetto al prezzo del gas di 180 euro al megawattora, in linea con le richieste di Italia, Grecia, Polonia e Belgio che chiedevano un tetto inferiore ai 200 euro.

Sebbene questo limite sia superiore rispetto al costo attuale del gas, pari a 135 euro al megawattora, è comunque molto più basso rispetto ai massimi raggiunti la scorsa estate.

In base al regolamento approvato, verrà imposto il limite di 180 euro al megawattora qualora si verificano due condizioni: il prezzo del gas per il mese successivo al Ttf (Title Transfer Facility) di Amsterdam, supererà i 180 euro al MWh per tre giorni lavorativi e nel caso in cui il prezzo del gas per il mese successivo al Ttf supererà di 35 euro il riferimento per il Gnl, il gas liquefatto, sui mercati globali durante gli stessi tre giorni lavorativi. Tuttavia non è possibile ancora capire quali effetti avrà la misura del price cap sul caro bollette e quanto e se ci sarà un risparmio reale per famiglie e imprese.

Per molti osservatori, almeno nell'immediato, le conseguenze positive saranno poche, sia perché il "tetto" a 180 euro è troppo elevato, sia perché la misura è entrata in vigore nel periodo più freddo dell'anno quando la domanda del gas aumenta facendo incrementare anche i prezzi. Ad oggi, l'unico alleato degli italiani è stato il clima mite di uno degli anni più caldi di sempre, che ha fatto risparmiare diversi metri cubi di gas, limitando e ritardando l'accensione degli impianti di riscaldamento.



Quella di Whitney Houston è una voce diventata leggenda, proprio come recita il titolo del biopic su di lei diretto da Kasi Lemmons e uscito nelle sale la scorsa stagione. Del resto, il suo pseudononimo, **The Voice**, semplicemente significa La voce. Perché di altre così non ne sono ancora esistite. E ha fatto di lei una delle migliori cantanti di tutti i tempi. Un successo dietro l'altro fanno una collezione di record per un'artista immensa e donna fragile, in lotta contro tutti quei "demoni" che se la sono portata via a soli 48 anni.

Whitney Houston, nata a Newark del (New Jersey) nel 1963, è figlia d'arte. Sua madre Emily Drinkard è una cantante soul, che aveva fatto anche da supporto a Elvis e Aretha Franklin, sue cugine sono Dee Dee e Dionne Warwick. Un destino segnato, dove le doti vocali, il talento, la bravura, eleganza e bellezza hanno fatto il resto. La piccola Whitney trascorre molte delle sue serate a seguito della madre che si esibisce nei locali notturni, talvolta la affianca. A 9 anni comincia a cantare in un coro e a 14 debutta nel singolo della Michael's Zager Band **Life's a Party**. Da quel momento alterna la scuola ad impegni canori.

A soli 22 anni conosce il successo mondiale con il suo album d'esordio intitolato **Whitney Houston**. Un successo enorme: rimane in testa alla classifica americana per 14 settimane consecutive e, con gli oltre trenta milioni di copie vendute, entra nel Guinness dei primati come l'album più venduto di una cantante esordiente. **You Give Good Love** è il primo singolo che la porta al successo. È il 1985 e la canzone arriva alla posizione numero 3 della Billboard Hot 100, la principale classifica musicale dell'industria discografica statunitense, pubblicata ogni settimana dalla rivista specializzata Billboard.

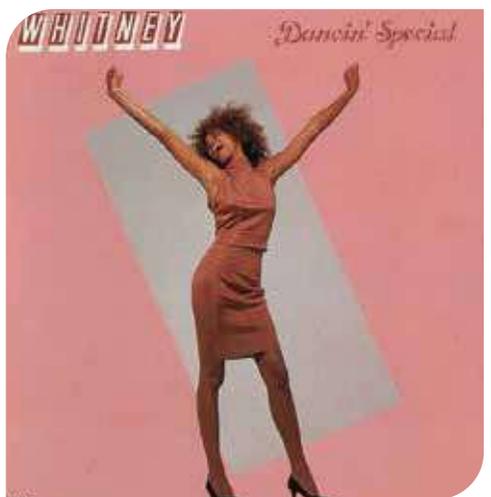
# WITH HOU

“Dio mi ha dato una voce per cantare con Lui, e quando hai questo, quale altro trucco ti serve?”

WHITNEY HOUSTON



# WHITNEY HOUSTON



## Al Festival di Sanremo del 1987

Alla trentasettesima edizione del Festival condotto da Pippo Baudo, Whitney Houston, ospite come artista internazionale canta **All at Once**. Un'esibizione memorabile che alla fine le vale l'ovazione del teatro Ariston. Il pubblico chiede il bis, una rarità nella storia del Festival, e lei lo concede.

Seguono i singoli **Saving All My Love for You** (con cui riceve il suo primo Grammy Award), **How Will I Know** e **Greatest Love of All**, tutti e tre alla n. 1 nella Billboard Hot 100 e di altri paesi



 **DEBORAH**  
MILANO

**NUOVO**

**MASCARA  
24 ORE INSTANT  
MAXI VOLUME**

**FORMULA POTENZIATA  
CON CERAMIDI**  
PER CIGLIA FOLTE E RIGENERATE

TRASFORMA IL TUO SGUARDO  
CON UN **EFFETTO  
VOLUME Istantaneo**

**#EveryDayDiva**

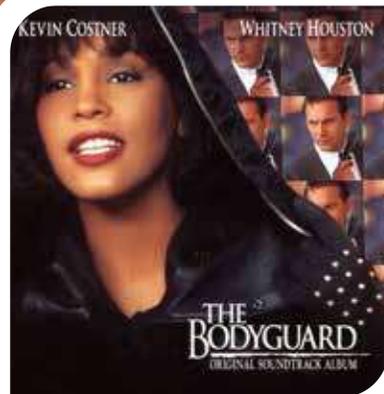


nel mondo. Nel 1987, esce poi il suo secondo singolo **Wanna Dance with Somebody (Who Loves Me)** che le vale in secondo Grammy. Nel frattempo esce il suo secondo album, **Whitney**, in cima alla classifica degli album, dove rimane per tre settimane. Nel 1990 è la volta del suo terzo disco, **I'm Your Baby Tonight**. In questi anni incide **One Moment in Time**, inno delle Olimpiadi di Seul del 1988 e nel 1990 incide l'inno statunitense che canta alle truppe americane di ritorno dalla guerra del Golfo.

#### Debutto al cinema

In vetta al successo c'è lo spazio anche per il debutto al cinema. L'esordio è in **Guardia del**

**corpo** (1992), a fianco di Kevin Costner, diretti da Mick Jackson. Il brano che fa parte della colonna sonora, **I Will Always Love You**, cover di un pezzo di Dolly Parton, diventa il più famoso della cantante e, con oltre venti milioni di copie vendute nel mondo, è uno dei singoli più venduti di tutti i tempi. Da questo momento è un'alternarsi di successi musicali e sul grande schermo: nel 1995 recita in **Donne** e per la colonna sonora incide tre singoli, tra cui spicca **Exhale (Shoop Shoop)**. L'anno dopo è fianco di Denzel Washington in **Uno sguardo dal cielo**. Interpreta tutti i brani della colonna sonora, **The Preacher's Wife: Original Soundtrack**, album gospel di maggior successo



# POLICE

## TO BE

#policestyle



# #FREETODARE

THE NEW FRAGRANCES



nella storia d'America. Nel 1998 esce il quarto album, **My Love Is Your Love**, e due anni dopo il primo **Greatest Hits**, doppio CD antologico con alcuni inediti. Nel 2002 pubblica **Just Whitney**, il quinto album e, a seguire, il sesto **One Wish: The Holiday Album**.

Sono questi gli anni più difficili della sua vita privata, fatta di cadute e riprese. Un matrimonio non felice con Bobby Brown e il divorzio, i problemi di depressione, la droga, i programmi di recupero e riabilitazioni che la costringono lontano dalle scene. Nel 2009 esce il suo ultimo album **I Look to You**, ma la sua vita privata non riesce a raddrizzarsi. L'epilogo arriva troppo presto, nel febbraio del 2012, all'età di 48 anni, quando viene trovata senza vita sott'acqua nella vasca da bagno della Suite 434 del Beverly Hilton Hotel dove la cantante alloggia.

### La donna dei record

Whitney Houston è stata la donna dei record: oltre 220 milioni di album venduti l'hanno resa una delle cantanti di maggior successo discografico della storia. Nel 2006 il Guinness dei primati l'ha dichiarata "l'artista più premiata e famosa di tutti i tempi". E ancora, è nel Guinness dei primati per essere la donna più premiata nella storia della musica con un totale di circa 657 premi, tra cui 8 Grammy Awards, 2 Emmy Awards, 31 Billboard Music Awards, 22 American Music Award.

Sono tanti altri i successi ottenuti, i primi posti in vetta alle classifiche per periodi di tempo infiniti per la storia della musica. Ma nessuno di questi è servito a cacciare via tutta quella tristezza e solitudine d'animo, che alla fine sono riuscite a piegarla.



“

“Ho deciso molto tempo fa di non camminare mai all'ombra di nessuno; se dovessi fallire, o se dovessi riuscire per lo meno ho fatto quello in cui credevo.

WITHNEY HOUSTON

# 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** **aggiornata 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)



# BEAUTY OVER 50

**Oggi le cinquantenni sono nel pieno della loro forma psicofisica, ma per mantenere la pelle del viso elastica e luminosa ci sono alcuni accorgimenti da rispettare, a partire da una beauty routine ad hoc**

A ogni età la sua beauty routine. Se le più giovani spesso si trovano a dover combattere con acne e pelle impura, dai 40 anni in poi ci si trova costantemente in guerra con le odiate zampe di gallina e con tutta una serie di problematiche che, se non affrontate precocemente, rischiano di far apparire il viso stanco e segnato.

In particolare, intorno ai cinquant'anni, con i cambiamenti ormonali dovuti alla menopausa, si assiste alla comparsa di secchezza, rughe, linee sottili, macchie. È fondamentale quindi una skincare mirata, che permetta di sentirsi ancora bellissime: infatti, se come purtroppo sappiamo, gli effetti dell'invecchiamento sono inevitabili, grazie ai giusti trattamenti e a uno stile di vita sano, si può perlomeno cercare di invecchiare nel miglior modo possibile. Tra i punti forti di un'accurata beauty routine over 50 figura sicuramente l'idratazione,

poiché il calo di estrogeni spesso porta a un assottigliamento della pelle dovuto alla perdita di collagene e a un indebolimento della barriera epidermica, che risulta meno capace di trattenere l'acqua. Per questo è fondamentale prediligere prodotti preformanti, capaci di dissetare in profondità, come ceramidi, burro di karité, glicerina, acidi grassi e peptidi, che risvegliano la produzione di collagene e di elastina e, allo stesso tempo, regalano luminosità all'epidermide, rendendo la pelle più compatta. La crema viso va stratificata al mattino sopra a un siero alla vitamina C, dall'immediato effetto schiarente, uniformante e illuminante, e alla sera sopra un siero all'acido ialuronico, per un immediato boost di idratazione. Tra i migliori alleati della pelle matura c'è sicuramente il retinolo, un derivato dalla vitamina A dalla potente azione anti-età: stimola la produzione di collagene

ed elastina, favorisce il ricambio cellulare e contrasta le macchie, regalando alla pelle un aspetto più levigato. Lo si applica rigorosamente di notte e comunque mai quando si ha in programma di esporsi al sole, perché rende la pelle particolarmente fotosensibile.

Per questo motivo è consigliabile utilizzarlo sempre in combo con una protezione solare a schermo totale. E, a proposito di protezione solare, è superfluo sottolineare che il consiglio di bellezza forse più importante per contrastare l'invecchiamento cutaneo sia proteggersi dai raggi solari, a tutte le età, ma a maggior ragione intorno ai cinquant'anni. Gli esperti suggeriscono di optare, anche d'inverno, per prodotti che proteggano dai raggi UVA e UVB e che abbiano un Spf superiore a 30, mentre al mare, in montagna o se si prevede di restare molto sotto al sole, meglio la 50+.



Sue Park\_USA\_Hot Air Balloon

## SUGGERIMENTI DAL MONDO

**A Senigallia una mostra fotografica celebra i più meravigliosi panorami di ogni continente.**

Un vero e proprio giro del mondo orizzontale, da Est a Ovest, compiuto dalla fotografa sudcoreana Sue Park: più volte vincitrice del Photo Awards e direttrice della Shatto Gallery di Los Angeles. Che con "Sounds of silence", fino 4 giugno porta al Palazzo del Duca Senigallia (Ancona) tutta la bellezza che ha vissuto e fotografato. Luoghi incantevoli e scorci di vita colti in Asia, Europa e nelle Americhe che sussurrano sommessamente, evocando un senso di meraviglia e misticismo per la loro magnificenza.

La sua è una fotografia prettamente naturalistica, in cui la post-produzione è ridotta al minimo: nonostante ciò, nei suoi scatti Sue ci racconta il suo punto di vista e le proprie esperienze che, come avviene ripercorrendo un album di famiglia, risvegliano sensazioni e ricordi. Il freddo delle terre di Hokkaido, la magia della brezza leggera delle valli Toscane, la litania lontana dei pescatori malesi, il profumo dell'incenso, il sapore del sale che riempie la costa colpita dalla tempesta e la nostalgia di un punto di nero in una distesa di bianco. Gli scatti di Sue Park sono fortemente vitali e comunicano la "semplicità" e la spontaneità della natura rendendo partecipe lo spettatore. Una ricercatrice di bellezza e la Natura, nelle più svariate manifestazioni

Sue Park\_China\_Prayer



Sue Park\_China\_Casting the Net



# Prova il NUOVO **sunsilk** Shampoo N°1 in Italia\*



FORMULA CON  
**BIOTINA**

\*Shampoo Liscio Perfetto 250ml, Fonte: NielsenIQ NMS, categoria shampoo, anno terminante 09/10/22, per Italia, vendite in volume e valore (Copyright © 2022, NielsenIQ).



## UNA MODA TUTTI-FRUTTI

Dalla natura direttamente al nostro guardaroba! Un tripudio di frutti splendidi colora abiti, accessori e bijoux. Fu l'esordio dell'Art Déco a portare stampe astratte di ciliegie e fruttini sugli abiti da giorno delle donne: nel 1953, Christian Dior disegnò abiti con frutti di bosco, mirtilli e fragole, varietà che in quegli anni divennero sempre più famose. E fin dall'inizio degli anni Duemila, questo trionfo è stato confermato: da Chloé a Stella McCartney, Prada e Dolce & Gabbana (ma anche molti altri) hanno dimostrato come un plateau di frutta sappia essere vario proprio come nelle proposte gourmet. Banane, ananas, agrumi, angurie, fichi... Vietato annoiarsi, ma soprattutto passare inosservati con un pizzico di colorata ironia.



Tuta con motivi naturali, Alexander McQueen.



Gilet in maglia bicolore, United Colors of Benetton.



Borsellino-fragola in pelle con catena, Gucci.



Anello con frutti pendenti, Iccio.



Borsa in tessuto con tracolla metallica, Moschino.



Alto stivale stampa ananas, Roberto Cavalli.



Borsina porta-cellulare in raffia, Radà.



T-shirt optical, Sportmax.



Custodia per telefono, WOOD.



# NIDRA

La dolcezza del latte sulla pelle.

# RISPETTA I TUOI CAPELLI TUTTI I GIORNI

**Equilibra® Argan Shampoo Nutriente** è studiato per la detersione dei capelli secchi e spenti.  
**Equilibra® Camomilla Shampoo Illuminante** è studiato per ravvivare naturalmente i capelli chiari e biondi, aiutando a restituire la loro freschezza e leggerezza.  
**Equilibra® Tè Verde Shampoo Purificante** è studiato per detergere delicatamente i capelli normali e grassi, aiutando a restituire la loro freschezza e leggerezza.  
**Equilibra® Balsamo Idratante** con Latte di Cocco e Aloe Vera è un balsamo con una texture leggera per i capelli normali e secchi.



 100% FLACONE RICICLATO

**equilibra®**

RISPETTA LA TUA NATURA  
Scopri di più su [www.equilibra.it](http://www.equilibra.it)

## Trench... e non solo

Come trovare un mix perfetto di eleganza, leggerezza e praticità? Con la nuova collezione Other Stories: un mondo sofisticato in cui soprabiti classici, maglieria fine e top colorati diventano protagonisti. A questi, si aggiungono pantaloni palazzo che si combinano con top in stile corsetto o maglie sottili, mentre con sguardo vintage gonne sartoriali con spacco laterale si sposano a camicette colorate. Immancabili per la stagione anche le stampe floreali, senza dimenticare dettagli di spalle a sbuffo e maniche a farfalla. E poiché il trench coat non passa mai di moda, una versione leggera in lino diventerà il capo di transizione ideale.



## Borse multicolor

Colore, resistenza e luminosità: l'iconica bag G3Plus Convertible, best seller di Gabs, si sposa a Eleo, la mini-bag porta cellulare che può essere separata dalla borsa per trasformarsi in tracollina per la sera. Protagoniste di una collezione in cui tutti i modelli sono realizzati in pelle Naplak, dall'effetto lucido e stropicciato: disponibili nelle tonalità ciclamino, graffite e peperita. E con l'arrivo della bella stagione, la shopping bag Eleonora in tre diverse misure si veste d'estate grazie alla paglia intrecciata multicolore, sempre coordinata alla mini-bag Eleo in pelle Naplak.

## A tutto denim (sostenibile)

Un nuovo passo verso la sostenibilità per Mango, con il lancio della sua prima linea denim progettata con criteri di circolarità: con l'obiettivo di rendere i suoi capi più riutilizzabili e riciclabili, promuovendo così la seconda vita del prodotto. La nuova capsule collection comprende capi jeans, alcuni con lavaggio dirty, come pantaloni, gonne, tute e gilet e giubbotti corti in indaco e nero. Senza dimenticare come tutto sia stato progettato con un unico tipo di fibra (100% cotone), di cui almeno il 20% proveniente da fonti riciclate, eliminando accessori come passamanerie o etichette di jacron.





# HATHA YOGA

**Partita un po' in sordina, l'hatha yoga è una disciplina che si sta diffondendo sempre di più. Nelle palestre si sono aggiunti corsi dedicati; la sua bellezza sta nel fatto che, con l'arrivo della bella stagione, può essere praticata anche all'aperto.**

L'hatha yoga, chiamato anche lo yoga della forza, è nato in India ed in Tibet; si basa su esercizi fisici e mentali con l'obiettivo di controllare la mente e dominare il corpo. I movimenti e le posizioni sono molto simili a quelle dello yoga tradizionale, ma con caratteristiche proprie che si basano principalmente sulla pratica fisica (asana e pranayama), e meno su altri aspetti più spirituali.

Gli elementi principali dello stile sono quattro: asana, tecniche di meditazione, tecniche di rilassamento e pranayama. Gli asana sono le posizioni che il corpo deve assumere durante la pratica: sono esercizi fisici ma anche posture finalizzate a raccogliere energia e incanalarla nelle parti del corpo. Per questo servono le tecniche di meditazione che permettono di liberare la mente da ogni pensiero. Una mente libera

può essere così padroneggiata al meglio. Nello stile dello hatha yoga rivestono grande importanza le tecniche di rilassamento: comprendono esercizi completamente finalizzati alla pura rigenerazione delle forze necessarie utili per passare da un esercizio all'altro. Il Pranayama è un insieme di tecniche di respirazione, che consente l'accumulo e l'utilizzo del prana. Il controllo del respiro permette di purificare il corpo e la mente.

Nel complesso, l'hatha yoga è in grado di donare benessere al corpo e alla mente. Il primo acquisisce flessibilità, elasticità e tonicità. Gli esercizi migliorano la postura e aiutano a ridurre il mal di schiena. La mente, invece, ne esce rigenerata: le tecniche di meditazione e rilassamento aumentano la calma e riducono lo stress.





# Veniamo dall'acqua

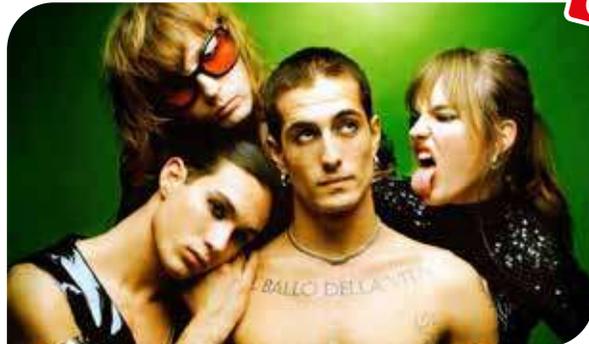


I bambini lo sanno, veniamo dall'acqua. E anche Fresh & Clean lo sa. Le salviette Baby sono formulate con il 98% di acqua purissima per offrire massima pulizia e delicatezza anche alla pelle più sensibile. Ultra soffici e resistenti grazie al tessuto maxi spessore, fresche e pratiche in ogni momento con la speciale chiusura salva freschezza. Salviette Fresh & Clean Baby. Pure come l'acqua.



## DIVIDERSI TRA MATERNITA' E LAVORO SECONDO RIHANNA

Dopo un lungo periodo di assenza, Rihanna è finalmente tornata ad esibirsi sul palcoscenico del Super Bowl lo scorso 13 febbraio. Durante la conferenza stampa che ha preceduto questo grande evento, la star mondiale racconta che da quando è diventata mamma l'impegno lavorativo è "molto diverso e trovare l'equilibrio è quasi impossibile". Per questo motivo, a quasi un anno dalla nascita del primo figlio, Rihanna ha accettato solo ingaggi davvero importanti come il Super Bowl Half Time Show e la sua partecipazione alla prossima cerimonia degli Oscar 2023 dove è candidata per la miglior canzone originale "Lift Me Up", colonna sonora del film MARVEL Wakanda Forever. Un altro aspetto della maternità che ha influito sulla sua decisione di partecipare allo show è contenuto nella sua dichiarazione: "Mi sono chiesta se fossi sicura in quanto ero al terzo mese post-parto e ho temuto di potermene pentire [...] Quando diventi mamma ti senti in grado di conquistare il mondo.". Il Super Bowl è l'evento sportivo più seguito negli USA e musicalmente è uno dei palchi più importanti al mondo, infatti a livello di importanza mediatica, è paragonabile al Festival di Sanremo. Rihanna conclude la conferenza stampa aggiungendo: "È importante per me farlo. È importante che mio figlio lo veda".



## MĀNESKIN: O LI AMI O LI ODI

"E questa è la band che dovrebbe salvare il rock and roll?" Quella pubblicata dal The Atlantic è la prima vera stroncatura netta per i Maneskin a seguito dell'uscita del loro ultimo album Rush! Secondo la testata, le loro canzoni sarebbero riciclate e mediocri i cui testi appaiono come dei timidi tentativi di scioccare e infastidire. Anche il New Musical Express, che da sempre ha supportato i Maneskin, non li risparmia con le critiche: Thomas Smith assegna a Rush! solamente 3 stelle su 5 sottolineando come l'obiettivo per i Maneskin - più che tenere in vita il rock'n'roll - sia in realtà quello di "mettere d'accordo tutti". Anche da parte del Guardian arrivano 3 stelle su 5. Non solo: la testata pubblica la lunga intervista alla band in cui la bassista Victoria De Angelis sostiene (senza troppi giri di parole) che l'Italia sia un paese molto conservatore e che di conseguenza la gente è intimidita dalle diversità altrui, come truccarsi o non essere etero. Aggiunge poi un "fan\*\*\*o" finale. Alexis Petridis - autore dell'articolo - infine sostiene che l'etichetta attribuita alla band sia più frequentemente "glam", ma che in realtà è per lo più legata a espressioni di vaga ribellione... siete d'accordo?

## LEO GASSMAN, BELLEZZA E BRAVURA SONO DI FAMIGLIA

Quella di Leo Gassman è senza dubbio una famiglia ricca di talenti sia in campo cinematografico che televisivo. Leo è figlio di Alessandro e nipote di Vittorio Gassman, uno dei pilastri della storia del cinema italiano, considerato tra i più grandi attori in assoluto grazie a film come "Il sorpasso", "L'armata Brancaleone" o "C'eravamo tanto amati". Nella vita di Leo non sono mancati anche i gossip amorosi: per diversi anni i pettegolezzi hanno parlato di una relazione tra lui e la cantante Enula, allieva della ventesima edizione di "Amici" (pettegolezzo mai confermato o smentito da parte di entrambi). Al grande pubblico Leo è conosciuto soprattutto per la sua partecipazione ad X-Factor - edizione del 2018 - e per aver vinto nel 2020 il Festival di Sanremo nella categoria "Nuove Proposte" con il brano "Vai bene così". Quest'anno Leo ha partecipato a Sanremo 2023 con la canzone "Terzo Cuore" arrivando alla posizione n.18. Forse deve trovare ancora uno stile riconoscibile nel panorama musicale italiano?





# Spontex

## Il pulito è di casa





# RINNOVARE LA CASA CAMBIANDO I COLORI DELLE PARETI

**Una nuova vita per la nostra casa può arrivare cambiando il colore delle pareti. E con le giuste tonalità è possibile renderla più calda e confortevole o semplicemente più luminosa. Se vogliamo andare sul classico, puntiamo sul bianco.**

È il colore più usato per le pareti di tutta la casa, capace di donare luce e l'effetto pulito. Per questo è ideale soprattutto in cucina. Si abbina bene in ogni situazione. Il bianco si sposa con lo stile nordico e le linee essenziali. Nella sua variante che tende più al crema si adatta anche a spazi più country e più rustici. Negli ultimi anni si è puntato molto sul grigio per il suo carattere versatile, che lo rende adatto a tutti gli spazi. Ha la capacità di stare ovunque. Abbinato al bianco e ai colori accesi è il massimo, riuscendo a conferire eleganza e personalità. Anche nel bagno, nelle sue tonalità più decise, è indicato.

Soprattutto accompagnato a pietre naturali, marmo e vetro.

La scelta del colore può variare in base alla stanza da rinnovare, allora ci si può divertire cercando però di mantenere un'armonia complessiva. Così, per la camera da letto ideali sono i colori tenui o neutri che facilitano il

relax. L'azzurro o il carta da zucchero sembrano l'optimum per il suo potere rilassante, in grado di conciliare il sonno.

Di blu, con qualche tonalità più intensa, possono essere le pareti della zona living, a maggior ragione se ci si trova in una casa al mare. In questo caso, il colore si abbina alla perfezione al clima oltre a donare stabilità emotiva, rilassamento e aiutare la concentrazione. Anche il verde è un colore in grado di rivoluzionare un ambiente.

Ma attenzione alla scelta giusta: nelle sue sfumature tenui va bene in una camera da letto, mentre si può osare di più in una sala da pranzo o in un salotto. Quanto al giallo è meglio puntare sull'ocra o le tonalità tenui che però, a lungo andare, possono stancare. I colori accesi trovano il giusto utilizzo nel bagno, mentre i più audaci possono puntare sull'arancio: bello in un soggiorno, abbinato a mobili classici o moderni.





# COMBATTE I CATTIVI ODORI DEL BAGNO FINO A 50 GIORNI





# CRACOVIA

**Una città sorprendente, ricca di storia, cultura e tradizione, ma anche una piazza dall'atmosfera mitteleuropea, con uno sguardo vivace rivolto alle ultime novità sulla scena contemporanea. Cracovia, cuore della vecchia Polonia, sa offrire al visitatore sempre diversi attrazioni e spunti a pochi chilometri uno dall'altro.**



Lo Stare Miasto - il centro storico - conserva ancora oggi il fascino dei fasti passati: capitale antica e residenza dei re polacchi, sede arcivescovile e culla dell'intelligenza del paese con teatri, musei, biblioteche e università; un insediamento unico, protetto dall'abbraccio dei Giardini del Planty - la grande cintura verde che nella prima metà dell'Ottocento prese il posto delle mura medioevali - e soprattutto dall'Unesco, che nel 1978 lo ha riconosciuto patrimonio dell'umanità.

Il fulcro di tutto è la magnifica Piazza del Mercato (Rynek Główny): progettata attorno al 1300, vanta il record di essere stata la

piazza più grande d'Europa nel periodo medioevale. Di forma quadrangolare, lunga circa 200 metri per lato e nata al crocevia di importanti rotte commerciali per ospitare il mercato cittadino, rappresenta tuttora il ritrovo per eccellenza della vita sociale. Da non perdere il Sukiennice, il mercato dei tessuti, vero e proprio gioiello dell'architettura rinascimentale, e la torre del municipio, che da 700 anni - unica parte rimasta in piedi dell'antica sede comunale - sorveglia dall'alto ciò che accade in superficie, mentre cela nei suoi sotterranei inquietanti stanze di tortura.



Dalla piazza si snoda la celebre via Floriańska, un tratto stradale elegante e punteggiato di bei palazzi un tempo dimora di nobili e alta borghesia, oggi trasformati in negozi, ristoranti e locali. La strada porta dritto al castello reale del Wawel, suggestiva residenza rinascimentale sull'omonima collina, dove è possibile ammirare i sontuosi appartamenti privati dei reali ma anche le sale di rappresentanza, la tesoreria e l'armeria, oltre agli altri spazi destinati alla vita di corte.

Fino al 2017 nelle sale del Castello era conservato anche il celebre dipinto di Leonardo Da Vinci, "La dama con l'ermellino". Il prezioso olio adesso è esposto nel Museo Czartoryski, che vale senza dubbio una visita per poter apprezzare questa e altre importanti opere d'arte, tra le quali segnalo due paesaggi di Rembrandt e un ritratto firmato da Raffaello Sanzio.

Inutile parlare delle importanti testimonianze di arte religiosa sparse per la città: Cracovia, tanto amata dal papa polacco Giovanni Paolo II, è uno dei maggiori centri di culto della Divina Misericordia. Impedibili una visita alla Basilica di Santa Maria, capolavoro dello stile gotico; alla chiesa di San Pietro

e Paolo, che è invece un bell'esempio di barocco, e infine alla Cattedrale di Wawel, imponente chiesa di epoca romanica, dove sono custodite le spoglie di San Stanislao, patrono della Polonia.

Vale la pena allontanarsi un poco dal centro per apprezzare la straordinaria Miniera di Sale "Wieliczka". La salina, conosciuta e sfruttata già nel lontano 3.000 a.C., si snoda in camere, corridoi e cunicoli fino a una profondità di 130 metri sotto terra dando vita a un irripetibile spettacolo naturale fatto di stalattiti e stalagmiti, laghi, sculture e cappelle.

Un viaggio a Cracovia può essere anche occasione per ritagliarsi un momento di riflessione sui luoghi della Memoria della Shoah. A circa 60 km dalla città si trovano i campi di concentramento e sterminio nazisti di Birkenau, oggi adibiti a museo e monumento alle vittime. Una volta varcato il cancello con scritta "Arbeit macht frei" - Il lavoro rende liberi - ogni parola è superflua. Un'esperienza forte, toccante e quanto mai necessaria.





# IL CIBO DEL FUTURO

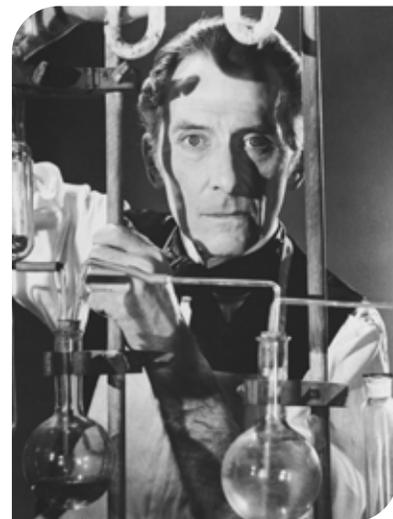
## Alghe... sì. Insetti... forse. Cibo Frankenstein... mai!

Il tenero filetino di manzo, la dietetica sogliolina, il croccante pollo arrosto, il frittino di paranza... e tanti altri cibi che da secoli mangiamo, tra qualche anno potrebbero non esserci in abbondanza per tutti perché il pianeta terra sarà molto affollato. Nel 2030 dovranno essere sfamati più di **9 miliardi di persone**, insieme ai miliardi di animali allevati per l'alimentazione o per fini domestici. Bisognerà, giocoforza, integrare i cibi tradizionali con dei nuovi o vecchi alimenti. Nel numero del giugno 2022 abbiamo dedicato la nostra rubrica agli insetti con un articolo intitolato Zitti e Mosca. Gli insetti saranno il cibo del futuro. In queste ultime settimane complice, il decreto della UE che spiana la strada all'uso dell'entomologia a fini alimentari, gli insetti hanno conquistato le prime pagine dei giornali, delle tv e dei social. Molti giornalisti, conduttori televisivi e politici hanno fatto battute o facile ironia su cavallette e grilli. Semplificando o mandando in vacca un argomento molto serio ed

importante come questo. Certo non si può paragonare una focaccia con lievito madre, grani antichi e cotta nel forno a legna con una focaccina fatta con la farina di grilli. Ma la focaccia a base di insetti è sana, nutriente e poco costosa. Una risorsa da utilizzare per non morire di fame. Il nostro mentale rifiuto a mangiare gli insetti, parte da un giusto presupposto culturale, ma attenzione in cucina i gusti cambiano. Vi ricordate i tortellini panna, piselli e prosciutto cotto che spopolavano negli anni 80? Adesso non li mangia più nessuno.

Così, per il momento, noi occidentali non mangiamo gli insetti, eppure oltre **due miliardi** di persone, secondo il dato della FAO, si nutrono di cavallette, grilli e formiche... Perché per noi questi animali non vanno bene e le lumache, i molluschi e i crostacei sì? Perché le cicalche di mare sì e quelle di terra no? Da un punto di vista scientifico gli insetti sono degli artropodi,

cioè degli animali invertebrati, gruppo a cui appartengono anche i crostacei. Ovviamente ci sono differenze morfologiche importanti tra un crostaceo e un insetto, infatti fanno capo a sottogruppi diversi, ma da un punto di vista sensoriale-gustativo non sono poi tanto



lontani! Prendete uno scampo e mettetelo in un piatto, non è poi così molto diverso da una cavalletta. E allora perché uno scampo è buono e una cavalletta fa schifo? Forse è solo una questione di abitudine, di preconcetti mentali. Qualche anno fa veniva visto con sospetto anche il sushi e adesso insieme al sashimi abbonda sulle tavole delle famiglie italiane accanto a piatti della tradizione come la ribollita toscana o la bagna cauda piemontese.

Ci penseranno gli chef blasonati, che sono sempre a caccia di novità, e la grande industria alimentare, una volta fiutato l'affare, ad abbattere ogni pregiudizio.

E poi mangiare gli insetti sarebbe di grande aiuto per il pianeta terra. Per realizzare un chilogrammo di carne di manzo ci vogliono quindicimila litri d'acqua. Gli insetti che



liquami animali, che trasformano in proteine di alta qualità. Inoltre, gli insetti possono essere a loro volta utilizzabili per l'alimentazione di altri animali. Certo, ci vorrà del tempo e della fame, ma sono sicuro che gli insetti potranno diventare uno dei cibi del futuro.

**Le alghe** mettono un po' d'accordo tutti. Da secoli sono alla base dell'alimentazione orientale e le conoscono bene i vegani e i vegetariani che le inseriscono regolarmente nella loro dieta. Bisognerebbe prestar loro più attenzione e mangiarle di più. Le loro caratteristiche nutrizionali sono incredibili: hanno poche calorie e grassi, sono ricche di proteine facilmente digeribili e assimilabili, di vitamine, minerali, fibre e acidi grassi polinsaturi, compresi gli omega 3. Insomma, le alghe sono uno degli alimenti più salutari che il pianeta sia in grado di offrire: un trionfo di vitamine, minerali e antiossidanti. L'alga nori, la più popolare del mondo, è il capostipite dell'alimentazione orientale. È rossa, ma una volta essiccata diventa nera. Viene venduta in foglietti rettangolari o quadrati per la preparazione del sushi, in cui in pratica fa da contenitore a riso, gamberi... L'alga wakame è la più «occidentalizzata» delle alghe grazie al suo sapore delicato. Cresce lungo le coste bretoni e il nord della Francia. Viene venduta essiccata, ma per consumarla bisogna farla rinvenire nell'acqua.

È un ingrediente fondamentale della zuppa di miso giapponese. **La spirulina** è un'alga di acqua dolce che vive nei laghi del Centro e Sud America da più di tre miliardi e mezzo di anni, anche se non li dimostra. In Italia, viene coltivata nella Maremma toscana. **La lattuga di mare** è verde e cresce in tutti i mari temperati, tra cui il Mediterraneo. Tra le alghe marine è quella che più si avvicina alle piante terrestri.

Ha un gusto estremamente delicato ed è uno degli ingredienti delle zepole di mare, quelle palline fritte vendute per strada a Napoli, un piatto straordinario dello street food campano!

**Cibo Frankenstein.** È il pesce che non ha mai visto il mare. L'uovo che non è mai nato dalla gallina. La bistecca spuntata dal niente. In pratica dalle cellule staminali di una vacca si arriva alla bistecca. I contadini e gli allevatori vengono sostituiti dagli ingegneri e dai chimici. Una mostruosità che in alcuni paesi, come gli Usa, è realtà. Il cibo Frankenstein potremmo ritrovarcelo nel mercato Ue già dal 2023. Le prime richieste sono arrivate e non c'è da dormire sonni tranquilli. Gli interessi in campo sono mostruosi. Ci stanno lavorando alcune brave persone che di professione fanno i benefattori. Bill Gates (fondatore di Microsoft) Eric Schmidt (cofondatore di Google), Peter Thiel (co-fondatore di PayPal) Marc Andreessen (fondatore di Netscape), Jerry Yang (co-fondatore di Yahoo!). Solo nella carne artificiale nel 2020 sono stati investiti **366 milioni di dollari**. La cosa più tremenda, oltre al disgusto, è che non ci è dato di sapere che effetti potrà avere sulla salute mangiare questo delizioso cibo inventato. Così abbiamo firmato la petizione promossa dalla Coldiretti contro il cibo Frankenstein gridando: NOOO, GRAZIE.



ci danno le stesse proteine animali si allevano con quantità irrisorie d'acqua e la loro produzione di gas serra è bassissima. Per allevare gli animali che comunemente mangiamo bisogna produrre grandi quantità di mangime, gli insetti possono nutrirsi di rifiuti organici, come resti di cibo, compost e



Colgate®



Segui questi passaggi  
per rafforzare il tuo sorriso

CAMBIA  
OGNI 3 MESI



SPAZZOLA  
2 MINUTI



RISCIACQUA  
PER 1 MINUTO



**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**



# E per Pasqua? Uovo tropicale



Attenzione al numerino impresso sul guscio dell'uovo. Categoria 3 è un uovo da allevamento in gabbia o batteria, nasce da galline cresciute in un ambiente confinato, costrette a deporlo in una macchina preposta alla raccolta. La gallina è obbligata a vivere una vita d'inferno. Categoria 2 è generato da una gallina allevata a terra. Non dobbiamo però farci ingannare dalla dizione "a terra", perché la dicitura indica semplicemente che la gallina calpesta la terra, ma può benissimo vivere in un capannone insieme a migliaia di altre galline. Categoria 1, è l'uovo che nasce sul terreno o nei nidi da una gallina allevata all'aperto soltanto per alcune ore al giorno. Categoria 0. In questo caso l'uovo nasce da una gallina allevata con i criteri dell'agricoltura biologica, che vive all'aperto, si nutre di mangimi biologici ed è soggetta ai controlli del disciplinare che regolano il mondo del biologico. A voi la scelta.

## Ingredienti x 10 pezzi circa

### Per la Custard "ACE".

La Custard è una crema tipica della cucina inglese, simile alla nostra crema pasticceria.

100 g Burro a temperatura ambiente  
85 g Pura ACE - Arancia/Carota/Limone  
130 g Zucchero  
3 Uova medie  
1 pz gelatina in fogli

### Per il Cremoso al Cocco

200 g purea naturale di Cocco  
1 pz gelatina in fogli  
75 g cioccolato bianco  
75 g panna semimontata

### Per la copertura Pinguino

100 g cioccolato fondente  
100 g burro

Procurarsi innanzitutto 2 stampi in silicone a forma ovale, uno più grande dell'altro, in modo poi da creare un inserto a incasso.

## PREPARAZIONI

### Per la Custard "ACE"

Amalgamare le uova con lo Zucchero, quindi aggiungere la purea ACE e il burro a cubetti, portare a 95 gradi (oppure sobbollire) fino a ottenere una crema liscia e vellutata: togliere dal fuoco, aggiungere la gelatina trappata ovvero gelatina reidratata in acqua ghiacciata (dal francese Treppe) e omogeneizzare, filtrando poi il tutto in un colino a maglie fini. Riempire velocemente gli stampi più piccoli e congelare.

### Per il Cremoso al Cocco

Portare a 60 gradi la purea di Cocco, unire velocemente il cioccolato bianco sminuzzato e la gelatina trappata, emulsionando ed omogeneizzando con un frullatore ad immersione; passare il tutto ad un colino e lasciar raffreddare a temperatura ambiente. Ultimare incorporando delicatamente la panna semimontata. Adagiare il composto per 3/4 degli stampi più grandi, inserire velocemente la Custard ACE precedentemente congelata e congelare nuovamente: Sformare e conservare a -18.

## Montaggio e Presentazione:

Menta e Fiori freschi  
Granella di Meringa  
Pasta Kataifi frita o Spaghetti fritti  
Cacao in polvere

Sciogliere a bagnomaria il cioccolato con il burro, quindi glassare i dessert per metà creando un mezzo guscio croccante.

Sul fondo di un piatto adagiare un nido di pasta frita croccante, la granella di Meringa, menta e fiori a piacimento, ultimando con una spolverata di cacao. Collocarvi l' "Uovo" di Cocco & ACE glassato e servire subito.

**Buona Pasqua!**





## TRE FIORI CON CUI RIGENERARE IL GIARDINO E ACCOMPAGNARE LA PRIMAVERA

**Se avete terminato le operazioni di preparazione e sistemazione di piante e specie in vaso, dopo i mesi freddi, ora potete pensare a nuovi progetti green. Se a stimolarvi è la fantasia e il cambiamento, ecco allora questi tre fiori ornamentali da seminare adesso, con cui rinvigorire il vostro terrazzo o il giardino di casa.**

### L'Aster

L'Aster è un fiore perenne rustico e con foglie oblunghe, che si può seminare proprio in primavera. Le piantine non arrivano a più di 20 o 30 centimetri, ma quando hanno raggiunto i 10 centimetri hanno bisogno di essere travasate in vasi singoli. Questo fiore ornamentale (sono quattro le specie più comuni), che sboccia con un grande fiore blu o lilla, o bianco, blu violaceo o rosa vivo, è ideale per le aiuole. La coltivazione è semplice, ed è fattibile sia al sole che a mezzo sole. C'è bisogno di un terreno con molto humus e con alla base dell'argilla o piccoli sassi per renderlo drenante, anche perché dovrete mantenere la terra sempre umida (ma senza allagamenti). Non vi dimenticate infine del buon concime, che va rimpinguato ogni anno.

### Le bocche di leone

Per procedere con la semina di questo fiore si consiglia di attendere la fine di aprile o l'inizio maggio, per avere temperature più adatte all'*Antirrhinum majus*, che è la specie più nota. Vanno citate anche la *tortuosum*, la *litigiosum*, *linkianum* e la *cirrigherum*. Il nome comune, bocca di rosa, deriva invece dal fatto che a seconda di come si prendono fra le dita i petali del fiore, stringendoli, si aprono come fossero una bocca. Questa pianta può raggiungere un'altezza di 80 centimetri, lo stelo rimane molto eretto e i colori del fiore variano dal giallo, rosa fucsia fino al bianco. Questa perenne deve restare in un luogo soleggiato, annaffiata in modo regolare e potrete seminarle anche in un terreno da giardino, ma ricco di humus.

### Le campanelle rampicanti

La *Dipladenia* (che è il vero nome, conosciuta anche come "gelsomino degli angeli") è appunto una pianta rampicante e sempreverde, che ha una fioritura dall'estate all'autunno. I fiori, fatti come una specie di trombetta, hanno una colorazione che va dal bianco al rosso fino al giallo. Le specie più conosciute sono le *sanderis*, le *sanderis hybrida*, la *splendens* e le *amabilis*. Anche in questo caso, il terreno in vaso deve essere abbastanza drenante, con alla base ghiaia ad esempio, e uno strato più in alto di torba. La concimazione deve essere costante, a differenza delle altre due piante, e il rinvaso si deve fare a fine primavera. Se decidete di coltivarla a terra, premuratevi che la zolla sia morbida.

UNO SMALTO DANNEGGIATO PUÒ ESSERE CAUSA  
DI CARIE E SENSIBILITÀ

# Biorepair®

O R A L C A R E

**DEPOSITA NUOVO SMALTO  
SU TUTTA LA SUPERFICIE DEI DENTI  
CON USO QUOTIDIANO**

GLI UNICI  
DENTIFRICI E COLLUTORI CON

**microRepair®**

BREVETTATO





## I semafori del futuro avranno anche una luce bianca

Gli ingegneri della North Carolina State University hanno una proposta: aggiungere un terzo colore al verde e al rosso dei semafori. Con l'avvento dei veicoli autonomi – da noi ancora un'utopia da film di fantascienza, ma in alcune città statunitensi come San Francisco una realtà sempre più diffusa – gli studiosi propongono di introdurre una “luce bianca” (o di qualunque altro colore), che permetta agli AV di controllare il flusso di traffico agli incroci. I dettagli dell'idea sono pubblicati su IEEE Transactions on Intelligent Transportation Systems. La “fase bianca”, questo il nome dato al concetto sviluppato dai ricercatori, funziona così: a un incrocio, i veicoli autonomi sfruttano i propri computer di bordo per comunicare tra loro e con i semafori. Quando un numero sufficiente di AV arriva all'incrocio, la luce bianca del semaforo si attiva, a indicare che questi veicoli si stanno organizzando per facilitare il traffico. A questo punto i veicoli guidati da persone reali non devono far altro che seguire chi hanno di fronte, muovendosi se si muove, fermandosi se si ferma. «Guardando il semaforo, le persone sapranno cosa fare: se è rosso, si fermeranno; se è verde, procederanno; se è bianco, seguiranno quello che fa il veicolo di fronte a loro», spiega Ali Hajbabaie, uno degli autori. Quando troppi veicoli non autonomi arriveranno all'incrocio, la luce bianca si spegnerà e si seguirà il normale segnale verde-rosso. Le simulazioni computerizzate condotte ora, invece, hanno restituito ottimi risultati: innanzitutto la fase bianca rende il traffico più scorrevole, cosa che a sua volta riduce il consumo di carburante – evitando il continuo frenare e ripartire tipico della guida in città. Maggiore è la quantità di veicoli autonomi in circolazione, più efficace è la fase bianca nel ridurre traffico e consumo di combustibile: quando il 10% dei veicoli circolanti è autonomo, i ritardi si riducono del 3%; se la percentuale di AV sale al 30%, i ritardi si riducono di oltre il 10%.



## Addio punture con la macchina risucchia-zanzare

Maledette zanzare: cerchiamo di combatterle in tutti i modi, eppure ci perseguitano, d'estate – e ormai quasi tutto l'anno. E se per noi rappresentano soltanto un fastidio passeggero, in molte zone del mondo sono davvero pericolose perché portatrici di gravi malattie come la malaria o la dengue. Per eliminare dalle nostre case il fastidioso insetto un'azienda francese ha inventato un'innovativa macchina risucchia-zanzare, chiamata Qista, che attrae le femmine e le cattura al suo interno. Per farlo, simula la presenza umana rilasciando CO2 riciclata (normalmente espulsa quando respiriamo) e un odore di sudore simile a quello emanato dalla pelle. Le femmine di zanzara, attratte proprio da questi stimoli, si avvicinano all'apparecchio, che in un attimo le cattura risucchiandole. L'apparecchio agisce in un range di 60 metri e, secondo le stime del produttore, riduce la presenza delle zanzare dell'88% – senza danneggiare l'ambiente: a differenza dei prodotti chimici, che respiriamo noi e tutti gli altri insetti e animali di casa, attrae e cattura solo le zanzare femmine (responsabili delle punture). La città francese di Hyères ha installato 300 di questi dispositivi in tutta la città per combattere la piaga delle zanzare, che stava tenendo lontani i turisti: «Hyères è circondata da 1.800 ettari di terreno paludoso, dove le femmine di zanzara depositano le uova», spiega Elisabeth Faria, di Qista: «per questo il sindaco ha deciso per questa soluzione». Ma rilasciare CO2 nell'ambiente non contribuisce al cambiamento climatico? «No, perché non creiamo nuova CO2: riutilizziamo quella emessa dalle industrie», rispondono i fondatori dell'azienda a un giornalista della BBC. Nessun problema nemmeno per gli animali che si nutrono di zanzare, poiché gli apparecchi sono attivi solo in città, e non influenzano l'ecosistema delle campagne, dove rane e uccelli saranno liberi di continuare a mangiare i fastidiosi insetti.





# Prova la tecnologia del rasoio



## 4 Flex



4 lame mobili che si muovono in modo indipendente.

Si adattano singolarmente al contorno del viso:  
• Per una rasatura accurata.  
• Facile da pulire.



Testina snodabile.

Si adatta al profilo del viso.



Banda emolliente con Aloe Vera e Vitamina E.  
Grande scorrevolezza.



Grande barra di protezione.

Per stendere delicatamente la pelle prima di raderla.



Lungo manico ergonomico.

Miglior controllo per una rasatura confortevole\*.



“Scia e spara”. Se si dovesse scegliere uno slogan da abbinare al biathlon, questo sarebbe di certo il più indicato, perché sintetizza al meglio l’unione di due attività tra loro quasi agli opposti e che proprio per questo lo rendono uno sport così peculiare e di successo tra quelli invernali: lo sci di fondo e il tiro a segno con la carabina.

Da una parte, lo sforzo fisico al massimo dell’intensità; dall’altra, la concentrazione al poligono. Velocità e precisione sono elementi imprescindibili per primeggiare. Gli errori, però, sono sempre in agguato. E si pagano a caro prezzo. Ciascuno può costare un minuto (che si somma al tempo finale) o un giro di penalità (un anello di 150 metri da percorrere in aggiunta alla distanza totale) a seconda della tipologia di gara. Lisa Vittozzi è una delle migliori atlete azzurre di una disciplina che il pubblico italiano ha imparato a conoscere soprattutto grazie alle vittorie di Dorothea Wierer. Nata nel febbraio 1995 a Pieve di Cadore (Bolzano) ma cresciuta a Sappada (Udine), Vittozzi si è avvicinata al biathlon attorno ai 13-14 anni. “Mi hanno invitata a provare,

è cominciato come un passatempo che mi ha entusiasmato: mi sono resa conto che sparare mi piaceva, ho partecipato a qualche gara col fucile ad aria compressa ed è andata bene”, ha raccontato in un’intervista. Da bambina sempre attiva, giocava spesso con le pistole a pallini. La sua più grande passione era però il calcio, praticato fino alla terza media. Vanno inoltre aggiunte le brevi parentesi di nuoto, arrampicata, danza e sci di fondo. Poi il biathlon ha preso il sopravvento: un divertimento che con il tempo si sarebbe trasformato in professione, grazie a doti tecniche innate e un’applicazione rigorosa. E a qualche rinuncia, come le feste, la compagnia degli amici, i molti mesi lontano da casa. Solo così è stato possibile per lei mettere in fila risultati di

LA CAMPIONESSA  
DI BIATHLON

LISA  
VITTOZZI





# SOZZI



rilievo già a partire dalle competizioni internazionali giovanili. Una progressione continua, che l'ha portata nel 2014 a esordire nel circuito maggiore, nel 2015 a prendersi una medaglia di bronzo nella staffetta ai Mondiali di Kontiolathi (Finlandia), dove nel 2017 ha conquistato il primo podio individuale in Coppa del Mondo, con il terzo posto nell'inseguimento. Sarebbe divenuta una piacevole abitudine nella stagione successiva, a parziale consolazione per quella vittoria che ancora non riusciva a trovare. Le sensazioni contrastanti hanno caratterizzato pure il debutto ai Giochi Olimpici, quello di Pyeongchang 2018, con l'amarezza per il quarto posto nella mass start (la partenza in linea) compensata dalla soddisfazione per il bronzo ottenuto nella



staffetta mista. Il 2019 è stato un anno spartiacque nel vissuto sportivo di Lisa Vittozzi: il 10 gennaio a Oberhof (Germania) ecco finalmente l'exploit tanto atteso, con il successo nella sprint. "Ci speravo ma non ci pensavo più di tanto. Forse anche per questo è arrivato", la reazione al termine di una gara in cui al poligono è stata perfetta, facendo segnare un rimarchevole 10/10. Solo riducendo il numero gli errori, o meglio ancora azzerarlo come ha fatto lei, nel biathlon si può ambire al primo posto. Non immaginava che appena due giorni dopo avrebbe realizzato una storica (e clamorosa) doppietta, ripetendosi nell'inseguimento nonostante le fortissime raffiche di vento. Nessuna italiana si era mai imposta in questa specialità. Stava vivendo una delle fasi migliori della propria carriera: i Mondiali di Ostersund (Svezia) in programma di lì a due mesi lo avrebbero confermato, con l'argento nella prova individuale e il bronzo nella staffetta mista. È invece svanito in modo beffardo e atroce sogno di aggiudicarsi la Coppa del Mondo, sollevata da Wierer al culmine di un duello

incredibile, risolto solo nelle gare conclusive disputate a Oslo (Norvegia): un verdetto difficilissimo da accettare, per sua stessa ammissione. "Non l'ho digerito e ha compromesso anche gli anni a seguire". Sarebbe stato il preludio di un periodo negativo. "Ero ancora giovane, tendevo a caricarmi di responsabilità. Mi sentivo obbligata a vincere e non ci riuscivo. Sono andata in tilt".



Vittozzi l'ha affrontato con il supporto di uno psicologo e dello staff tecnico federale. "Il percorso intrapreso mi ha riportato a un punto di partenza. Le sconfitte mi sono servite per diventare più forte". E infatti la sappadina del Centro Sportivo Carabinieri nell'ultima stagione si è espressa ai livelli del 2019, tornando a vincere in Coppa del Mondo e stabilendo il suo nuovo record di podi, oltre a estendere il personale palmarès mondiale. Tifosa della Juventus, amante della bici, della montagna e dei viaggi, divoratrice di libri (in particolare i gialli), film e serie tv, Vittozzi vanta un seguito non indifferente sui social (su Instagram i follower sono quasi 150mila). I risultati di rilievo hanno senza dubbio contribuito ad accrescere la popolarità sua e del biathlon, uno sport estremamente dinamico e coinvolgente per

gli spettatori (in Italia le gare si disputano a Anterselva, in Alto Adige), che proprio per la sua complessità regala spesso esiti sorprendenti. E per quanto gli allenamenti siano logoranti, in particolare durante la preparazione da maggio a novembre (tra palestra, corsa, bici, sci a rotelle e tiro), le emozioni e le pressioni della gara non sono replicabili. Uno sforzo così immane concede qualche margine in più sul fronte dell'alimentazione, pur sempre mantenendo alto il livello di attenzione, ma non implica diete eccessivamente rigide. A 28 anni Vittozzi ha raggiunto la piena maturità ed è intenzionata a regalarsi molte altre soddisfazioni, chissà quante. Con un orizzonte temporale ben definito: i Giochi Olimpici di Milano-Cortina 2026. Per chiudere in bellezza una carriera già oggi straordinaria.





# LA CERIMONIA DEL TÈ

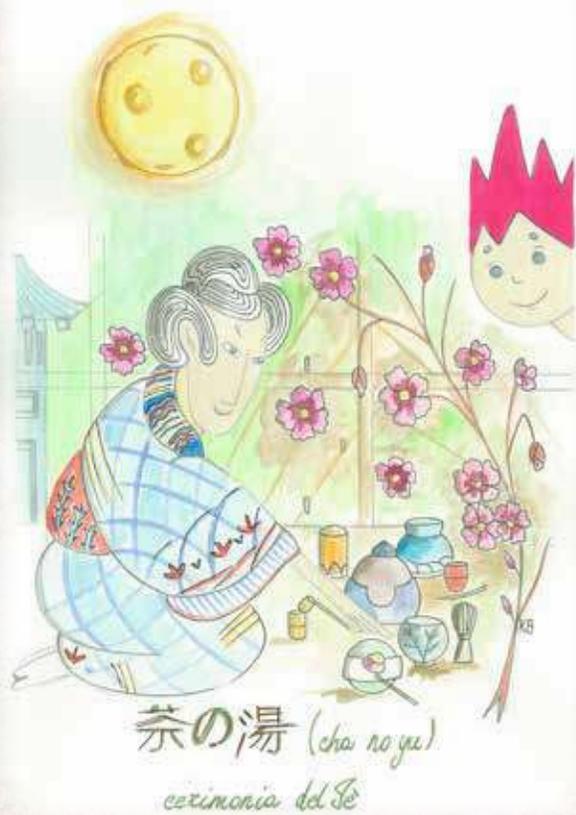


Il sentiero era roccioso e le pietre irregolari. Il profumo forte della natura era accentuato dalla pioggia caduta nella primissima mattina. Prìmo si stava dirigendo verso una capanna di legno e paglia. Durante il tragitto incontrò *Armonia*, il primo di quattro monaci custodi della capanna, che consegnò a Prìmo il *Chasen*, un frullino di bambù per sciogliere la polvere di tè *macha*. *Armonia*, nel congedarsi, ricordò a Prìmo che tra l'essere umano e ciò che lo circonda deve esserci equilibrio così come tra un ospite e gli invitati. A pochi passi di distanza lo attendeva il secondo monaco, *Tranquillità* che mise nelle mani di Prìmo il *Chaki*, recipiente in lacca contenente la polvere di tè *macha* e uno spatolino, il *Chashaku* in legno di bambù per raccogliere il tè dal *Chaki* e versarlo nella tazza. *Tranquillità* rammen-

tò che tutte le preoccupazioni e le distrazioni della vita quotidiana non potevano entrare nella capanna durante la cerimonia del tè. Mancavano pochi passi prima di raggiungere la capanna e Prìmo fremeva per una cerimonia così solenne di cui aveva tanto sentito parlare. Ai piedi del terzo monaco, *Rispetto*, si trovavano due tazze di forma circolare in terracotta smaltata *Chawan* e un fazzoletto di stoffa *Fukusa* con cui ripulire il bordo della tazza dopo aver bevuto. Prìmo dovette chinarsi per prendere questi altri due elementi in segno di rispetto per gli oggetti che avrebbe usato insieme ai partecipanti della cerimonia. *Purezza*, l'ultimo monaco, attendeva Prìmo con un bollitore per scaldare l'acqua. La cerimonia doveva svolgersi in un ambiente pulito, dove anche la mente si liberava dalle impurità che condizionavano quel momento di pace. I quattro monaci avvisarono Prìmo di prestare attenzione ai *ragni-goblin* che potevano manifestarsi sotto diverse forme portando con sé un grande potere. La porta della capanna era davvero stretta. Prìmo si tolse gli stivali prima di entrare ma dovette liberarsi anche del suo super potere, così come ai samurai veniva imposto di lasciare fuori la loro spada, il simbolo del loro status. In questo modo si azzerravano tutte le varie differenze sociali. Tutti erano uguali a tutti. La capanna era poco illuminata e le pareti erano in legno. Delicatissimi fiori di ciliegio adornavano la rientranza di una parete – il *tokonoma*. Era sicuramente la stagione che precedeva l'estate. Ad attendere Prìmo c'era il suo ospite, un maestro di cerimonia del tè. Mentre l'ospite era intento nella preparazione del tè, Prìmo mangiò i dolcetti *wagashi*, non prima di essersi chinato di fronte al maestro di cerimonia in segno di ringraziamento. Questo rito era davvero entusiasmante e Prìmo iniziava a prendere confidenza con la cultura del Sol Levante. Il cerimoniere allungò a Prìmo il suo *Chawan*, la tazza in terracotta e nel prenderla si ritrovò con le mani ricoperte di una ragnatela potentissima che gli impediva di muoversi. Il cerimoniere si palesò nella sua vera na-

tura: un *ragno-goblin*. La mano destra di Primo era completamente bloccata e avendo temporaneamente perso i poteri non poteva reagire in alcun modo. Il *ragno-goblin*, dalle grandi fauci e occhi tondi, continuava imperterrito a tessere una ragnatela che bloccò Primo nel *tokonoma*. I fiori di ciliegio persero i loro petali e il vaso cadde a terra frantumandosi in mille pezzi. La primavera sembrava aver lasciato spazio ad un gelido inverno e gli occhi di Primo erano ricoperti dalla rete del *ragno-goblin*. Senza i suoi poteri Primo aveva difficoltà a liberarsi, doveva usare l'ingegno. Appena fuori dalla porta intravide il vero monaco, legato come un salame, che avrebbe dovuto officiare la cerimonia del tè. Primo aveva ancora con sé il *Chasen*, il frullino indispensabile nella preparazione del tè, e si ricordò le parole del

primo monaco, il quale gli disse di creare armonia tra l'ospite e gli invitati. A quel punto Primo, nonostante fosse legato dalla ragnatela, riuscì a lanciare il *Chasen* al cerimoniere che gli servì per tagliare i fili che lo legavano. Una volta liberato rientrò nella sua capanna. L'unico invitato desiderato, a questo punto, era solo Primo che con il vero cerimoniere creò *Armonia*. Il *ragno-goblin* non aveva avuto alcun *Rispetto* per la cerimonia del tè ed era davvero il caso che lasciasse la capanna. Il *ragno-goblin* destava solo preoccupazione mentre nella capanna doveva regnare autentica *Tranquillità*. Per svolgere la cerimonia in segno di *Purezza* ci si doveva liberare del *ragno-goblin*. Fuori dalla capanna, raccolta in un vaso, cresceva una pianta di menta piperita. Primo disse al monaco di raccoglierne più che poteva e di farla bollire. L'odore forte della menta avrebbe dato fastidio al *ragno-goblin*. Il monaco eseguì le indicazioni di Primo e nella capanna, ora, c'erano più foglie di menta che paglia tra le pareti. L'odore forte della menta iniziava a dar fastidio al *ragno-goblin*. Primo, ormai, era tra le zampe del *Goblin* che con i suoi occhi a palla lo scrutava e studiava prima di inghiottirlo in un sol boccone. Il monaco prese un ventaglio e diresse i fumi sprigionati dall'infusione della menta verso il *ragno-goblin* che iniziò a contrarsi, indietreggiare e ad aggrapparsi ai fili della tela che avvolgeva Primo. Il *goblin* stava diventando sempre più piccolo. La ragnatela emetteva suoni sinistri, non udibili all'orecchio umano, su frequenze molto diverse. La tela non era soltanto la dimora del *ragno-goblin* ma anche l'estensione del suo corpo. Quando l'ospite indesiderato si ridusse ad un piccolo e impercettibile aracnide anche la sua tela si dissolse e Primo fu libero. Mai cerimonia del tè fu più movimentata. Ora, Primo e il monaco, quello vero, si trovavano l'uno di fronte all'altro. Primo sorreggeva la tazza sul palmo della mano sinistra e la fece ruotare due volte con la mano destra fino a che la parte decorata si trovava di fronte al monaco. Sorvegliò finalmente il suo tè e si concesse tutto il giorno per ammirare la bellezza di uno dei rituali più suggestivi al mondo.



Il monaco Sen no Rikyū (1522 – 1592) è il vero fondatore della cerimonia del tè. Sviluppò e codificò il *wabi-cha*, il rituale praticato ancora oggi, eliminando qualsiasi elemento di sfarzo ma seguendo l'estetica zen del *wabisabi* che esaltava la bellezza nei materiali poveri.



## DR 1.0 EV: QUATTRO POSTI E 200 KM DI AUTONOMIA: ECCO QUANTO COSTA

**È una via di mezzo fra una piccola utilitaria, come la Toyota Aygo o la Citroen C1 e una Smart Fortwo. Ma in così poco spazio ci sono tante qualità: potenza, molta autonomia urbana, spazio, ricarica wireless per smartphone e display da quasi 10 pollici. È una citycar elettrica pronta a sbaragliare la concorrenza.**

L'anno appena passato, per DR Automobiles - la casa automobilistica italianissima, fondata nel 2006 in Molise da Massimo Di Risis - è stato un successo. Sono state 25mila le auto vendute fra il Bel Paese e l'estero: il triplo rispetto al 2021. Ha un listino con 8 modelli, di cui DR 1.0 EV è la più piccola. Il suo prezzo, fra i più bassi dei veicoli elettrici, è superiore solo a quello di Dacia Spring, Renault Twingo Electric, e Smart EQ Fortwo: di listino costa infatti 25mila 900 euro, ai quali si possono sottrarre (al momento) gli incentivi statali e il bonus DR da 1.000 euro; quindi si scende a 21mila 900 euro ai quali ancora si può aggiungere la rottamazione di un'auto vecchia per arrivare alla cifra di 19mila 900 euro.

Ma l'interesse per questo mezzo da città non deriva solo dal suo valore economico, ma anche da quello che la casa automobilistica

italiana è riuscita a fare entrare nell'abitacolo oltre che per le prestazioni. Ha in dote infatti una batteria al litio di 31kWh che garantisce un'autonomia di oltre 200 chilometri nel ciclo misto. Che secondo DR possono arrivare fino a 294 km con esclusivamente percorsi urbani. Per fare il pieno di energia c'è bisogno di sole 6 ore e mezza utilizzando la presa di casa, mentre con quella rapida basta meno di un'ora. La DR 1.0 Electric, che è in vendita da febbraio di quest'anno, può raggiungere infine una velocità non altissima, 120 chilometri orari, ma che bastano per percorrere anche brevi tratti di autostrada. Arrivando all'estetica, sul design esterno va detto che è molto simile a quello della Smart, ma con una lunghezza totale di 3,2 metri rispetto ai 2,7 della concorrente tedesca, che permettono a DR 1.0 EQ di essere equipaggiata con quattro posti totali. I colori disponibili sono

invece nero in tinta unita, bianco con tetto nero, verde con tetto bianco, rosso con tetto bianco. L'abitacolo invece è assai completo, con il display da 9,7 pollici, il caricabatteria per cellulari wireless, sedili molto ergonomici, freno di stazionamento elettrico, e climatizzatore.



# \* **BUCATO** *Brillante e protetto*





## LA CASA – IL RISVEGLIO DEL MALE

Film  
Cast: Alyssa Sutherland, Lily Sullivan e Morgan Davies  
Genere: Horror  
Al Cinema

Quinto capitolo del franchise cinematografico comedy-horror diretto e prodotto da Sam Raimi e secondo capitolo del segmento stand-alone che segue il film "La Casa" (2013) diretto da Fede Alvarez.

## RENFIELD

Film  
Cast: Nicholas Hoult, Nicolas Cage e Awkwafina  
Genere: Commedia  
Al Cinema

Basata su un'idea originale di Robert Kirkman (creatore di The Walking Dead), con personaggi tratti dal romanzo Dracula di Bram Stoker, Chris McKay dirige Nicholas Hoult e Nicolas Cage in questa commedia mostruosa e terrificante che narra la storia di Renfield, il tormen-

Due sorelle che tentano di riavvicinarsi tra loro sono costrette a fronteggiare l'ascesa di demoni in carne ed ossa, che le spingono a una battaglia primordiale per la sopravvivenza mentre affrontano il loro incubo peggiore.

Nell'ottobre 2019, Sam Raimi ha annunciato che un nuovo film era in fase di sviluppo, con Rob Tapert alla produzione, Raimi e Bruce Campbell alla produzione esecutiva e Lee Cronin alla scrittura e alla regia del progetto. Le riprese principali sono iniziate in Nuova Zelanda il 6 giugno 2021 e si sono concluse il 27 ottobre.

tato aiutante di Dracula.

Renfield deve darsi da fare per obbedire agli ordini spregevoli del suo padrone, come procurargli le vittime. Dopo secoli di servitù però, Renfield vuole scoprire se esiste una vita al di fuori dell'ombra del suo padrone, tentando quindi di scoprire se può fermare questa codipendenza. La pellicola è un reboot della serie Dracula della Universal Pictures ed è interpretato da Nicholas Hoult nel ruolo del protagonista, accanto a Nicolas Cage nel ruolo del Conte Dracula, con Awkwafina, Ben Schwartz e Adrian Martinez nei ruoli secondari.

## IL SOL DELL'AVVENIRE

Film  
Cast: Mathieu Amalric, Margherita Buy e Barbara Bobulova  
Genere: Drammatico  
Al Cinema

Nanni Moretti torna al cinema con un film meta cinematografico accompagnato da numerose canzoni italiane.

La vicenda di una coppia e il sogno di un regista (interpretato da Nanni Moretti) sono ambientati nel mondo del circo, tra gli anni

Cinquanta e Settanta.

Il nuovo film di uno fra i più premiati registi d'Italia lo vede tornare al lavoro dopo sedici anni insieme a Silvio Orlando. L'ultima collaborazione tra Moretti e Orlando risale appunto al film "Il caimano".

Coprodotta con la Fandango, Il sol dell'avvenire, girato in larga parte negli Studi di Cinecittà, arriva solo due anni dopo "Tre piani" ed è l'ennesimo progetto che metterà in luce tutta la passione che Nanni Moretti ha per il cinema e per i propri spettatori.

## SANCTUARY

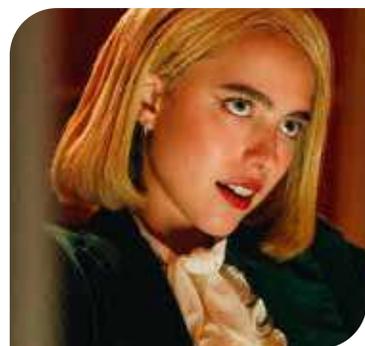
Film  
Cast: Margaret Qualley e Christopher Abbott  
Genere: Thriller, Drammatico  
Al Cinema

La sceneggiatura claustrofobica di Micah Bloomberg e la regia Hitchcockiana di Zachary Wigton allestiscono una storia ad alta tensione e soffocante con Margareth Qualley e Christopher Abbott in forma smagliante.

Nella suite di un albergo di lusso si incontrano un uomo e una giovane avvocatessa chiamata

per delle verifiche burocratiche sulle abitudini di vita del suo cliente, ma il colloquio tra i due si rivelerà un gigantesco MacGuffin.

Una storia a due, torbida, stringente che ruota attorno a soldi e potere, che mostra il lato disumano delle persone intente a raggiungere in qualsiasi modo ciò che desiderano, diventando un gioco al massacro isterico e senza tregua. Wigton decide di mettere in scena questa storia soffocante in un unico spazio, prendendo spunto da "Gli insospettabili" di Mankiewicz, dal dramma da camera di Foley e da "Tape" di Linklater.



Più morbido sulla pelle,  
Attento alla natura.

Jempe®

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



## Una donna deve avere un piano

Autrice: Maye Musk

Casa Editrice: Giunti Editore

Maye Musk madre dell'innovatore Elon, si racconta in una biografia che mostra una donna che ha saputo dare luce alla sua immagine, ricavarci uno spazio e, soprattutto, reinventarsi a ogni età, nonostante le difficoltà della vita, in un libro che ripercorre le tappe del suo cammino privato e professionale.

Reduce da un matrimonio complicato, con un marito violento, dopo dieci anni di abusi, Maye ha dovuto lottare per mantenere i tre figli, facendo diversi lavori fino all'arrivo del successo come modella e come nutrizionista. Ha affrontato problemi con il peso e ha dovuto "combattere" con gli stereotipi della moda legati all'età. Una donna diretta, capace di dare buoni consigli ai suoi numerosi followers, trasmettendo quello che ha imparato, con fatica, dalla vita.



## Il Sospetto

Autore: Scott Turow

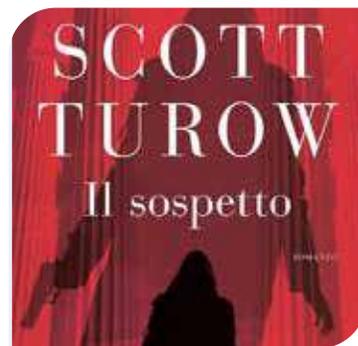
Casa Editrice: Mondadori

Il nuovo legal thriller dalla penna di Scott Turow racconta la vita di Lucia Gomez, capo della polizia nella città di Highland Isle, donna forte e determinata consapevole del fatto che per una donna che lavora nelle forze dell'ordine è fondamentale farsi rispettare.

La sua reputazione impeccabile, misurata tra l'esercizio della sua autorità e il cameratismo, inizia a traballare quando tre poliziotti la accusano

aver avuto una promozione in cambio di favori sessuali. Lucia, per difendersi dalle accuse, si rivolge ad un fidato amico avvocato, Rik Dudek, affermando che l'accusa ai suoi danni è stata costruita per distruggere la sua carriera e favorire i suoi nemici.

Insieme a Rik lavora Pinky, un'acuta investigatrice privata, con un passato difficile legato alla droga, che vede nel caso la possibilità di un riscatto. Pinky così si getta a capofitto sul caso che la condurrà fino nei recessi più profondi della criminalità locale.



## Le Storie siamo noi

Autore: Donne di Parola,

Casa Editrice: Fernandel

Cinquantanove racconti, di diciotto diverse autrici, ci conducono in un viaggio nel tempo dal 1908 al 2021: anno dopo anno, la grande Storia incrocia vicende vissute in prima persona da chi scrive o sentite narrare da testimoni ormai scomparsi. Attraverso le due guerre mondiali, il fascismo, le migrazioni, la scuola come privilegio, il nuovo lavoro qualificato per le donne, e poi il '68, la legge Basaglia, il terrorismo, le leggi sul

divorzio e l'aborto, le stragi di mafia, fino all'epidemia di Covid, Le Storie siamo noi ci parla di coraggio, amicizia, rabbia, vergogna, riscatto... Ma anche di impegno e militanza civile, sociale e politica facendo memoria del ruolo delle donne, depositarie da sempre di drammi, gioie, scelte eroiche, cambiamenti epocali.

La raccolta è stata realizzata durante la pandemia dal gruppo di scrittura Donne di Parola, sotto la guida sapiente di Claudia Manselli.



## Le tre del mattino

Autore: Gianrico Carofiglio

Casa Editrice: Einaudi

La storia di un padre e un figlio e di un incontro che cambierà le loro vite.

Antonio è un adolescente solitario figlio di un matematico dal passato brillante. I rapporti fra i due sono sempre stati "burrascosi".

Un giorno durante un viaggio a Marsiglia a causa di una serie di particolari circostanze impreviste si troveranno a dover passare insieme due giorni e due notti senza dormire. In questa situazione i

due iniziano a conoscersi davvero per la prima volta. Il "cammino" verso il loro riavvicinamento sarà un'altalena di emozioni, a tratti allucinata a tratti allegra. Un viaggio avventuroso e struggente sull'orizzonte della vita.



# proteggi le tue mani



**FAVOLOSI**  
**100% COTONE**  
**STOP ALLE ALLERGIE**



I CONSIGLI DI  
ANDREA DI MARCO  
PER LA PULIZIA  
SENZA ALLERGIA

PARODI & PARODI SRL

Via Martiri della Libertà 303 R  
Campomorone Genova Italy

tel. +39 010 78.56.095

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



*c'è aria di casa*

## COACHELLA 2023: LE REGINE DEL KPOP SONO LE HEADLINER DEL FESTIVAL PIÙ FAMOSO AL MONDO

Le Blackpink sono pronte a infiammare nuovamente il palco del Coachella: fenomeno mondiale, nonché una delle girl band più celebri di tutti i tempi, Rosè, Lisa, Jisoo e Jennie si preparano a fare la storia come primo gruppo K-POP ad esibirsi al celebre festival Coachella in qualità di headliner sabato 15 e 22 aprile 2023. La band aveva già calcato il famoso palcoscenico del festival nel 2019, ma questa sarà la loro prima volta come headliner: le ragazze porteranno in scena

davanti a milioni di spettatori il loro repertorio, inclusi i brani dell'ultimo album Born Pink. La girl band, impegnata dallo scorso 15 ottobre nel tour mondiale "Born Pink Global Tour", si è guadagnata il titolo di gruppo femminile con più ascolti su Spotify del 2022 a livello globale; il loro secondo album in studio ha debuttato alla posizione n.1 della classifica album negli Stati Uniti (Billboard 200): si tratta del primo gruppo femminile a raggiungere la vetta della celebre classifica dal 2008. Adesso per i fan non rimane che attendere al Coachella e scatenarsi al grido di "Blackpink in your area!".



## LA SPETTACOLARE FINE DI ALESSANDRO CATELAN IL 3 E 4 APRILE AL TEATRO DEGLI ARCIMBOLDI

È andato subito sold-out il primo appuntamento milanese del 3 aprile (Teatro degli Arcimboldi) dello show live Alessandro Cattelan "Salutava sempre", tornato in scena a teatro lo scorso 26 marzo; lo show man si è guadagnato così una nuova data al Teatro degli Arcimboldi il 4 aprile. Dopo i due appuntamenti milanesi, lo spettacolo proseguirà nelle più importanti città italiane: Roma (6 aprile), Padova (11 aprile), Trieste (12 aprile), Piacenza (15 aprile) Bologna (16 aprile),

Pescara (18 aprile) e si chiude a Bari (19 aprile). Lo show offrirà al pubblico la possibilità di immergersi in una realtà speciale, nella quale è invitato a partecipare al funerale dello stesso Cattelan e da qui partire per raccontare, dall'aldilà, le follie, le ipocrisie e le piccole manie che contraddistinguono le nostre vite ordinarie nell'aldiquà. Un one man show, prodotto da Live Nation, dove il protagonista ci racconta, con il suo inconfondibile tono ironico e dissacrante, il suo sguardo su un mondo di cui ormai non fa più parte e dove, con la morte, si è guadagnato il privilegio della totale sincerità.



## AFTER HOURS TILL DAWN TOUR: THE WEEKND FINALMENTE IN ITALIA

The Weeknd ha finalmente annunciato nuove date per il suo After Hours Til Dawn Tour: l'artista, certificato disco di diamante, partirà in tour il 10 giugno da Manchester, per poi proseguire in Europa e America Latina, passando per Stoccolma, Amsterdam, Città del Messico, Rio de Janeiro e tante altre tappe, chiudendo il 15 ottobre a Santiago, in Cile.

Fra gli appuntamenti più attesi spiccano sicuramente le due date milanesi del 26 e 27 luglio all'Ippodromo SNAI La Maura, di cui una già

sold out. La leg nordamericana dell'After Hours Til Dawn Tour, completamente sold out, ha rappresentato un incredibile successo, superando i record di presenze e incassando oltre 130 milioni di dollari.

Il tour celebra l'album del 2020 "After Hours", certificato doppio disco di platino in Italia (da cui è tratto il singolo di successo "Blinding Lights", nominato la nuova canzone No. 1 Billboard Hot 100 di tutti i tempi) e "Dawn FM", album acclamato dalla critica mondiale rilasciato a gennaio 2022 e certificato disco d'oro in Italia.



## IL POP PUNK DI AVRIL LAVIGNE IN ITALIA: AD APRILE 2023 LA CANTANTE INFIAMMERÀ LE ARENE DI PADOVA E MILANO

"A tutti i miei fan in Europa e UK, ho alcune spiacevoli notizie da darvi riguardo alle mie date in Europa e UK. Ho dovuto prendere la difficile decisione di posticipare il tour fino al 2023. A causa delle problematiche causate dalla pandemia, ci sono una serie di restrizioni legate a viaggi e venue che cambiano di paese in paese, e ciò ha reso impossibile procedere con le date del tour in questo momento".

Con queste parole la cantante Avril Lavigne, lo scorso 2022, era stata costretta a rimandare il proprio tour all'anno successivo; dopo una lunga attesa, e per la gioia dei suoi numerosi fan, l'artista arriverà finalmente in Italia il 23 aprile a Padova (Kione Arena) e il 24 aprile a Milano (Mediolanum Forum). Inoltre, in Europa, da ogni singolo biglietto verranno devoluti 2,00euro alla Avril Lavigne Foundation, associazione che si occupa di supportare e aiutare le persone colpite dalla malattia di Lyme, disabilità e problemi gravi di salute.





# LINES



# LINES SETA<sup>®</sup> ultra

L'ASCIUTTO PULITO N°1\*

**NUOVO**



**ALI A INCASTRO  
PERFETTO**



# ON STAGE

di CLOE D. BETTI



# MARCO MENGONI

IL DUE VOLTE VINCITORE DEL  
FESTIVAL DI SANREMO PRONTO PER  
UN GRANDE TOUR DAL VIVO



**Gli stadi sono stati il suo trionfo e la sua palestra «mi sono fortificato lì la scorsa estate per poter poi tornare sul difficile palco di Sanremo» ed è lì che Marco Mengoni tornerà in un tour che lo vedrà ancora una volta acclamato dal suo popolo di fronte cui si è inginocchiato la sera della sua proclamazione al Festival.**

La partenza il 17 giugno dallo stadio di Bibione, tante le tappe che lo porteranno da Padova a Salerno fino a San Siro a Milano l'8 luglio, dove già lo scorso 19 giugno si era esibito per la prima volta, facendo il sold out. Intanto si porta avanti per scrivere il suo nuovo disco, il brano "Due vite", con cui ha vinto Sanremo è il primo tassello dell'ultimo capitolo della

trilogia "Materia" iniziato con Materia (Terra) e continuato con Materia (Pelle), la cui uscita è prevista entro la fine del 2023. «Appena finito Sanremo ho cominciato a scrivere il disco nuovo», ha raccontato il cantante che a maggio sarà a Liverpool a rappresentare l'Italia all'Eurovision Song Contest. Sarà la sua seconda volta, dopo la vittoria nel



2013 quando partecipò classificandosi al settimo posto. «Cercherò di dare il meglio – aggiunge – Sono molto contento di andare a Liverpool, è una città che non conosco, non ci sono mai stato, ma è da lì che vengono i Beatles, cantare la loro “Let it be” con “The Kingdom Choir” nella serata dei duetti sul palco dell’Ariston mi ha portato molta fortuna, anche se io non sono affatto scaramantico». Dopo 13 anni di carriera, 7 album in studio, 68 dischi di platino, oltre 1.8 miliardi di stream audio/video e 9 tour live, Mengoni si rimette in gioco ancora una volta, senza stancarsi mai e sempre con il sorriso sulle labbra, nonostante quelle lacrime di emozione pura che si è concesso dopo la vittoria a Sanremo, arrivata a dieci anni esatti da “L’essenziale”. «Mi sono rimesso in gioco perché bisogna sempre osare nella vita e anche sbagliare, a Sanremo è andata bene, oltre le aspettative – confessa – Sono tornato a dieci anni dalla vittoria, con “L’essenziale”, ma con una maturità diversa,

in dieci anni sono successe tante cose, ho vissuto momenti difficili come li vivono tutti, grandissimi dolori che tengo per me, ma mi hanno forgiato e fatto crescere. E sono arrivato all’appuntamento con il festival con qualche strumento in più da poter utilizzare per sentirmi a mio agio sul palco.

Perché in fondo quello che io volevo era portare me e la mia musica sul palco anche se con qualche capello bianco in più». Partito da Ronciglione, un piccolo paese della Toscana, è lì che Marco torna per trovare quella pace interiore con cui a volte litiga. Ma con il suo animo irrequieto ha fatto i conti fin da ragazzino, quando arrivò a pesare 106 chili e i capelli lunghi che gli coprivano il viso, acconciati ad arte per nascondersi. «Ho fatto fatica a capire il confine tra bellezza oggettiva e soggettiva – ha dichiarato – Quel che si vede, quel che si percepisce e quindi quel che irrimediabilmente si giudica bello, oppure no». Eppure la sua bellezza è prorompente,



# AJAX

# Fabuloso





## SCEGLI LA LINEA LYSOFORM

Pulito sicuro e fresche fragranze  
per tutte le superfici\* della tua casa

PER SPAZI PROTETTI DA CONDIVIDERE

\*Leggere le avvertenze

gli abiti in pelle, firmati Versace, con cui ha affrontato Sanremo, hanno mostrato un fisico statuario. Ma la colpa è nel dna di una famiglia che soffre di disformismo, una sindrome per la quale pur essendo belli ci si vede inesorabilmente brutti. «Mamma e zia sono donne bellissime, ma si sono sempre viste piene di difetti. Si buttavano giù, quante volte le ho sentite dire “Quanto so’ brutta” – ha detto – È stato difficile accettare che gli altri mi vedessero bello, ma alla fine fa piacere sentirselo dire, anche se penso che la bellezza sia quel condimento in più in un piatto che deve essere già buono». Riservato Mengoni, non ama esporre sui social la sua vita privata, «se è privata non mi va di mettere in mezzo persone che non c’entrano con la mia fama. Io faccio questo mestiere e io devo essere fucilato in piazza, ma

non voglio che i miei cari siano massacrati». Icona di stile e di sensibilità. Avercene di Mengoni.



## APRILE 2023

Aprile rincorre la bella stagione e si fa di giorno in giorno più luminoso, affidando a leggeri refoli di vento il caldo respiro della terra. Mutevole e imprevedibile, repentino nel passare dal sole alla pioggia, ecco che ci sorride e ci dà un assaggio dell'estate che verrà... Un tempo lieve accoglie l'arrivo festoso della Pasqua, delle prime uscite fuori porta, della buona tavola dove abbondano primizie ed erbe spontanee. Anche nel bosco gli asparagi si offrono ai buongustai pronti a fare proprio quel carico prezioso. Mentre nell'orto i primi ortaggi sono pronti alla raccolta, antichi proverbi ci ricordano che è tempo di seminare, di pensare ai frutti caldi dell'estate, ma ci ricordano anche che ad aprile è dolce il dormire... Magari tra le primule di un prato fiorito, con l'inverno ormai alle spalle e il ramo di pesco deciso a colorare il mondo di rosa.



### **La finestra sul tempo**

*Se noi diciam che ingrata la terra si dimostra, è falso, ché la colpa è veramente nostra. Non ci curiam di porre assiduo impegno ed arte nel coltivarla, ed essa i doni non comparte.*

**Barbanera 1849**

### **Vivere in famiglia**

#### **Il cambio di stagione**

Ad aprile non ti alleggerire ricorda un proverbio. Anche se poi il tempo è proprio quello del cambio di stagione. La prima regola è farlo con attenzione, perché riporre gli abiti invernali non serve solo a organizzare al meglio il guardaroba, ma anche a difendere le pregiate stoffe di lana, i maglioni dalle tarme e dalla polvere. Gli indumenti vanno infatti riposti puliti in scatole di tela, con oblò trasparente che permetta un facile riconoscimento del contenuto, oppure in custodie di tela con cerniera: le stoffe devono respirare, dunque evitiamo la plastica. Se poi si amano le stoffe pregiate come il velluto di seta, non pieghiamole e, se proprio necessario, inserire carta velina tra strato e strato. Esistono anche delle comode scatole di cartone con bastone dove appendere gli abiti con le grucce. Ovunque si ripongano - mai in luogo troppo secco -, gli abiti vanno protetti dalle tarme con essenze naturali come cedro, lavanda, canfora o limone: in commercio si

trovano palline impregnate del loro profumo. Attenzione invece ai tarmicidi e ai piretroidi - insetticidi chimici -, venduti in strisce da appendere negli armadi: sono potenzialmente dannosi per la salute, soprattutto se l'armadio è in camera da letto.

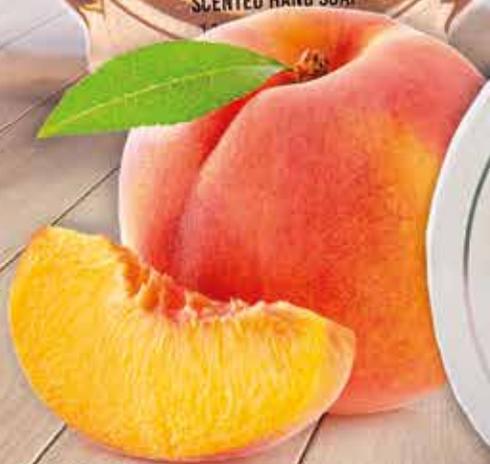
### **Benessere con la natura**

#### **La buona verbena**

Al cambio di stagione l'organismo deve adattarsi a ritmi diversi e talvolta siamo in debito di energie. Dopo una giornata faticosa un bagno rilassante alla verbena può rimetterci in sesto. Riempito un sacchettino con le foglie della pianta, appenderlo al rubinetto in modo che l'acqua calda vi scorra sopra. In alternativa si può ricorrere all'infuso ottenuto con 30 g di foglie in un litro d'acqua bollente. Si filtra e si versa nell'acqua del bagno. Volendo poi godere a lungo del piacevole effetto rigenerante, si può preparare un olio dopo bagno per il corpo con 80 g di olio di mandorle, 20 di olio di arachidi e 5 gocce di estratto di verbena. Se poi lo stress dovesse incalzare fino a procurare fastidiosi mal di testa, la verbena può ancora venirci in aiuto con un infuso, amaro ma efficace. Si fanno riposare 10 g di erba secca in una tazza di acqua bollente e si bevono due, al massimo tre tazze al giorno. Come rendere più gradevole il sapore? Con miele o limone, oppure aggiungendo buone erbe quali la menta.

simplepleasures®

VIVI L'ESTATE CON LE  
NUOVE FRAGRANZE





# RUGBY E FOOTBALL AMERICANO

**Rugby e football americano anche se all'apparenza possono sembrare due sport molto simili, presentano regole e caratteristiche differenti tra loro.**

A partire dalla palla ovale del rugby, simile a quella del football ma più grande e con i vertici più smussati, che nel caso del primo, originario del Regno Unito, può essere lanciata in avanti solo con i calci, mentre i passaggi di mano possono avvenire soltanto all'indietro, verso compagni più arretrati. Nel secondo, che ha origine negli Stati Uniti d'America, è possibile lanciare la palla in avanti. Differenti anche la modalità con cui andare a meta, i placcaggi, i tempi di gioco, il numero di giocatori e le divise indossate. Nel football americano in campo c'è sempre una squadra che attacca e una che difende, entrambe composte da undici giocatori specializzati, e i ruoli si invertono e le formazioni cambiano quando la palla passa agli avversari. Nel rugby invece la palla può passare di mano in qualsiasi momento, le formazioni non sono divise tra attacco e difesa ma i quindici giocatori di ogni squadra sono strutturati per

sviluppare qualsiasi cambiamento di gioco. I falli, mentre nel football americano possono comportare una perdita di terreno ma non della palla, nel rugby spesso determinano il passaggio della palla agli avversari. In quello che oltreoceano rappresenta lo sport in assoluto più seguito, anche grazie all'aspetto coreografico e agli scontri di gioco estremamente spettacolari, i quattro tempi da quindici minuti ognuno sono molto frammentati dal punto di vista del gioco, mentre nel rugby il gioco viene fermato solo per i falli o le rimesse laterali. Il placcaggio, una delle azioni principali di questi due sport, nel football americano può essere frontale anche sull'uomo senza palla e anche a spalla chiusa, mentre nel rugby deve avvenire dalla vita in giù e deve essere il più controllato possibile, in modo da far toccare entrambe le ginocchia per terra all'avversario, per non commettere fallo. Nel rugby la competizione più antica e

rappresentativa è quella nata con il nome di torneo delle quattro nazioni, ovvero Galles, Inghilterra, Irlanda e Scozia, poi divenuto delle cinque nazioni con la partecipazione della Francia, e oggi delle sei nazioni con l'Italia. La NFL (National Football League) è la più grande lega professionistica al mondo di football americano, nata nel 1920 come America professional football association e il Super Bowl è la finale che negli Stati Uniti d'America è considerato l'incontro che assegna il titolo di campione del mondo di questo sport.





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



delicato dopo  
la rasatura



idratazione



Riscriviamo **la Bellezza**



# LODI

**Nella bella città della “bassa padana” il negozio PiùMe vi aspetta in Viale Dalmazia 1. Col miglior assortimento, tantissime offerte e i consigli sorridenti e gentili di Arianna Bergamaschi, Desirèe Ercole e del capo area Gianluca Guido.**



### IERI E OGGI:

la città di Lodi fu fondata il 3 agosto 1158 da Federico Barbarossa, in seguito alla distruzione dell'antico borgo di Laus Pompeia, già municipium romano, sede vescovile e libero comune. Durante il Rinascimento conobbe un periodo di grande splendore artistico e culturale, dopo aver ospitato nel 1454 lo storico trattato tra gli Stati regionali italiani noto come la Pace di Lodi. Attualmente, fa parte del circuito delle Città d'Arte della Pianura Padana, con splendidi monumenti da conoscere e visitare.

### DA NON PERDERE:

stando nel centro storico si incontrano la gran parte delle bellezze tra cui Piazza della Vittoria, il Broletto e l'Incoronata, con il vantaggio di poter anche dare una occhiata ai negozi per un po' di shopping arrivando

fino alle rive dell'Adda. Chi ha il passo lungo e preferisce camminare in luoghi più silenziosi, c'è un percorso che porta fino alla basilica di San Bassiano ma vale la pena di stare in centro almeno per visitare la Cattedrale, risalente al 1158, con un'abside interessante e un moderno mosaico di Aligi Sassu. In Piazza Broletto c'è una fontana ricavata da una fonte battesimale mentre arrivando in fondo a via XX Settembre si può ammirare piazza Ospitale con la chiesa di San Francesco. Per chi ama la poesia, è una tappa imperdibile perché ospita la tomba di Ada Negri, poetessa e scrittrice lodigiana. Un monumento da visitare nella città di Lodi è il Tempio dell'Incoronata, ottagonale, sorto all'epoca del Rinascimento curiosamente proprio dove un tempo c'era una casa di tolleranza. C'è anche una leggenda che lo accompagna, che narra di un'immagine della Madonna situata proprio in questa casa “a luci rosse”



che, assistendo a risse e litigi, un giorno pianse e invitò la cittadinanza a erigerle un tempio. Sarebbe così che nacque questo tempio, nel 1487. Oggi, che si creda o meno alla leggenda, lo si può ammirare con i suoi affreschi oro e blu, colori che si trovano anche nelle tavole e nelle tele che lo decorano. Per chi vuole vedere qualcosa di più originale e curioso, magari perché conosce già la Città di Lodi “classica”, c'è la Collezione Anatomica Paolo Gorini con reperti umani di proprietà del celebre medico: si tratta di oltre 100 pezzi tra cui teste mummificate e corpi interi o arti pietrificati.

#### ARTE TRADIZIONALE:

la più famosa tradizione artistica lodigiana è senza dubbio quella legata alla decorazione e alla lavorazione della ceramica. Fin dall'età romana, la diffusa presenza di argilla nel territorio ha fornito la materia prima per l'opera di maestri vasai e fabbricanti di maioliche o ceramiche. Grazie soprattutto alle produzioni artistiche di autori quali Rossetti, Ferretti, Coppellotti e Dossena, l'arte ceramica lodigiana ha raggiunto livelli estremamente elevati nel corso del XVIII secolo e nella prima metà del XIX secolo ed è oggi conosciuta come la “Ceramica Vecchia Lodi”. La lavorazione del ferro battuto costituisce un'altra importante produzione artistica della città di Lodi. Ricordiamo i numerosi balconi, balconcini, cancellate e lampade in stile Liberty di cui è ricco il centro storico.

#### FESTE ED EVENTI:

la città offre, durante tutto l'anno, tante ricorrenze ed appuntamenti che diventano occasioni di convivialità e di festa rivolte ai lodigiani e ai turisti. Il 19 gennaio è la festa del patrono San Bassiano organizzata dalla Pro Loco con distribuzione gratuita in piazza Broletto del tipico piatto lodigiano la “busèca” e con la consegna delle benemerenze civiche e del “Fanfullino della riconoscenza”. “Lodi al Sole” è la rassegna di eventi estivi culturali e di intrattenimento. In ottobre si svolge il “Palio” che mette in gara i Rioni della città per la conquista del “Baston de San Basan”, la manifestazione si conclude in Piazza Maggiore con una parata in costume e la corsa dei cavalli di ferro spinti a mano. Segue “L'Autunno

di Lodi” con in programma tanti eventi culturali e di intrattenimento. Sempre nel mese di ottobre è il tempo della “Rassegna gastronomica del Lodigiano” dedicata ai buongustai di ogni età.

#### NEL PIATTO:

quella lodigiana è una gastronomia all'insegna della semplicità che si caratterizza soprattutto per la produzione casearia. I tre principali ingredienti sono: il burro, il formaggio e gli insaccati di maiale. Una cucina che rispecchia una vocazione prevalentemente agricola. Fra i primi piatti, troviamo i minestrone e molteplici versioni di risotto e come secondi piatti la trippa de San Bassan, d'obbligo il 19 gennaio, festa del Patrono di Lodi. Fra gli insaccati segnaliamo il salame lodigiano legato a mano in budello naturale da selezionate carni suine. Ma il vero Re della produzione casearia lodigiana è il Grana o Granone lodigiano, che sembra fosse nato proprio qui, le forme giovani vengono tagliate a metà e il formaggio viene raschiato con un apposito utensile ottenendo la “raspadura” ovvero fogli sottilissimi di lodigiano, specialità ormai rara. Lodi rivendica la paternità di un altro celebre formaggio, il mascarpone, preparato con la panna di latte.

**INFO (tratte da) [comune.lodi.it](http://comune.lodi.it) | [viaggi vacanze.com](http://viaggi vacanze.com)**



Trovi tutte le soluzioni  
a pagina 98



## CRITTOGRAFICO

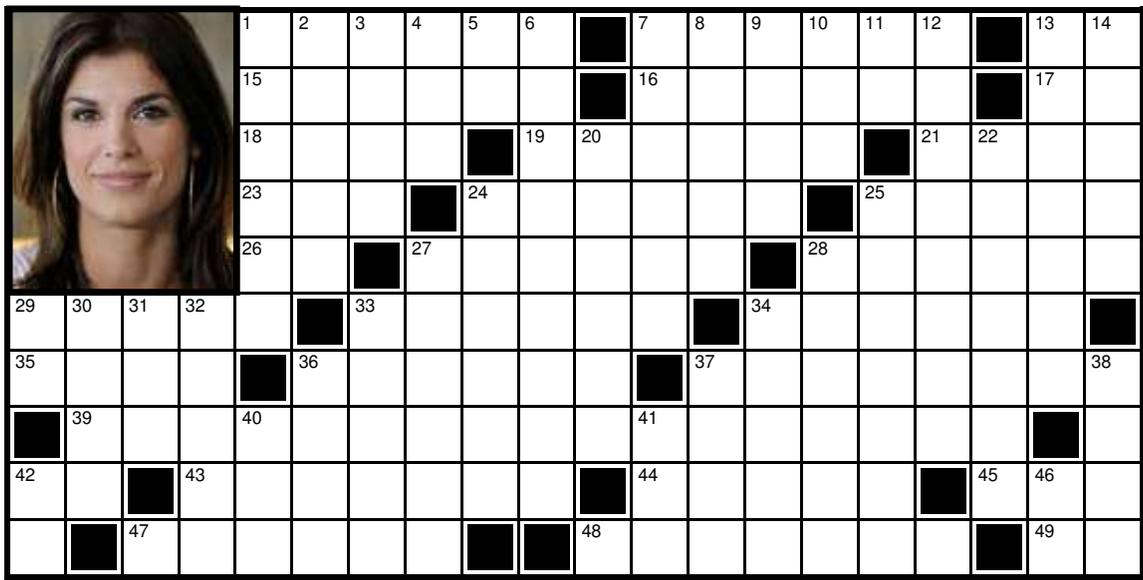
Risolverlo tenendo presente che a numero uguale  
corrisponde lettera uguale.

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

## CRITTOGRAFICO

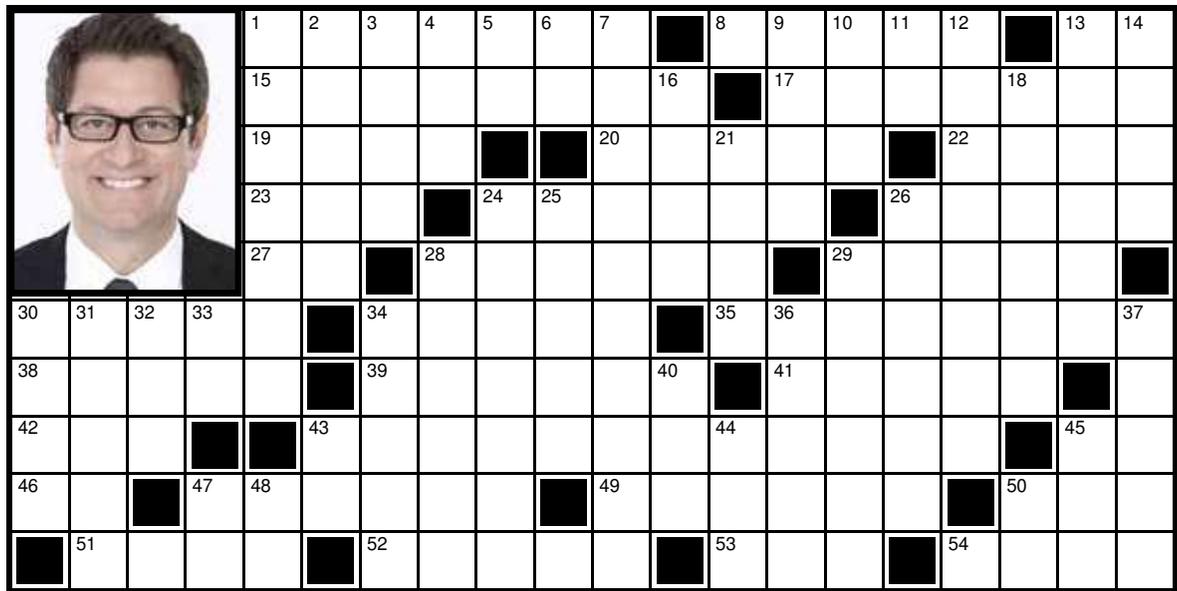
Risolverlo tenendo presente che a numero uguale  
corrisponde lettera uguale.

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



**ORIZZONTALI:** 1. Celebre pinacoteca di Parma – 7. Insegna di associazioni – 13. Centocinquanta romani – 15. Misura per orefici – 16. Città del Marocco – 17. Contengono errori – 18. Sportello d'armadio – 19. Pauroso – 21. Cambia ogni giorno – 23. Sport con i bastoncini – 24. Apertura nel soffitto o nel pavimento – 25. Gioca il derby con l'Inter – 26. Sua Altezza – 27. Puzza – 28. La sottoveste di Cesare – 29. Molto – 33. In correlazione con talatro – 34. Comune in provincia di Lecco – 35. Il rischio che si corre – 36. Storico marchio motoristico – 37. Attrezzo del giardiniere – 39. La show girl e attrice italiana nella foto – 42. Simbolo del picofarad – 43. Trasudamento di umori corporei – 44. Montature teatrali – 45. Sigla della banca vaticana – 47. Albero di frutti a caschi – 48. Commovente – 49. Divide Christian e Sica.

**VERTICALI:** 1. Scavo edile – 2. Serbatoio della nave – 3. Scontri – 4. Attacco Acuto d'Asma – 5. Ultime nello sport – 6. Alla fin fine – 7. Nobilita l'uomo – 8. Flessuoso – 9. Badare... solo per quattro sestì – 10. L'associazione dei donatori d'organo – 11. Coda di ghiri – 12. Metodici – 13. Grosse creature marine – 14. La usava Tarzan per sportarsi – 20. Fiacchezza – 22. Causa problemi di relazione ravvicinata – 24. Versi di pecore – 25. Grossi dipinti su edifici – 27. Arguto – 28. Grave infezione – 29. A fondo nuota – 30. Lettera ebraica – 31. Dentro il – 32. Foresta siberiana – 33. Eduard compositore estone del XX secolo – 34. Claude padre dell'impressionismo – 36. Pedina promossa – 37. È opposta alla guerra – 38. Recipiente di pelle – 40. Spicciolo di yen – 41. Centro Sportivo Italiano – 42. Peso lordo – 46. Vale oppure.



**ORIZZONTALI:** 1. Insieme di discipline – 8. Piccole bevute – 13. I confini di Graz – 15. Metropoli dello stato dell'Oregon negli USA – 17. Il lupo... cattivo – 19. Salita ripida – 20. Capitale amministrativa del Marocco – 22. La... famiglia di Celentano – 23. Sigla per ex alpini – 24. Filato per calze da donna – 26. Orifizio posteriore delle fosse nasali – 27. Lo teme il pugile – 28. Uncino – 29. Sedile rustico – 30. Trascurare il rischio – 34. Tramezzo... nasale – 35. Perizia – 38. Scandaglia il cielo – 39. Cosa vecchia senza valore – 41. Volute di serpente – 42. La città del santo Cottolengo – 43. Nativo della capitale sarda – 45. Military Police – 46. Vale oppure – 47. Interni di atomi – 49. Smunto – 50. Ha soci scalatori – 51. Superficie – 52. Lavorati con il vomere – 53. L'isola di Ippocrate – 54. Oggetto.

**VERTICALI:** 1. Annunciatore televisivo – 2. In testa al rinoceronte – 3. Aguzza – 4. È tarda nel vegliardo – 5. Nepal ai confini – 6. Chiudono la stanza – 7. Il conduttore televisivo nella foto – 9. Sultanato della penisola arabica – 10. È pregiato quello musquet – 11. Un po' snob – 12. Colloquio – 13. Depositi per cereali – 14. Porzione di terreno – 16. Salvador eclettico artista spagnolo – 18. Solerte – 21. Espansione economica – 24. La Estrada dello spettacolo – 25. Spelonche – 26. Casa da gioco – 28. Contatore radioattivo – 29. Piccante – 30. Non vedente – 31. Comune pesce di mare – 32. La poetessa Negri – 33. Coda di martora – 34. Delia della rivista musicale – 36. Livore – 37. Megeira – 40. Altare pagano – 43. Conto Corrente – 44. Istituto Tecnico Commerciale – 45. Motosilurante (abbr.) – 47. Cinema in centro – 48. Ardua in fondo – 50. Come comincia così.



**La nostra storia. Nel 1908 il pastore Ernst Jakob Christoffel fonda la prima casa per bambini ciechi e con disabilità in Turchia. Oggi il suo impegno continua nel nostro lavoro di prevenzione e cura della cecità evitabile e dell'inclusione delle persone con disabilità nel Sud del mondo e in Italia.**



**CBM ITALIA ONLUS** è un'organizzazione umanitaria impegnata nella prevenzione e cura della cecità e della disabilità evitabile e nell'inclusione delle persone con disabilità nel Sud del mondo e in Italia.

In Italia, promuoviamo progetti e iniziative per informare l'opinione pubblica sulle condizioni di vita delle persone cieche e con disabilità che vivono in Africa, Asia e America Latina e per sensibilizzare i bambini sui valori dell'inclusione e della solidarietà. Con i nostri progetti realizziamo un cambiamento positivo e una migliore qualità di vita per le persone con disabilità e le loro famiglie. Lavoriamo sia per prevenire e curare le cause di disabilità sia per includere le persone con disabilità in tutti gli aspetti della società. Lo facciamo seguendo un approccio di Sviluppo inclusivo su base comunitaria (Community Based Inclusive Development), che coinvolge da vicino le comuni-

tà in cui vivono le persone con disabilità. Nei Paesi in via di sviluppo, questo si traduce in progetti di riabilitazione, educazione inclusiva, formazione professionale, avviamento al lavoro, ma anche sicurezza alimentare e micro-credito.

**EDUCAZIONE INCLUSIVA.** L'educazione dovrebbe essere un diritto di tutti, come previsto dagli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (obiettivo 4: educazione di qualità, inclusiva ed equa) e dalla Convenzione dei Diritti delle Persone con Disabilità. Gli Stati riconoscono il diritto delle persone con disabilità all'istruzione. Allo scopo di realizzare questo diritto senza discriminazioni e su una base di eguaglianza di opportunità, gli Stati faranno in modo che il sistema educativo preveda la loro integrazione scolastica a tutti i livelli.

**IL NOSTRO IMPEGNO.** L'esperienza acquisita nell'applicazione dei principi del disability main-

streaming nei Paesi in via di sviluppo è stata estesa - a partire dal 2020 - anche in Italia, con progetti volti all'inclusione sociale delle persone con disabilità, attraverso interventi di supporto all'educazione inclusiva, la vita indipendente, la salute e accesso a cure di qualità per le persone con disabilità.

Via Melchiorre Gioia 72  
- 20125 Milano (Italia)

Tel. 02 72093670

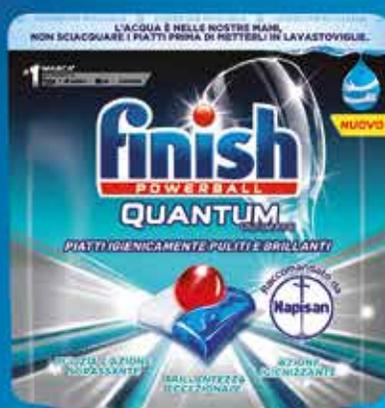
E-mail: [info@cbmitalia.org](mailto:info@cbmitalia.org)



# finish

## PROVA LA LINEA DI DETERGENTI E ADDITIVI FINISH

PER PIATTI PULITI E STOVIGLIE BRILLANTI



### TABS

Prova l'efficacia delle Tabs di Finish, straordinarie contro i piatti sporchi. Per piatti igienicamente puliti e brillanti, scopri **Quantum Ultimate** raccomandato da Napisan e la sua tecnologia a tre camere: **Polvere**, per spazzare via i residui di cibo incrostati, **Gel**, con azione sgrassante per i residui di grasso più difficili e **Powerball**, per donare una brillantezza eccezionale.



### GEL

Scopri i Gel Finish per un pulito e una brillantezza sorprendenti contro i residui di grasso e sporco, in una formula in gel a rapida dissoluzione!



### ADDITIVI

Bicchieri non asciutti o con macchie di calcare? Cattivi odori nella lavastoviglie? Scopri gli additivi Finish, gli alleati per la tua lavastoviglie.



L'ACQUA È NELLE NOSTRE MANI  
NON SCIACQUARE I PIATTI PRIMA  
DI METTERLI IN LAVASTOVIGLIE



# IL CIRNECO DELL'ETNA

**Il Cirneco dell'Etna è un cane da caccia di tipo primitivo e, infatti, le sue origini sono molto antiche. Nei secoli, questa razza non ha subito molte manipolazioni da parte dell'uomo e lo dimostra anche il suo muso appuntito con le orecchie dritte, che ricorda l'immagine dei cani dell'Antico Egitto.**

Nonostante questo aspetto unico, che lo fa sembrare molto elegante e sicuro, il Cirneco è in realtà un cane timido che preferisce la calma e la tranquillità degli ambienti naturali alla confusione delle città.

Vivere con lui, però, non può essere una scelta estetica, ma significa voler condividere lunghe passeggiate, esplorazioni sempre nuove e assumersi la responsabilità di diventare ciò che di più importante ha al mondo: l'unica persona a cui si affida totalmente.

Il Cirneco è un cane di taglia media caratterizzato dal pelo fulvo corto e fitto sulle orecchie, sulla testa e sugli arti e solo leggermente più lungo sul tronco e sulla coda. I maschi raggiungono circa i 50 centimetri di altezza e i 12 chili di peso, men-

tre le femmine generalmente non superano i 48 centimetri e i 10 chili.

Questa razza, infatti, spesso elegge un componente del gruppo come sua figura di riferimento e ad esso concede la sua motivazione affiliativa – piuttosto difficile da conquistare.

Per farlo, però, bisognerà accompagnarlo nelle sue attività preferite e, quando l'ambiente lo permette, liberarlo dal guinzaglio e lasciarlo inseguire gli odori con il suo potente olfatto. Il Cirneco, infatti, è un grande perlustratore e mantiene anche le sue abilità di cacciatore.

Bisogna però ricordarsi che questo cane ha una personalità piuttosto riservata ed è quindi bene rispettarlo ed evitare di frequentare spesso corsi o luoghi ecces-

sivamente affollati. Con lui si possono organizzare anche problem solving e altre attività che richiedano abilità motorie, perché il Cirneco è un cane che ama fare movimento.

Il Cirneco, come tutti i cani primitivi, tende ad essere più longevo e in alcuni casi, può arrivare anche a 13/15 anni di età.

Ciò nonostante, può soffrire di displasia dell'anca e del gomito. Inoltre, ha un'incidenza più alta della media di malattie della bocca, come gengiviti, carcinomi e parodontiti. Può inoltre soffrire di osteartrosi, che colpisce le ossa e le cartilagini.

Si tratta di un cane che potrebbe soffrire molto il freddo. In caso di necessità, quindi, munitevi di un apposito cappottino.



Insieme per una vita migliore

Scopri tutte le nostre ricette per il tuo gatto

**BASICHE**



**ADULTO SALMONE**  
800g

**ESIGENZE SPECIFICHE**



**TRATTO URINARIO, APPETITO DIFFICILE o PALLINE DI PELO**  
800g

**GATTI STERILIZZATI**



**ADULTO STERILIZZATI POLLO**  
800g



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



**Non tutte le ricette sono uguali**

**CANE MINI (<10kg)**



**MINI ADULTO POLLO**  
800g

1° INGREDIENTE	
<b>POLLO</b>	
<b>FRESCO</b>	
<b>ITALIANO*</b>	

\*Valido sulla gamma Mini Adult 800gr con pollo



## ARIETE

A volte rinunciare ad essere felici, non si capisce bene perché, se per paura, per sacrificarvi o chissà che per quale motivo. Ma ora è arrivato il momento di pensare a voi e di guardare verso quel futuro che avete sempre sognato. Aspetta a batterti per qualche causa se non sai ancora se ti rispecchia davvero: la tua azione comunicativa sarà al top. "La gioia più grande è quella che non era attesa". **(Sofocle)**



## TORO

La vita propone esperienze di ogni tipo: non voler vivere tutto, in ogni sfumatura e in ogni direzione, significa vivere a metà! Sei soddisfatto di alcuni traguardi raggiunti e ti lasci alle spalle le difficoltà. Dovrai organizzarti al meglio ed eliminare vecchie paranoie per ritrovare la tua solida certezza. "Governare una famiglia è poco meno difficile che governare un regno". **(Michel de Montaigne)**



## GEMELLI

La vostra tradizionale capacità di dialogare, il vostro punto forte, il trampolino di lancio per la complicità, questo mese potrebbe scarseggiare. Tanti i transiti che potrebbero renderti impulsivo e spingerti a sopportare male gli obblighi: usa la tua sagacia e la tua schiettezza mentale per prendere tutto con distacco. "Non cercare la voce nei pesci né la virtù nelle persone male educate". **(Plutarco)**



## CANCRO

Siate sinceri, aperti e disponibili: suggerimenti forse un po' scontati, ma validi comunque e validi soprattutto in questo periodo. Qualche discussione in vista, che ti porti dietro dalla fine dell'anno. Sarai in tensione, forse per motivi familiari. Ma sarà uno stimolo per migliorare il tuo carattere: non affiggerti, non serve a niente! "Com'è stupido colui che cerca di rimediare all'odio degli occhi con il sorriso delle labbra". **(Khalil Gibran)**



## LEONE

Qualsiasi siano le vostre esperienze vissute durante questo mese, il cielo vi invita ad ascoltare gli altri e capire quali sono le opinioni divergenti con la persona amata! Ti senti ruggente più che mai. Umore alle stelle, fascino al top e tantissima energia da spendere per raggiungere i vostri traguardi. "Il mondo che ti circonda è stato costruito da persone che non erano più intelligenti di te". **(Steve Jobs)**



## VERGINE

Aprile segnerà il momento della riflessione, della voglia di cambiamento che però potrebbe scontrarsi con alcuni imprevisti e una certa confusione mentale o nei rapporti. Dunque ecco il bisogno di fermarvi, di fare luce dentro di voi, di comprendere a fondo certi meccanismi e i vostri stessi desideri. "Fare un nuovo passo, dire una nuova parola, è ciò che la gente teme di più". **(Fëdor Dostoevskij)**



## BILANCIA

Molto passionali nella prima parte del mese, incerti e titubanti nella seconda. Così potreste sentirvi, sforzatevi quindi subito di capire che cosa vi manca e di capire quali azioni bisogna compiere per permettere al cambiamento desiderato di avverarsi. Non permettete alla famiglia e alle questioni collegate di interferire tra voi e il partner. "Se vuoi qualcosa che non hai mai avuto, devi fare qualcosa che non hai mai fatto". **(Thomas Jefferson)**



## SCORPIONE

Vita sociale più dinamica, probabili nuove conoscenze ed ecco che le vostre opportunità di incontrare l'amore aumentano di parecchio. Ma non si tratta solo di maggiori opportunità. Infatti affinché si produca la magia dell'amore serve anche una grande predisposizione interiore, fondamentale come apertura emotiva che permette l'incontro. "La speranza di una gioia è quasi uguale alla gioia". **(William Shakespeare)**



## SAGITTARIO

Grinta ed energia, entusiasmo e dinamismo, ma anche distratti... evitate le gaffe! Qualcuno di voi sarà anche alle prese con imprevisti domestici e familiari. Occhio agli amici e alle chiacchiere, forse il punto più dolente in un mese che vi offrirà comunque tante situazioni piacevoli e interessanti. "Il cambiamento non è mai doloroso, solo la resistenza al cambiamento lo è". **(Buddha)**



## CAPRICORNO

Lucidità mentale al top, grinta ma un po' di confusione nel cuore e nelle emozioni in generale. Nel complesso, vi aspetta un periodo ideale per le amicizie, i viaggi, i vostri interessi personali e il tempo libero. Qualche giornata di malumore, che supererete presto perché soluzioni e fortuna vi assisteranno sempre. "Chi vuol navigare finché non sia passato ogni pericolo non deve mai prendere il mare". **(Thomas Fuller)**



## ACQUARIO

Gioia di vivere e allegria: in arrivo il divertimento necessario per farvi sentire bene! Nei rapporti darete prova di affettuosità e sarete più solleciti. Il meglio, per viaggi, nuovi amici e interessi personali, potrebbe arrivare da metà mese quando vi sentirete davvero eccitati e su di giri. "Non ho bisogno di un amico che cambia quando cambio e che annuisce quando annuisco; la mia ombra lo fa meglio". **(Plutarco)**



## PESCI

La fortuna? Arriverà, siete un po' stufi di ostacoli e imprevisti. Il successo va guadagnato passo dopo passo. Arriverete ai vostri obiettivi ma dovrete impegnarvi. Nella prima metà del mese potreste avere ottime idee, in grado di aiutarvi a compiere un sostanzioso salto di qualità, forse perfino economico! "Sì come la fonte che trabocca e non come la cisterna che rachiuide sempre la stessa acqua". **(Paulo Coelho)**

## LE SOLUZIONI DEI GIOCHI

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

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

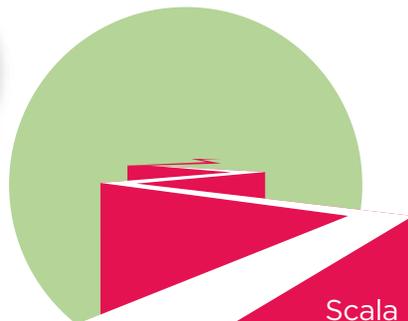
			S	T	U	A	R	D		L	A	B	A	R	O		C	L	
			C	A	R	A	T	O		A	G	A	D	I	R		E	I	
			A	N	T	A		P	A	V	I	D	O			D	A	T	
			S	C	I		B	O	T	O	L	A			M	I	L	A	
			S	A		F	E	T	O	R	E			T	U	N	I	C	
			T	A	N	T	O		T	A	L	U	N	O		M	E	R	A
			A	L	E	A		D	U	C	A	T	I		P	O	T	A	T
			E	L	I	S	A	B	E	T	T	A	C	A	N	A	L	I	S
			P	F		G	E	M	I	T	I	O		S	C	E	N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

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

QUANTA  
STRADA  
FATTA,  
QUANTA  
DA FARNE  
ANCORA.

**INSIEME.**

dal 1938  
**Scala**  
Cooperativa Italiana



Scala  
Marchio  
Storico.  
Una lunga storia  
riconosciuta dal  
Ministero dello Sviluppo  
Economico. Continua la propria  
strada con prodotti ancora più  
efficaci, convenienti, sostenibili,  
che creano posti di lavoro.  
Scala. Persone, Ambiente, Lavoro.  
[www.detersiviscala.it](http://www.detersiviscala.it)



**Scopri**  
**DETERSIVI ECOLOGICI GREEN EMOTION,**  
**rispettosi dell'ambiente e della persona**



\*Ricerca su 12.000 consumatori  
svolta da IRI, su selezione di prodotti  
venduti in Italia. [prodottodellanno.it](http://prodottodellanno.it)  
cat. Detergenza Casa Green





# Castello di Pontebosio

Luxury Resort ★★★★★

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



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

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

VERIFICA LA DISPONIBILITÀ E PRENOTA



INQUADRA QUI