

# Più me

M A G A Z I N E

I MILLE VOLTI DI...

## CAROLINA CRESCENTINI

DA BORIS A MARE FUORI

RITRATTO STORICO  
SEAN CONNERY

REPORTAGE  
-CITTÀ DI 15 MINUTI  
-AGRICOLTURA 4.0

THE WINNER  
LEBRON JAMES

SPECIALE MODA  
ACCOGLI L'ESTATE CON UN  
ABITO A TUTTO FIORE

FITNESS  
HIP HOP

IO VIAGGIO DA SOLA  
ROMA

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

...E TANTO ALTRO ANCORA!



2 002000 005557

ANNO IX NUMERO 5  
MAGGIO 2023  
COPIA OMAGGIO

\*test clinico e di autovalutazione su 20 soggetti



APPLICATORE  
A PETALO



**DEBORAH**  
MILANO

**RED TOUCH  
LIPSTICK**

**ROSSETTO MAT  
ULTRA CONFORTEVOLE  
DURA FINO A 18ORE\***

**NO TRANSFER**

con **OLIO DI  
ROSA NUTRIENTE**



**#EveryDayDiva**



# Molto più che pulito



# Gli alleati del tuo **BENESSERE ADDOMINALE!**



**30 CAPSULE**

**Contrasta il  
Gonfiore Addominale**



**DRENANTE LIQUIDO**

**FORTE 500 ml**

**Combatte la  
Ritenzione Idrica**

*“A Parigi,  
nel momento in cui si  
decide di andare a Roma,  
bisognerebbe stabilire di andare  
al museo un giorno sì e uno no:  
si abituerebbe l'anima a sentire  
la bellezza”.*

-Stendhal-

# BELL'ITALIA

**Con l'avvicinarsi dell'estate, a mò di “antipasto” della bella stagione, il prossimo 18 maggio in occasione della Giornata Internazionale dei Musei, potremo assaporare il gusto della “bellezza” di cui il nostro Paese è, letteralmente, circondato. Potremo cioè, “sfruttare” una delle migliaia di iniziative e di eventi che la celebrano perché, l'andar per musei significa scoprire la bellezza di un'altra città, incontrando altre persone, altri colori, profumi, paesaggi, monumenti, gustando altri sapori.**

Considerando che l'Italia è un meraviglioso museo a cielo aperto, dobbiamo tornare ad ammirarla “là fuori” nelle sue strade e nelle sue piazze.

Anche come piccolo “individualissimo” contributo alla ripresa della nostra economia che pure è molto legata al comparto del turismo. Come ben sappiamo le bellezze italiane sono davvero tante e, soprattutto, uniche al mondo. Dai mille comuni ai paesaggi mozzafiato, dal mare alla montagna, dalle testimonianze archeologiche ai centri storici delle arti e dei mestieri, sono ben 53 i siti italiani considerati dall'Unesco “Patrimonio dell'Umanità”.

Prima della pandemia il nostro Paese era una tra le mete preferite al mondo per le vacanze di milioni di persone, passata questa crisi possiamo diventare noi stessi i principali protagonisti della ripresa di questo settore strategico; intanto riattivando il turismo interno ed impegnandoci a fare incoming magari utilizzando, perché no, anche i nostri profili social per promuovere le nostre città, i nostri borghi

e i nostri luoghi del cuore. Si dice inoltre, che le limitazioni a cui siamo stati sottoposti in questi ultimi due anni, hanno saputo farci ri-assaporare il piacere di cose di cui avevamo perso o smarrito il valore.

Come il piacere di leggere un libro, di ascoltare musica, di scambiare una parola in più dentro una nuova idea di vicinanza, di solidarietà e di comunità dando un nuovo valore al tempo che scorre lento senza più l'ansia e la “rincorsa” della vita quotidiana. Questa importante “lezione” deve valere anche per modificare il nostro modo di fare turismo.

Non più un turismo del “tutto e subito” in un frenetico “take away” da vacanziera della domenica ma un turismo “slow”, lento, nel rispetto dell'ambiente, della cultura e del benessere delle persone.

E poi, dopo esser tornati al piacere di viaggiare in Italia e di promuovere il turismo nostrano, pian piano, ricominciamo anche a recarci in altri paesi, ma con lo stesso senso di responsabilità che abbiamo “imparato”

proprio grazie alla pandemia e quindi seguendo al meglio le regole d'oro del turismo sostenibile come quelle che ci suggerisce tuttogreen.it, ovvero: “utilizzando in modo ottimale le risorse ambientali del paese che ci ospita e contribuendo alla conservazione delle risorse naturali e della biodiversità di quei luoghi; rispettandone l'autenticità e il patrimonio sociale, quello culturale e delle tradizioni all'insegna della reciprocità e della tolleranza; garantendo attività economiche sostenibili a lungo termine; consentendoci di vivere a pieno l'esperienza della vacanza ma sensibilizzandoci sull'impatto che il nostro viaggio avrà nei confronti dei luoghi visitati”. A ben vedere, tutto torna perché, l'obiettivo della Giornata Internazionale dei Musei è avere consapevolezza del fatto che: “i Musei sono un importante mezzo di scambio culturale, arricchimento delle culture e sviluppo di comprensione reciproca, cooperazione e pace fra i popoli”.

La pace appunto! ...che altro aggiungere?

# RISPETTA LA TUA PELLE CON LA DELICATEZZA DELL'ALOE

## Aloe Dermo-Gel Equilibra® IL NUMERO 1 IN ITALIA\*

Equilibra® Aloe Vera Dermo-Gel, ottenuto mediante spremitura delle foglie della pianta dell'Aloe Vera, svolge un'efficace azione rinfrescante, riequilibrante della pelle e lenitiva. Equilibra® Aloe Vera Dermo-Gel, è un prodotto che dona sollievo alla pelle in tutti i casi di disequilibrio e fastidio cutaneo.



### SENZA:

PARABENI  
PETROLATI  
ALCOL  
PROFUMAZIONE  
AGGIUNTA



### INDICATO PER:



arrossamenti  
delle pieghe  
cutanee



dopo la  
depilazione  
o rasatura



pieди stanchi ed  
eccessivamente  
sollecitati



rossore da  
sfregamento  
o sudore



rossori  
delle gengive



sollievo dopo sole  
e contatto con  
fonti di calore



CON  
PLASTICA  
RICICLATA  
(TUBO)

DERMATOLOGICAMENTE  
TESTATO

equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA

Scopri la linea Aloe Equilibra® su [www.equilibra.it](http://www.equilibra.it)

\*Il più venduto, quota a valore, YTD (end 12-SEP-21), sul segmento Gel Aloe, Tot. Ita escluso Discount



# POCHE AUTO ELETTRICHE: TROPPO CARE E POCHE INFRASTRUTTURE PER LA RICARICA

**Se le norme non cambieranno, entro il 2035 nei paesi dell'Unione Europea entrerà in vigore lo stop della produzione di auto con motore a combustione interna e potranno essere vendute esclusivamente auto a zero emissioni.**

Eppure sono ancora pochi coloro che optano per l'acquisto di un'auto elettrica in Italia. In realtà negli anni scorsi, gli incentivi regionali e statali avevano fatto crescere il mercato dell'elettrico, che poi, per una serie di fattori diversi, lo scorso anno si è bruscamente interrotto. Il termine degli incentivi, lo scoppio della guerra in Ucraina, l'aumento vertiginoso del costo dell'energia, sono stati alla base dell'inversione di tendenza, oltre al fatto che un'auto elettrica ha costi di gran lunga superiori rispetto a quella a benzina, diesel o metano. Stando ai dati dell'European Alternative Fuel Observatory, il paese europeo con maggiori auto elettriche è la Norvegia (18,8%), seguito (con diversi punti di distanza) da Paesi Bassi 2,6 e Svezia (2,2). La media europea è dello 0,7

%, mentre l'Italia arriva allo 0,3%. Una delle cause principali sono i costi delle auto elettriche in Italia e incentivi economici troppo bassi che ne ostacolano l'acquisto. A questo c'è da aggiungere una rete di infrastrutture per la ricarica, che seppur in aumento, è ancora troppo debole e, in alcune zone del paese, quasi totalmente assente. Verificando la distribuzione geografica delle colonnine di ricarica, il 58% circa è situato nel Nord Italia, il 22% al Centro e il 20% nel Sud e nelle Isole. Oltre alla scarsa presenza, si deve considerare anche la potenza erogata dalle colonnine, che incide sul tempo per il rifornimento della vettura. Se a tutto ciò si aggiungono i prezzi dell'elettricità è facile capire il motivo per cui l'acquisto di auto elettrica nel paese non

decolla. Se venisse confermato che le principali aziende automobilistiche non produrranno auto ad emissione dal 2030, l'Italia rischia di rimanere indietro in un mercato che sta dilagando in tutto il mondo.



# ORPHEA<sup>®</sup>

## SALVALANA<sup>®</sup>

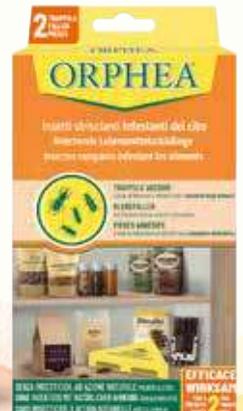
ORPHEA<sup>®</sup> SALVALANA<sup>®</sup>, IL SISTEMA COMPLETO  
CHE PROFUMA E PROTEGGE I CAPI IN LANA, LINO, COTONE E SETA.



PROTEZIONE DEI TESSUTI  
IN ARMADI E CASSETTI



PROTEZIONE CAPI PESANTI,  
TAPPETI E ARREDO



*il profumo che protegge*

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

NON CI ASPETTARE  
PER CENA, CARO,,,  
SIAMO IN UN  
NEGOZIO DI  
ANIMALI

E TUA MADRE  
VUOLE AVERE  
L'ULTIMA  
PAROLA!



# Bio<sup>®</sup> Table

LA NATURA  
È SERVITA



PIATTI  
PIZZA  
Conf. da 10 pz.



PIATTI  
PIANI/FONDI  
Conf. da 25 pz.



CUCCHIAINI  
Conf. da 20 pz.



FORCHETTE - 15 pz.  
COLTELLI - 15 pz.



PIATTI  
PIANI/FONDI  
Conf. da 500 g



BICCHIERI 20 cl - 50 pz.  
BICCHIERI 8 cl - 50 pz.



PIATTI  
FRUTTA  
Conf. da 20 pz.



BICCHIERI  
20 cl - 50 pz.



PIATTI FRUTTA - 20 pz.  
PIATTI PIANI - 20 pz.



BICCHIERI  
20 cl - 50 pz.



PIATTI FRUTTA - 20 pz.  
PIATTI PIANI - 20 pz.





# PRESTO UNA LEGGE CONTRO LA DEFORESTAZIONE DA PARTE DELL'EUROPA

**Molto presto prodotti come soia, carne bovina, olio di palma, legno, gomma, cacao e caffè, e altri derivati come cuoio, cioccolato e mobili, dovranno dimostrare di essere esenti dalla deforestazione e degrado forestale.**

È quanto stabilito nel nuovo regolamento europeo contro il disboscamento, frutto di un accordo tra i 27 stati membri dell'Ue a seguito di un iter lungo cominciato oltre due anni fa. Secondo le stime della FAO (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura), tra il 1990 e il 2020, a causa della deforestazione, sono andati persi 420 milioni di ettari di foreste. In questo quadro, il consumo dell'UE rappresenta circa il 10% della deforestazione globale, attraverso l'importazione di materie prime come soia, olio di palma, carne bovina, cacao, caffè e legno. E l'Europa vuole cambiare rotta, rendendo obbligatoria per le aziende degli Stati membri la verifica che i beni venduti nell'UE non siano stati prodotti su terreni disboscati o degradati. I prodotti a cui si applica il regolamento sono stati scelti sulla base di un'approfondita valutazione d'impatto, che li identifica come il princi-

pale motore della deforestazione dovuta all'espansione agricola. Ne fanno parte bovini, cacao, caffè, palma da olio, soia, legno, gomma, carbone, prodotti di carta stampata e una serie di derivati dell'olio di palma.

Ma la lista potrebbe essere modificata a seguito dei verifiche sui prodotti che si dimostreranno maggiormente responsabili di deforestazione.

La legge, se approvata come previsto dal Regolamento, renderebbe obbligatorio per le aziende verificare (la cosiddetta "due diligence") che i prodotti venduti nell'UE non siano stati realizzati su terreni deforestati o degradati.

Operatori e commercianti dovrebbero avere 18 mesi di tempo dall'approvazione formale della legge per attuare le nuove regole. Le piccole e micro imprese beneficeranno di un periodo di adattamento più lungo e di altre disposizioni specifiche.



## RUBRICHE

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

## REPORTAGE

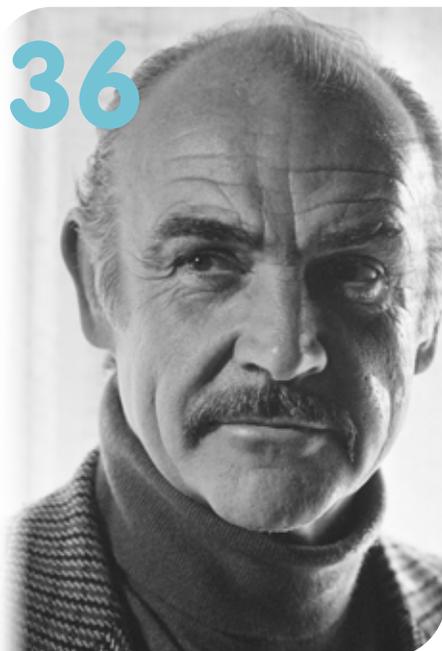
- 28 CITTÀ DI 15 MINUTI
- 32 AGRICOLTURA 4.0

## RITRATTO STORICO

- 36 SEAN CONNERY

## 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
- 64 Matrix



# Più

M A G A



### PIÙME MAGAZINE

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

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

### HANNO COLLABORATO:

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

### Direzione, redazione e amministrazione:

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

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



NI

**me**  
Z I N E



# SOMMARIO

NUMERO 05-2023



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

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

**LAVORA  
CON NOI**

CLICCA SUL CODICE QR  
E INVIÀ LA TUA CANDIDATURA

**JOB.IPERSOAP.COM**



# TERAPIA AUTOLOGA RIGENERATIVA IN MEDICINA

**Uno degli obiettivi della medicina estetica è senza dubbio prevenire l'invecchiamento per questo le terapie moderne devono essere in grado di ringiovanire, 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 mesenchimale.

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 tessuti.

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 benefi-

ciare di questa nuova terapia che non è una semplice tecnica di aumento di volume ma una vera e propria terapia medica antiaging 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 perioculare, 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 antiaging 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 microcanula in una zona del corpo dove vi sia tessuto adiposo. La zona viene preventivamente anestetizzata con un anestetico locale. Gli effetti del trat-

tamento 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 rigenerativa 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



# Strep

**SE SENTIRTI LISCIA  
È NEL TUO STILE**

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





## DAL PNRR OPPORTUNITA' PER LE DONNE CHE VOGLIONO FARE IMPRESA

**In Italia l'impresa non è donna. Agganciando però le opportunità che arrivano dal Piano nazionale di ripresa e resilienza (PNRR) qualcosa potrebbe cambiare: sarebbe un bene per tutto il genere femminile visto che, dati alla mano, le aziende in rosa contribuiscono a rafforzare l'empowerment femminile.**

Secondo i dati ufficiali di Unioncamere, a fine settembre 2022, le aziende femminili in Italia rappresentavano soltanto il 22,18% dell'imprenditoria italiana, mentre negli altri paesi dell'UE la percentuale media è intorno al 32%. Tuttavia, anche l'Europa e il resto dell'Occidente dove solo un'attività imprenditoriale su sei è guidata da una donna, non fanno benissimo. Asia e Africa in questo senso fanno meglio. Il PNRR ha messo a disposizione risorse per supportare l'imprenditorialità, sia per le donne che vogliono avviare un'attività dal nulla, sia per aziende già avviate e che hanno necessità di consoli-

dare e innovare. In particolare, sono nati e divenuti operativi due fondi specifici: il Fondo Impresa Donna, con i programmi e bandi come "Oltre Nuove Imprese a Tasso Zero" e "Smart & Start" e il Fondo per l'Imprenditoria Femminile per il quale la Legge di Bilancio 2021 ha previsto una dotazione di 20 milioni di euro per il 2021 e il 2022. Entrambi mettono a disposizione risorse con agevolazioni: contributi a fondo perduto, finanziamenti a tasso zero o agevolati, investimenti nel capitale, utili per avviare ma anche per accrescere le imprese femminili (quelle individuali gestite da donne o società e cooperative in

cui le donne siano socie di maggioranza). Le imprese in rosa, per altro, dimostrano di funzionare meglio: hanno maggiore capacità di ricevere finanziamenti e, secondo il Kauffman Index Startup Activity 2017, sarebbero più adatte a individuare i bisogni del mercato e a coglierne le opportunità. E aiutano a immettere nel mercato del lavoro altre donne: secondo l'Osservatorio Women in Business, condotto dalla fintech SumUp, il 38% delle imprenditrici tende ad avere una forza lavoro composta tra il 75 e il 100% da donne. Più imprenditrici donne dunque aumentano il lavoro di altre donne.

NOVITA'



Clendy S.p.A.

Gusta il tuo caffè,  
senza compromessi  
per l'ambiente!



Pacchetto conforme al D.M. 21/03/73 e conforme  
al regolamento CE 1831/2003 e successivi  
aggiornamenti.  
Atto microplastiche.  
Materiale per il riciclaggio con sostanze alimentari  
e riciclabile ad una temperatura di 70° C per 2 ore.

Articolo: C040593

CONTENUTO:  
50pz - 2.5oz - 75ml  
netto

PRODOTTO  
MONOUSO



8 033532 106744



www.clendy.it

### **Torna a casa in anticipo e la trova trasformata nel set di un film porno**

Torna a casa propria prima del previsto e la trova trasformata nel set di un film porno. È quanto accaduto a un uomo che vive sul litorale romano, in un appartamento in affitto. Rientrato in anticipo, una volta aperta la porta ha trovato telecamere, microfoni e attori in atteggiamenti inequivocabili. Ora il caso, come riporta Il Messaggero, è finito in procura. È il primo pomeriggio quando il 35enne rientra in casa dal lavoro prima del solito orario. Una volta nell'abitazione l'uomo si trova davanti il proprietario di casa, entrato con le chiavi di riserva per le emergenze. La casa era stata trasformata, secondo la denuncia dell'uomo, nel set di un film hard. L'affittuario ha avuto un'animata discussione con il proprietario dell'appartamento e ha chiamato il 112. Quando la polizia è arrivata sul posto, di attori e maestranze non c'era traccia ma il caso è tutt'altro che chiuso.

### **Il cavallo "parcheeggiato" davanti a un supermercato vicino all'aeroporto**

Un cavallo "parcheeggiato" tra auto e moto davanti a un supermercato. Questa la scena vista da decine di persone a Lonate Pozzolo, paese in provincia di Varese non lontano dall'aeroporto di Malpensa. L'animale occupava letteralmente lo spazio normalmente riservato ai veicoli dei clienti. Il suo padrone era infatti andato a fare la spesa. A raccontare la vicenda è Varesenews. Il padrone stava facendo un viaggio dalla Svizzera alla Spagna a cavallo e si era fermato per fare degli acquisti. "Parla molto bene italiano ma con accento tedesco", hanno riferito gli altri clienti increduli. C'è stato chi, incuriosito, ha fermato l'uomo. "Quando è uscito abbiamo parlato cinque minuti ed è stato molto gentile. Ha anche chiesto a mio figlio se volesse salire sul cavallo e fare un giro", racconta a Varesenews una residente. Il territorio tra Valle Olona e Valle del Ticino è spesso una zona di transito per viaggi a cavallo: tra i percorsi c'è anche l'Ippovia dei Parchi dal Nord Milano al Canton Ticino.

### **Il ragazzo che entra a casa di un anziano e si addormenta per smaltire la sbronza**

È entrato a casa di un signore di 95 anni, si è accasciato sul divano del salotto e si è addormentato. Il tutto mentre l'anziano riposava ignaro nella sua stanza. Il protagonista della vicenda è un senza fissa dimora di 24 anni, con precedenti di polizia, che a quanto pare aveva bevuto qualche bicchiere di troppo. E così, per smaltire la sbronza, ha deciso di fare irruzione in un'abitazione scelta forse a caso per schiacciare un pisolino e recuperare le forze (e la lucidità). I fatti sono andati in scena la notte del 20 marzo a Lurate Caccivio, paese in provincia di Como che conta poco meno di 10mila abitanti. È stata la figlia del proprietario di casa a trovare il giovane al mattino, ancora addormentato e a chiamare i carabinieri di Lurate che sono prontamente intervenuti. Secondo quanto ricostruito, il 24enne avrebbe forzato la porta dell'abitazione solo per cercare un posto per dormire e riprendersi dall'ubriacatura. Nel corso della perquisizione, i militari gli hanno trovato in tasca un cellulare che poi è risultato di proprietà di una commerciante di Como, titolare di un negozio di fiori e piante. I carabinieri stanno verificando anche la provenienza di altri oggetti trovati addosso al 24enne che ora è in stato di fermo.

### **Torna da un viaggio e trova la casa invasa da 17 porcellini d'India**

È partito per un viaggio negli Stati Uniti ed è tornato a casa dopo diversi mesi. Quando ha aperto la porta del suo appartamento, ha trovato una sorpresa inaspettata: c'erano 17 porcellini d'India abbandonati nella sua abitazione. E l'amico a cui aveva affidato le chiavi dell'appartamento in sua assenza in compenso era sparito. L'uomo si è così recato dai carabinieri, ad Arcore (Monza e Brianza), e ha spiegato la situazione. Le cavie sono state recuperate dal servizio di zooprofilassi di Ats (azienda tutela salute), e in mancanza di altre soluzioni sono arrivate al rifugio di Enpa Monza, l'ente nazionale protezione animali. I porcellini d'India sono stati divisi per sesso - 5 maschi e 12 femmine - e collocati in spaziose gabbie con cibo. Andranno ad arricchire la popolazione di porcellini d'India già presente in canile e costituita da altre sei cavie giunte in reparto da alcune settimane.





LINES

e

NUOVO



con ODOR PROTECTION

**Lo studente che si laurea travestito da Zelensky (e spiega perché)**

Felpa verde scura, pantaloni militari e barbetta. È il “travestimento” insolito scelto da uno studente giapponese: per la sua cerimonia di laurea, il ragazzo si è presentato travestito dal presidente ucraino Volodymyr Zelensky. Come riporta la Bbc, il suo costume faceva parte dell'esclusiva cerimonia di laurea dell'università di Kyoto, che consente agli studenti di indossare quello che vogliono. Lo studente, identificato solo come Amiki su Twitter, ha detto ai media giapponesi di essersi vestito da Zelensky per mostrare solidarietà all'Ucraina. “Da dicembre, quando mi stavo facendo crescere la barba, mi è stato detto che assomigliavo al presidente Zelensky”, ha detto il neolaureato che portava anche cartelli con messaggi di sostegno e citazioni dal discorso del presidente ucraino al Congresso degli Stati Uniti a dicembre.



**Apri il portellone dell'aereo prima del decollo e si lancia dallo scivolo: arrestato**

Follia e paura su un volo della compagnia Delta Airlines. Un passeggero ha improvvisamente aperto uno dei portelloni dell'aereo mentre il velivolo era in fase di decollo dall'aeroporto di Los Angeles, negli Stati Uniti. L'uomo ha poi usato lo scivolo dell'emergenza per scendere sulla pista dove è stato subito arrestato dalla polizia. Secondo quanto riportato dagli agenti ai media locali, mentre l'aereo stava per lasciare l'aeroporto, il passeggero è corso verso un'assistente di volo chiedendo: “Adesso cosa faccio?”. Il personale a bordo gli ha subito intimato di tornare al suo posto, ma l'uomo si è invece diretto verso il portellone, aprendolo prima che qualcuno riuscisse a fermarlo, attivando così anche l'apertura dello scivolo d'emergenza. I piloti hanno immediatamente fermato il velivolo, che poi è stato evacuato. Il personale della Delta Airlines ha “inseguito” il fuggitivo per poi consegnarlo alla polizia. L'identità del passeggero non è stata resa nota ma alcuni testimoni hanno filmato il momento del suo arresto per poi condividere le immagini sui social. L'Fbi e la polizia aeroportuale di Los Angeles hanno avviato un'indagine per scoprire le cause del folle gesto. I passeggeri evacuati dal volo, che sarebbe dovuto partire per Seattle, sono stati imbarcati su un altro velivolo, ma l'incidente ha causato un ritardo di circa 3 ore. “Ci scusiamo per l'inconveniente - ha scritto in una nota la Delta Airlines - i clienti sono stati risistemati su un nuovo volo”.



**Zebra scappa dallo zoo e vaga per le strade**

Tre ore di libertà per una zebra fuggita dallo zoo di Seul, il Children's Grand Park. Sero, il nome dell'esemplare maschio di due anni, è riuscito a scappare dai cancelli del parco e ha passato il pomeriggio a galoppare lungo le strade della capitale sudcoreana. Il caso è diventato virale sul web per i vari video condivisi dai cittadini di Seul. L'animale ha per lo più perlustrato bidoni e immondizia, mangiando qualche rifiuto della città. Alcuni l'hanno ripreso mentre galoppava nel traffico. Dopo la fuga gli addetti dello zoo si sono messi alla ricerca della zebra. Soltanto intorno alle 18, dopo tre ore di perlustrazione della città, l'animale è stato ritrovato. Gli hanno somministrato gli anestetici e l'hanno poi riportato in sicurezza nello zoo con un pick-up. Visitato dai veterinari della struttura, l'animale non ha subito danni per la sua gita fuori porta ed è in ottima salute. Non è ancora chiaro come sia riuscito a scappare dalla struttura.



**L'incredibile punizione: costringe il figlio a giocare per 17 ore ai videogiochi senza dormire**

Giochi ai videogiochi fino a tardi? Lo ti punisco costringendoti a giocare per 17 ore consecutive senza dormire. L'insolito castigo arriva dalla città di Shenzhen, in Cina, dove un bimbo di 11 anni è stato sottoposto alla “maratona punitiva” dal padre che lo aveva sorpreso a giocare nel letto con lo smartphone. Come riportano i media cinesi, per punire il ragazzino per il tempo trascorso, il genitore ha pensato a una pena quasi “dantesca”: costringere il giovane a giocare “fino a vomitare”, per 17 ore consecutive e senza pause, neanche per un breve riposino. Il giovane avrebbe provato a implorare il perdono del padre, ma il signor Huang non ha voluto sentire ragioni, portando a termine la sua punizione, con l'intento di insegnare al figlio i pericoli che si corrono a esagerare con l'uso della tecnologia. Il padre ha poi confessato di aver annullato la punizione quando il figlio è scoppiato in lacrime, ribadendo però l'efficacia del suo metodo e consigliandolo anche ad altri genitori come esperimento.





75 ml  
**ACQUE PROFUMATE**

**Nani**

**S U A R E Z**  
Company S.r.l.



# CAPIRE IL TRAUMA PSICOLOGICO

**“The past is a place of reference, not a place of residence”**

Da sempre il trauma è stato uno dei principali temi affrontati dalla psicoterapia. Sono numerose le teorie e gli studi che negli anni si sono susseguiti per permettere a chi ha affrontato esperienze traumatiche di ritornare a sentirsi pienamente sé stesso ed in grado di affrontare le nuove sfide della vita.

Con il termine trauma psicologico si intende qualsiasi evento che una persona recepisce come estremamente stressante. Può trattarsi di una minaccia all'integrità fisica, propria o di altri, o all'identità psicologica. Questi eventi producono reazioni emotive e corporee importanti, che non sempre il cervello riesce ad

elaborare senza aiuti, che possono arrivare a costruire reti neuronali disfunzionali che compromettono il normale funzionamento psichico e il benessere della persona.

Quello che è importante considerare è che a scatenare un vissuto traumatico non sono esclusivamente condizioni estreme e fuori dal comune, ma spesso riguardano esperienze di trascuratezza o mancanza di accudimento che influiscono drammaticamente sul senso di valore della persona.

Proprio per questo il trauma psicologico è molto frequente, andando a costituire uno dei principali fattori di rischio per lo sviluppo di disturbi d'ansia e disturbi post

traumatici da stress. I sintomi più comuni possono essere:

- paura e sentimenti di impotenza;
- vissuti costanti che riguardano l'evento traumatico (sogni, flashback intrusivi);
- evitamento di pensieri e attività che possano evocare il trauma;
- sentimenti di distacco ed estraneità verso gli altri;
- disturbi del sonno.

Una delle metodiche, recentemente sviluppate, che si è dimostrata più efficace in tempi brevi per elaborare il trauma psicologico e impedire che questo determini conseguenze psicologiche è il cosiddetto EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), si tratta di una metodologia che sfrutta il sistema innato di elaborazione delle informazioni, creando collegamenti adeguati con le esperienze del passato riducendo lo stress emotivo e gli apprendimenti disfunzionali associati alle memorie traumatiche.



**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



# SLIP } CICLO



PROTEZIONE A STRATI



TASSELLO RIVOLUZIONARIO



DELICATO SULLA PELLE  
ODOR CONTROL



LAVABILE E RIUTILIZZABILE

COPERTURA FINO A  
**12 Ore\***  
hours



Pompea presenta il nuovo slip assorbente per il ciclo mestruale. Lavabile in lavatrice e riutilizzabile offre piena copertura fino a 12 ore e adatto a tutti i flussi.

Presenta una protezione a strati con barriera impermeabile e tassello rivoluzionario ultra-assorbente con speciale trama che permette di direzionare i fluidi nello strato assorbente.

## Minicalze Lei

Un vero e proprio must da indossare! Le mini calze da donna by Pompea sono ormai riconosciute come sinonimo di comodità quotidiana irrinunciabile.



## Minicalze Lui

Minicalza in cotone con tallone e punte rinforzate, sottile e morbido polsino elasticizzato che non stringe la caviglia e soletta con lavorazione a coste dalla vestibilità adattabile. Must have di chi ama i capi basici e cerca il comfort totale per l'attività quotidiana. Nella confezione sono presenti tre paia dell'articolo.

## Salvapiede Adelfia Lei/Lui

Salvapiede basic scollato in cotone con silicone antiscivolo applicato nel tallone, per una tenuta garantita. Elasticizzato e confortevole, è l'ideale per l'attività quotidiana e per chi ricerca la massima comodità. Nella confezione sono presenti tre paia dell'articolo.



# pompea

THE REAL COMFORT



Pompea Italian Design

## Tutto sui semi di chia

Con una consistenza simile a quella dei semi di papavero, i semi di chia aiutano la pelle a rigenerarsi. Contengono molti omega 3 e proteine che ammorbidiscono la pelle; hanno anche proprietà antiossidanti che rendono la pelle più chiara e anche per un risultato più estetico.

Con proprietà sazianti, contribuiranno a ridurre la sensazione di fame e quindi le quantità ingerite. Ricchi di calcio, aiutano a combattere l'osteoporosi e facilitano inoltre il transito intestinale.



## Aceto di mele milleusi

Comprato di ottima qualità potrebbe stupirvi: l'aceto di mele contiene una buona quota di minerali, in particolare potassio, e di vitamine. Se usato regolarmente, ha proprietà diuretiche e aiuta a bruciare i grassi in eccesso; ha un'azione rimineralizzante, oltre a proprietà antinfiammatorie e battericide. Un cucchiaino in mezzo bicchiere d'acqua è una buona soluzione per fare gargarismi, in caso di leggera infiammazione della gola o delle gengive. Fare i vapori con acqua e aceto di mele è un rimedio naturale per alleviare il mal di testa.



## Edamame mon amour

Amatissimi nella cucina orientale, ecco perché acquistarli e consumarli in casa: gli edamame sono ricchi di proteine e di fibre; migliorano i livelli di glicemia; riducono il colesterolo LDL, proteggendo il sistema cardiovascolare; riducono il rischio di cancro al seno e alla prostata, oltre che fornire un valido supporto nei disturbi della menopausa.

Grazie alla presenza dei polifenoli, hanno un'azione antiossidante e di protezione dagli effetti dei radicali liberi, favorendo poi la salute delle ossa.



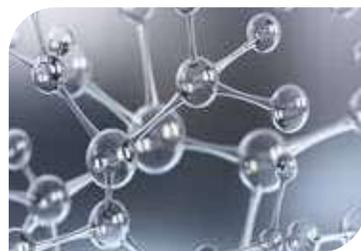
## Rosa mosqueta, alleata di bellezza

L'olio di Rosa Mosqueta migliora notevolmente l'aspetto delle cicatrici, agendo in profondità: per questo la sua potente attività rigenerante unita alla ricchezza di antiossidanti riduce le rughe profonde ed elimina quelle superficiali. Grazie alla sua forte attività antiossidante, blocca la progressione delle rughe, soprattutto quelle causate dal foto-invecchiamento, oltre che migliorare le smagliature e coadiuvare il trattamento di ustioni e scottature.



## Stimolare il collagene

La degradazione del collagene nel derma porta all'invecchiamento cutaneo e, di conseguenza, alla formazione di rughe e alla perdita di tono da parte dell'epidermide. La vitamina C, oltre ad avere proprietà antiossidanti, è in grado di stimolare la sintesi del collagene e il rinnovamento dei fibroblasti (kiwi, arance, fragole, rucola, peperoni). Mentre anche la vitamina A (patate, carote, albicocche, melone, mango) agisce determinando un aumento della produzione di collagene a livello del derma.





È naturale volersi bene



-70% PLASTICA

-70% PLASTICA

-80% PLASTICA

DETERSIVO LAVATRICE

DETERGENTE PAVIMENTI

SAPONE LIQUIDO

FORMATO ECORICARICA

## Meno plastica, più rispetto per l'ambiente!

Con le **Ecoricariche** hai tutto il profumo e l'igiene garantita da **Spuma di Sciampagna**, in una pratica busta che **rispetta l'ambiente**.

Questo formato, infatti, utilizza **meno plastica** rispetto ad un flacone di pari formato e la sua natura flessibile favorisce la **riduzione del volume dei rifiuti**. Così, ci prendiamo cura dell'ambiente, mentre ci prendiamo cura di te.

*Spuma di Sciampagna, Amica di ogni mio gesto*



**NON COLA**

**SUPER**

**CONTROL**  
istantaneo



- ▶ Istantaneo
- ▶ Super forte



incollaggio  
di precisione



applicazione  
a goccia

**Per tutti i piccoli lavori di riparazioni**



gomma  
metalli  
plastica\*  
porcellana  
pietre dure  
legno

\*Esclusi PE, PP, PTFE



LET IT BE



## 8 maggio 1970

### I Beatles pubblicano Let it Be, loro ultimo album

*Le note incise dai Beatles riecheggiano forti e vive ancora oggi, a oltre sessant'anni dal loro debutto. La carriera di Paul McCartney, John Lennon, George Harrison e Ringo Starr è entrata nei libri di storia e continuerà a influenzare la musica pop ancora a lungo, nonostante restarono in attività solo per un decennio, dal 1960 al 1970, quando uscì l'ultimo album della band, Let it Be. Il disco voleva tornare alle sonorità rock dei primi lavori ma assunse una connotazione malinconica dato l'incrinarsi degli equilibri tra i "fab four". L'ingombrante presenza di Yoko Ono, Harrison che si sentiva messo da parte e McCartney che pubblicava il suo primo lavoro solista contro il parere degli altri membri fecero sì che Let it Be uscisse quando i Beatles avevano ufficializzato lo scioglimento già da un mese. Qualche tempo dopo nelle sale uscì il film omonimo: alla prima non si presentò nessuno dei quattro, chiudendo ufficialmente un'epoca.*

# CITTÀ DI 15 MINUTI



Sentito parlare della città di 15 minuti? Il concetto è molto semplice: significa vivere in una città dove tutto, ma proprio tutto, è a portata di mano, raggiungibile cioè in un tempo al massimo di 15 minuti, a piedi o in bicicletta. Tradotto significa migliore qualità della vita, nessun bisogno dell'auto nel quotidiano, meno ore trascorse in file chilometriche nel traffico da esaurimento nervoso, maggior tempo per sè stessi e più movimento.

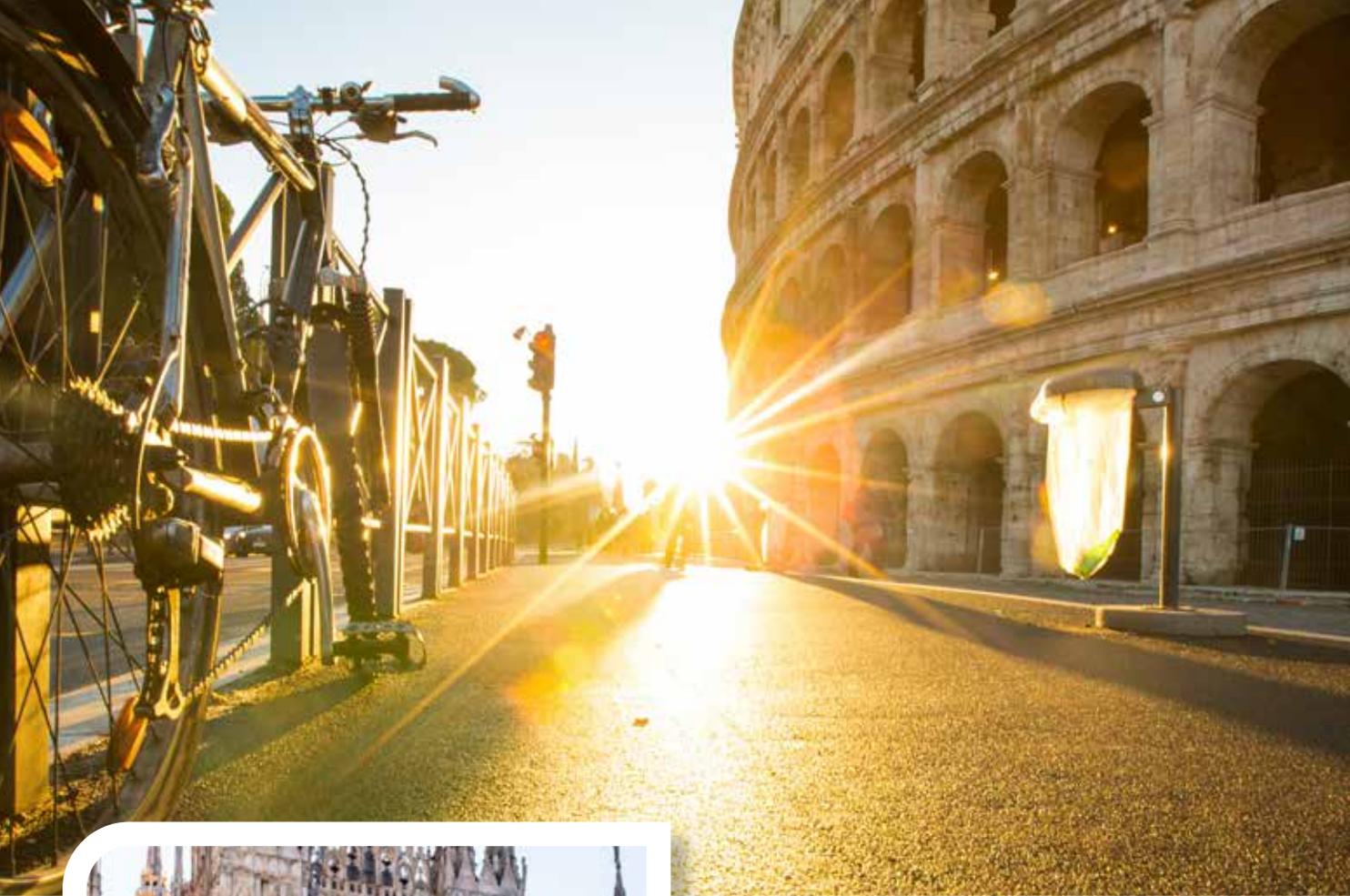
Un'invenzione bellissima, sulla carta. La scommessa è renderla praticabile davvero. Ma non è fantascienza: esistono realtà dove questo già avviene e molte città stanno progettando il loro futuro perchè questo possa realizzarsi, in Italia e nel mondo.

## Tutto in 15 minuti a piedi o in bicicletta

Il progetto parte da un'idea avanzata dallo scienziato franco-colombiano, docente alla Sorbona di Parigi, Carlos Moreno, che ha teorizzato La ville du quart d'heure, una nuova concezione dell'idea di prossimità all'interno delle città, orientata allo sviluppo sostenibile. Secondo il suo concetto, le città di 15 minuti garantiscono ai propri residenti la possibilità di svolgere sei funzioni essenziali entro 15 minuti a piedi o in bicicletta

dalle loro abitazioni: vita, lavoro, commercio, assistenza sanitaria, istruzione e intrattenimento. I benefici sono facilmente intuibili, sia nella vita quotidiana e individuale delle persone, sia in quella collettiva, delle città e del pianeta. I residenti delle città potrebbero riappropriarsi del proprio tempo, grazie alla riduzione delle lunghe code per raggiungere il luogo di lavoro o la palestra o il supermercato, o la scuola dei figli. Tutto potrà essere raggiunto a piedi. Le strade, liberate dalle auto, avrebbero una seconda vita con nuovi parchi, fontane, alberi e orti urbani, cosa che renderebbe l'ambiente più piacevole da vivere, anche per la capacità benefica di mitigare l'effetto "isola di calore", alimentato dai gas di scarico e il poco verde.





*“È tempo di passare dalla pianificazione urbanistica alla pianificazione della vita urbana. Ciò significa trasformare lo spazio della città, ancora altamente mono-funzionale con le sue diverse aree specializzate, in una realtà policentrica, basata su quattro componenti principali -vicinanza, diversità, densità e ubiquità- per offrire a breve distanza le sei funzioni sociali urbane essenziali: vivere, lavorare, fornire, curare, imparare e godere”* spiega Carlos Moreno.

Il concetto è stato reso popolare dalla sindaca di Parigi Anne Hidalgo a cui Moreno aveva sottoposto il progetto. E la sindaca lo ha recepito nel suo programma elettorale nella campagna di rielezione del 2020.

### **La pandemia ha accelerato la voglia di città più vivibili**

La pandemia globale di COVID-19, ma anche la grave crisi climatica che sta affliggendo il pianeta, hanno accelerato la



# DEODORANTI *naturalmente attivi*

Tutti i deodoranti Natura Amica non contengono nulla che possa irritare la pelle.

con MOLECOLA NATURALE  
*anti odore*

con  
*allume di rocca*

tutti i profumi sono  
*ipoallergenici*

senza ALCOOL, PARABENI  
e ALLUMINIO CLORIDRATO  
*senza chimica nociva*



VISITA SUBITO  
IL NOSTRO SITO  
[naturaamica.care](http://naturaamica.care)





diffusione dell'idea delle città di 15 minuti e sono aumentati i progetti per renderle praticabili. Nell'aprile del 2020 a Barcellona è stato pubblicato un manifesto firmato da 160 accademici e 300 architetti in cui si chiede e si propone un cambiamento radicale nell'organizzazione delle città attraverso una nuova gestione della mobilità, (ri)naturalizzazione della città, demercificazione degli alloggi e decrescita. Qualche mese dopo, il C40 Cities Climate Leadership Group, ha pubblicato un quadro strutturale per le città per "ricostruire meglio" utilizzando il concetto di 15 minuti, riferendosi specificamente ai piani attuati a **Milano, Madrid, Edimburgo e Seattle**. Il rapporto sottolinea l'importanza di un coinvolgimento inclusivo della comunità attraverso meccanismi come il bilancio partecipativo e l'adeguamento dei piani urbani e delle infrastrutture.

### Da Parigi a Milano

In Italia la prima città a programmare il modello parigino è Milano. Da tempo si sono sperimentati progetti come le **piazze tattiche** (la pedonalizzazione di angoli di città con panchine, alberi, spazi gioco), le reti ciclabili e altre iniziative ispirate dalla stessa filosofia. Nel luglio dello scorso anno poi il Comune ha pubblicato Mi15, il bando che sostiene gli investimenti a impatto sociale delle imprese con contributi a fondo perduto con l'obiettivo di attivare o potenziare spazi e servizi nei quartieri per realizzare la "Città a 15 minuti".



### A Roma

Nella Capitale, lo scorso ottobre è stato invece presentato il programma, 15 MUNICIPI, 15 PROGETTI PER LA CITTÀ DEI 15 MINUTI con il coinvolgimento di tutti i Municipi, che prevede di rigenerare una prima serie di 15 ambiti territoriali, uno per ciascun Municipio, per perseguire l'obiettivo della Città dei 15 minuti. Le attività del programma prevedono la redazione di un Masterplan per la riqualificazione degli ambiti selezionati in cui sono individuate le soluzioni progettuali. Un primo gruppo di interventi sarà realizzato nel corso del 2023 per un totale di 22,5 milioni di euro.

### Quanto è praticabile in Italia il modello di città di 15 minuti? Torino al top

Sony Computer Science Laboratories (Csl) ha elaborato Citychrone-15 minutes, una mappa interattiva con dieci parametri che aiuta a capire lo stato delle città e verificare quanto è praticabile la visione di Carlos Moreno. La mappa, in pratica, misura il tempo che impieghiamo nelle attività quotidiane per recarci al lavoro, portare i figli a scuola, andare in palestra o al cinema. La media di tutti i parametri ha generato una classifica che, in Italia, vede Torino al top. Qui il tempo medio di percorrenza è al di sotto dei 15 minuti.

In tutto il paese, in generale, i dati indicano che ciò che impatta di più nell'aumento delle percorrenze è la distanza fra la propria abitazione e l'ufficio. Infatti, mentre scuole, ristoranti, ospedali, cinema, sono tutti servizi che possono essere aperti o costruiti in un quartiere, la stessa cosa non avviene per il luogo di lavoro.

# AGRICOLTURA 4.0

A photograph of a white drone with four rotors flying over a field of green corn plants. The drone is positioned on the right side of the frame, with its propellers blurred from motion. The background shows rows of corn plants stretching into the distance under a bright sky.

Dai droni, alle app che monitorano la raccolta, dai robot ai Gps: l'agricoltura tradizionale piano piano diventa un ricordo. La tecnologia si sta diffondendo sempre di più e oggi, il contadino cappello in testa, faccia sudata sotto il sole, canotta bagnata e il naso all'insù per monitorare il tempo, sta diventando il simbolo della tradizione, presente ormai solo nelle piccole realtà agricole a conduzione familiare.

Nella maggior parte delle aziende italiane l'agricoltore ha smartphone in mano, è digitale, controlla tutto sul tablet ed è diventato un imprenditore della terra. È l'agricoltura 4.0, bellezza! Che aiuta i profitti, salva l'ambiente e cerca di sopravvivere al cambiamento climatico.

## Tutto cominciò con l'agricoltura di precisione

Alla fine degli anni Novanta, per la prima volta, negli Stati Uniti si parla di precision farming, che tradotto significa agricoltura

di precisione. Si cominciavano a utilizzare soluzioni digitali per interventi mirati sulle colture. Con l'agricoltura di precisione si introduce il principio che il terreno non è tutto uguale e gli appezzamenti hanno caratteristiche diverse, con bisogni fisiologici differenti. Così, le caratteristiche del suolo vengono studiate scientificamente e, in base ai risultati delle ricerche, si cominciano a programmare gli interventi. Uno dei primi ambiti di impiego è stato quello dell'**irrigazione**, con l'obiettivo di non sprecare risorse idriche né indebolire le piante. Poi sono state introdotte



le tecniche digitali per la **piantumazione** adattata alle caratteristiche del suolo, l'impiego di antiparassitari in relazione alle precise esigenze delle singole piante da trattare o di fertilizzanti, somministrati soltanto nella quantità necessaria e nei tempi più utili. In pratica, si introduce il concetto di razionalizzare e ottimizzare tutto per evitare sprechi e intervenire solo dove c'è un reale bisogno. La filosofia dell'agricoltura 4.0 è la stessa: si è soltanto affinata, grazie a nuove metodologie, nuove conoscenze e i nuovi strumenti partoriti dalla tecnologia.

### **Oggi l'agricoltura 4.0 è un fenomeno in crescita**

Secondo l'ultimo rapporto dell'Osservatorio Smart Agrifood, in cinque anni, il valore del mercato dell'agritech è cresciuto del 1500%, passando da 100 milioni di euro a 1,6 miliardi. Tra le soluzioni più adottate dalle imprese innovative c'è l'informatizzazione attraverso software di gestione, sistemi di monitoraggio

e controllo di macchine e attrezzature, servizi di mappatura e di coltivazioni e terreni, sistemi di monitoraggio e sistemi di supporto alle decisioni.

### **Droni, trattori automatici e sensori intelligenti**

Tra le innovazioni che stanno cambiando il settore, c'è l'analisi dei dati che provengono direttamente dai campi grazie a sensori "intelligenti", trattori a guida autonoma e droni contadini anche per la semina. I droni, in particolare, vengono considerati alleati preziosi per la loro capacità di esplorare i campi dall'alto, raccogliendo dati che consentono alle aziende di disporre di informazioni mai raggiunte fino ad ora. Soprattutto a un costo contenuto, in poco tempo e con grande accuratezza. E ancora, l'agricoltura 4.0 si basa sui Big Data, l'Intelligenza Artificiale, la Robotica e l'Internet of Things (IoT). Quest'ultimo (l'internet delle cose) sta crescendo molto e potrebbe cambiare il futuro di molte

TENA®

**puntifedeltà**  
dedicato a me di TENA



Accedi e registrati a  
[www.dedicatoame.it](http://www.dedicatoame.it)



Carica una foto dello  
scontrino e guadagna punti



Converti i tuoi punti in buoni  
sconto o premi del catalogo

Scegli la protezione più adatta a te



Programma fedeltà TENA Dedicato a me. Promozione valida da 03/04/2023 a 31/03/2024. Regolamento disponibile su [dedicatoame.it](http://dedicatoame.it)

**LIBERA  
DI MUOVERTI**

SCOPRI UN COMFORT SUPERIORE  
GRAZIE ALL'ADATTABILITÀ  
DEI NOSTRI PROTEGGI SLIP



SUPER  
ASSORBENTE

NEUTRALIZZA  
GLI ODORI



**DEMAK UP**  
COTTON SCIENCE™

L'ESPERTO DEL COTONE,  
UN DISCHETTO PER OGNI ESIGENZA





aziende, grazie alla capacità secondo cui gli elementi fisici, attraverso sensori, possono condividere e raccogliere i dati con un intervento umano minimo. In questo modo i sistemi digitali riescono a registrare, monitorare e regolare ogni interazione tra gli oggetti connessi. In un quadro simile si capisce perchè la figura del contadino, piano piano, verrà relegata alla tradizione. Il suo compito principale sarà controllare i dati e le informazioni che le macchine inviano sul suo tablet o sul suo smartphone. Controllati i dati dovrà metterli in relazione e programmare gli interventi.

In Italia oggi 6 aziende agricole su 10 hanno adottato almeno una soluzione di agricoltura 4.0. E i numeri sono in crescita rispetto all'anno precedente. Anche il rito antico della raccolta diventerà un ricordo. Era il momento più bello, quello dove si raccoglievano i frutti della semina, della sapienza, di una buona gestione e del tempo clemente. La raccolta è il momento per eccellenza in cui si celebra l'agricoltura, il sapere contadino e l'amore per la terra che, finalmente, restituisce. Non è un caso

che quel momento, fin dall'antichità, venisse celebrato con feste, dove le fatiche si scioglievano nei brindisi e nei banchetti. Un rito che rimarrà vivo in poche realtà, piccole, a conduzione familiare. Nella altre, anche l'attività della raccolta si è automatizzata da tempo e la tecnologia accelera e perfeziona l'attività, con notevole risparmio di tempo.

### **La tecnologia facilita la tracciabilità degli alimenti critici: una garanzia per il consumatore**

Le aree dove le aziende stanno maggiormente innovando sono quelle relative alla tracciabilità alimentare, alla produzione, alla logistica e al controllo della qualità (sia della materia prima che del prodotto finito). Nel campo della tracciabilità, in particolare, si stanno sperimentando soluzioni tecnologiche, come software gestionali integrati, soluzioni mobili e cloud per ridurre i tempi richiesti per la rintracciabilità dei prodotti in caso di criticità e per snellire i processi di inserimento dei dati, riducendo il margine di errore. Questi sistemi, poi, consentono di valorizzare le caratteristiche del prodotto nei confronti del consumatore finale, soprattutto attraverso l'utilizzo di QR Code.

### **L'agricoltura 4.0 incrementa la sostenibilità economica e ambientale**

La tecnologia aiuta a fronteggiare il cambiamento climatico globale e il prolungarsi di lunghi periodi di siccità a cui stiamo assistendo. Intanto si stima che, grazie ai software e al calcolo esatto del fabbisogno idrico della coltura, si evitano gli sprechi di circa il 20%. Un maggior controllo sui costi di produzione e la possibilità di pianificare con estrema precisione tutte le fasi di coltura, dalla semina alla raccolta, si traduce in un significativo risparmio di risorse.



“Il mio nome è Bond. James Bond.”, abito scuro, sigaretta in bocca e quel fascino irresistibile, hanno fatto di Sean Connery il più famoso, per molti unico e inimitabile, agente segreto britannico, nome in codice 007. Quel ruolo lo consegna al successo internazionale. Sean, nato a Fountainbridge, un sobborgo di Edimburgo nell’agosto del 1930 da immigrati irlandesi, fino a quel momento aveva ottenuto piccole parti in produzioni televisive e film sul grande schermo.

Il giovane Sean si guadagnava da vivere con umili mestieri. È stata la sua ammaliante bellezza a farlo debuttare nel mondo dello spettacolo, quando nel 1953 viene notato al concorso di Mister Universo, in rappresentanza della Scozia, classificandosi al terzo posto.

L’esordio al cinema avviene ne **Il bandito dell’Epiro** (1957) di Terence Young, ma la svolta arriva nei panni dell’agente 007. È il 1962, quando i produttori Saltzman e Broccoli lo propongono per interpretare la parte dell’eroe dei romanzi di spionaggio di Ian Fleming. Per quello stesso ruolo ci sono concorrenti come Cary Grant, Rex Harrison, Trevor Howard e Roger Moore. Viene scelto Sean Connery e tra lui e il personaggio nasce un legame

quasi indissolubile, che riuscirà a fare la fama di entrambi. **Agente 007-Licenza di uccidere (Dr. No)** di Terence Young è il primo di una serie di pellicole di grande successo. Seguono **Agente 007, dalla Russia con amore** nel 1963, **Agente 007-Missione Goldfinger** (1964), **Agente 007-Thunderball (Operazione tuono)** nel 1965 e **Agente 007-Si vive solo due volte** nel 1967. È, questo, il suo ultimo 007. Connery teme di rimanere imprigionato nel ruolo di James Bond e dice no ai film seguenti sull’agente britannico. Nel successivo film **Agente 007- Al servizio segreto di Sua Maestà** (1969) di Peter R. Hunt viene sostituito da George Lazenby.

# SEAN CONNERY

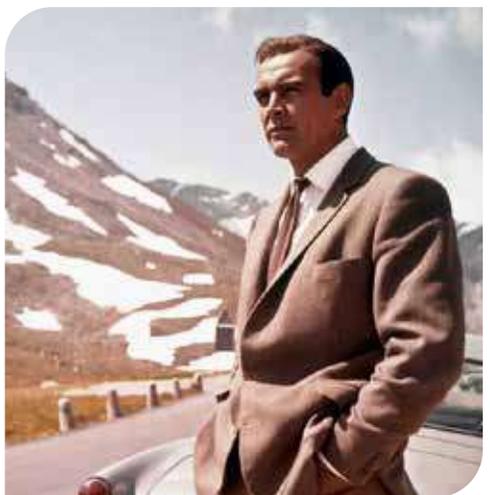
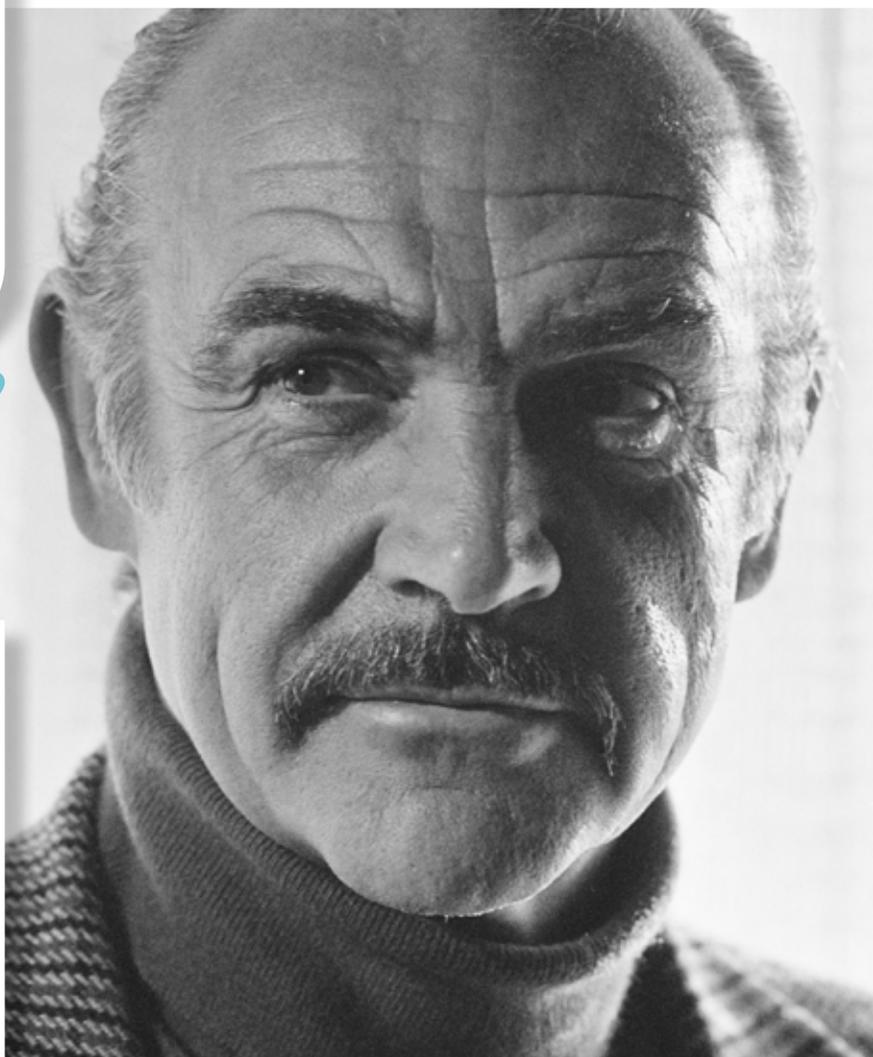
“Forse non sono un buon attore, ma qualsiasi altra cosa avessi fatto, sarei stato peggio.”

SEAN CONNERY



Nei panni del famoso agente britannico 007

# CONNERY



### James Bond il ritorno

Per il pubblico però James bond è Sean Connery e viceversa. Le recensioni su Lazenby sono negative e la produzione lo convince a riprendere il ruolo dell'agente britannico. Lo fa in **Agente 007-Una cascata di diamanti** di Guy Hamilton (1971). È il suo sesto e ultimo 007, il testimone passa a Roger Moore, anche se nel 1983 tornerà con **Mai dire mai** di Irvin Kershner, un remake di Agente 007-Thunderball (Operazione tuono), già interpretato da Connery nel 1965, che però non rientra nel ciclo ufficiale.

La sua carriera prosegue in pellicole dirette da grandi registi e dando voce a personaggi diversi.



**Malizia**  
PROFUMO D'INTESA



Assassinio sull'Orient-Express

Nel 1964 è in **Marnie** di Alfred Hitchcock, dove interpreta la parte di un uomo alle prese con i gravi problemi psicologici della donna amata. Nello stesso anno, nei panni dell'ambiguo Anthony Richmond, affianca Gina Lollobrigida nel film **La donna di paglia** di Basil Dearden. L'anno dopo lo troviamo ne **La collina del disonore** e poi protagonista della commedia **Una splendida canaglia** di Irvin Kershner. Nel 1968, insieme a Brigitte Bardot, è nel western **Un uomo chiamato Shalako** di Edward Dmytryk. Con Richard Harris e Samantha Eggar nel 1970 recita ne **I cospiratori** di Martin Ritt, poi è Duke Anderson nel poliziesco **Rapina record a New York** di Sidney Lumet, per molti una delle sue migliori interpretazioni. Due anni dopo è la volta di **Riflessi in uno specchio scuro**, sempre di Lumet e nel cult di fantascienza **Zardoz** di

John Boorman. Bello e affascinante nei panni del colonnello *Arbuthnot* in **Assassinio sull'Orient-Express**, tratto dal giallo di Agatha Christie, con Hercule Poirot e Ingrid Bergman, ancora diretto da Lumet.

A seguire, altre interpretazioni: **Robin e Marian** (1976) di Richard Lester insieme a Audrey Hepburn, ne **Il vento e il leone** di John Milius dove interpreta il capo berbero del Rif, Mulay Ahmad al-Raysuni (detto anche "il Raisuli").

E ancora, **Il prossimo uomo** (1976) di Richard C. Sarafian, **Quell'ultimo ponte** (1977) di Richard Attenborough, **La prima grande rapina al treno** (1979) di Michael Crichton e il kolossal **Meteor** (1979), **Atmosfera zero** (1981) di Peter Hyams, **I banditi del tempo** (1981) di Terry Gilliam e **Cinque giorni una estate** di Fred Zinnemann.



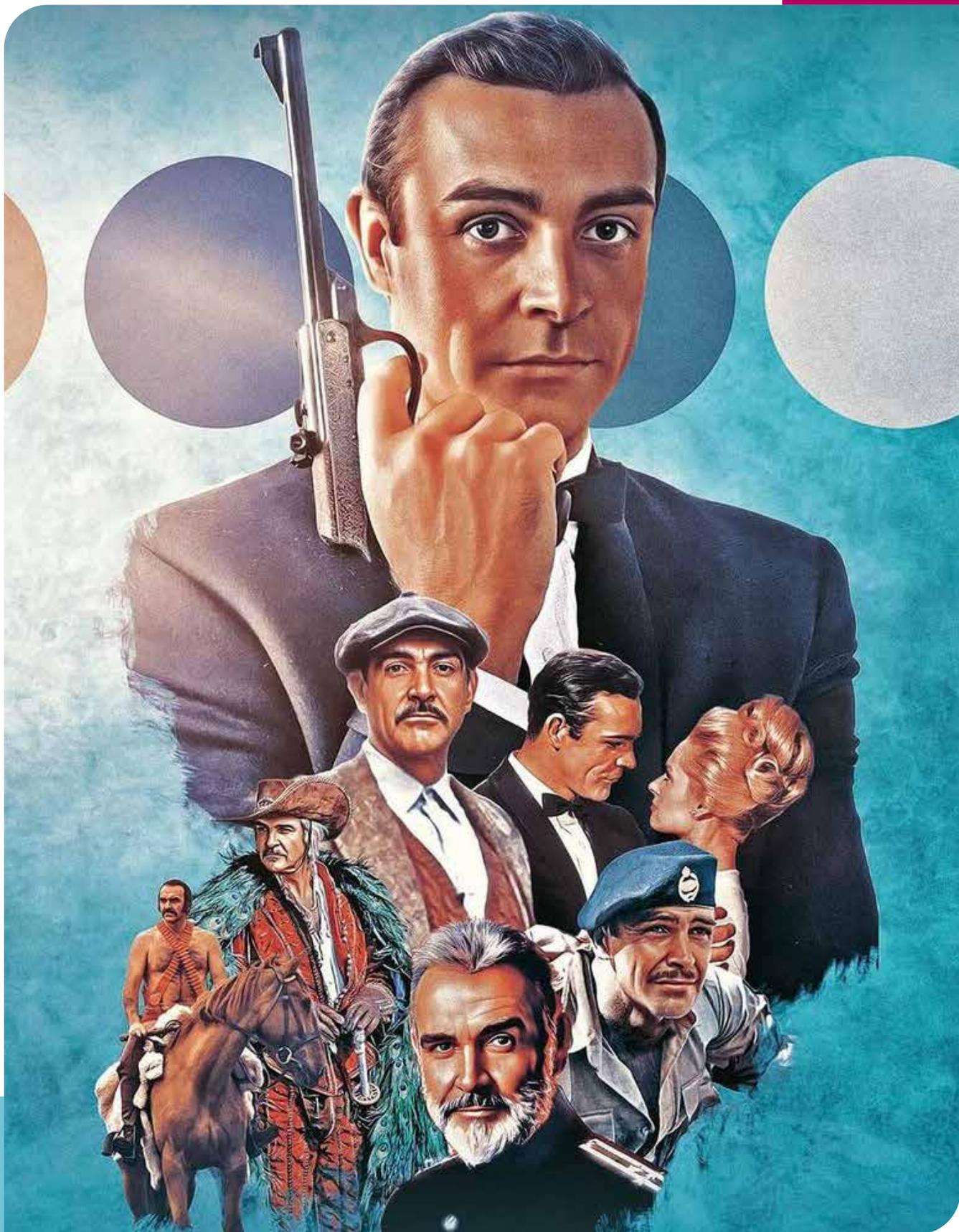
Atmosfera zero



Marnie



Il vento e il leone



La copertina del libro: *The Cinematic Connery: The Films of Sir Sean Connery*

## Guglielmo da Baskerville, i criptico monaco de **Il nome della rosa**

Nel 1986 esce nelle sale il film **Il nome della rosa** di Jean-Jacques Annaud, tratto dall'omonimo romanzo scritto da Umberto Eco. La pellicola ottiene un successo di critica e, in Europa, anche di pubblico. Sean Connery veste i panni di *Guglielmo da Baskerville*, erudito frate francescano inglese, con un passato da Inquisitore e consigliere dell'Imperatore. L'interpretazione è magistrale e gli vale il Premio BAFTA (British Academy Film Awards) come miglior attore.

Nello stesso anno, accanto a Christopher Lambert, è in **Highlander - L'ultimo immortale** di Russell Mulcahy, che ha dato vita alla saga di film e altre opere derivate. Nel 1987 con **The Untouchables - Gli intoccabili** di Brian De Palma e un cast stellare con Kevin Costner, Robert De Niro e Andy García, arriva l'Oscar e un Golden Globe nella categoria miglior attore non protagonista.

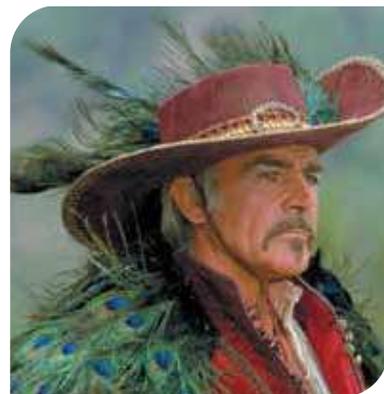
Il suo successo continua con film in cui interpreta i ruoli diversi: è il tenente colonnello *Alan Caldwell* nel thriller **Il presidio-Scena di un crimine** (1988) di Peter Hyams, un ladro astuto scozzese in **Sono affari di famiglia** (1989) di Sidney Lumet, con Dustin Hoffman e Matthew Broderick, il professore Henry Jones Sr. padre del protagonista in **Indiana Jones e l'ultima crociata** di Steven Spielberg, con Harrison Ford, il comandante del sottomarino sovietico Ottobre Rosso in **Caccia a Ottobre Rosso** diretto da John McTiernan.

## La Scozia nel cuore

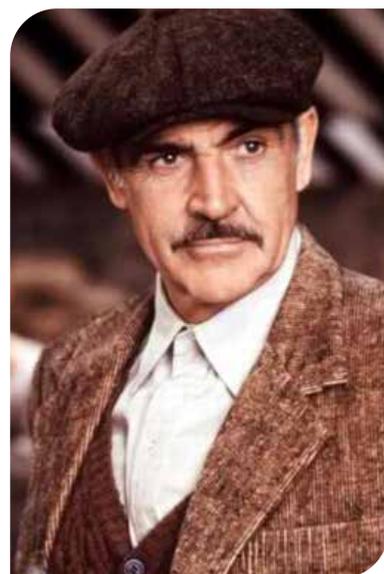
Sean Connery è stato un grande attore che a Hollywood ha conosciuto il grande successo, ma sempre con la sua Scozia nel cuore. L'orgoglio scozzese emergeva sempre: nella tradizione e nel folklore del classico kilt che Sean ha indossato in diverse occasioni pubbliche e nell'impegno concreto a sostegno dell'indipendenza dal Regno Unito in occasione del referendum del 2014, quando Connery si schierò apertamente a fianco del Partito Nazionale Scozzese (SNP) con un supporto di immagine ma anche finanziario.



Il nome della rosa



Highlander



Gli intoccabili



Caccia a Ottobre Rosso

# ASTRA

MAKE-UP



LASTING GEL EFFECT  
LUCID DREAM COLLECTION

[WWW.ASTRAMAKEUP.COM](http://WWW.ASTRAMAKEUP.COM)





## COSA TI SEI MESSA IN TESTA?

**Fasce, cerchietti, fiocchi: tornano gli accessori per capelli “preppy” dei primi anni 2000. Colorati, divertenti e versatili, consentono di cambiare acconciatura in maniera rapida e semplice, per questo sono perfetti per l’estate**

Le tendenze moda capelli della primavera/estate 2023 hanno decretato gli accessori “mai più senza” della stagione. Corsi e ricorsi storici che vedono tornare alla ribalta cerchietti, fasce, mollette ed elastici per i capelli di ogni foggia, un chiaro richiamo agli anni 2000. In particolare, il cosiddetto “preppy style” ha dominato, negli ultimi mesi, passerelle e red carpet. Di cosa si tratta? Pensate per esempio all’hairstyle delle protagoniste di Gossip Girl, serie tv amatissima dagli adolescenti di inizio millennio: un tripudio di code di cavallo suggellate da lunghi fiocchi, cerchietti bon ton, fasce a nastro, e mollette tempestate di cristalli. Ma dimenticate l’accezione da school girl perché questo trend, rivisitato in chiave contemporanea, diventa estremamente cool, e può adeguarsi a qualsiasi tipo di look, dal gotico al grunge, dal giorno alla sera. E si adatta anche a occasioni importanti, come testimoniano le innumerevoli

acconciature raccolte apparse sul red carpet degli Oscar 2023. Florence Pugh e Vanessa Hudgens, per esempio, hanno scelto entrambe un fiocco di velluto per fermare e impreziosire le loro acconciature. Tra i grandi ritorni, per la prossima estate, spicca quello della fascia per i capelli, accessorio un po’ controverso e dalla grande personalità: o la si ama o la si odia. Chi la trova un’inutile e sorpassata reminiscenza anni Ottanta, quando campeggiava sulla fronte di Jane Fonda e faceva inevitabilmente il paio con gli scaldamuscoli, chi ne comprende il lato boho-chic e, perché no, sottilmente sensuale... del resto la portava anche Brigitte Bardot sulla spiaggia di Saint Tropez! In versione sottilissima la fascia diventa perfetta per sigillare acconciature precise e raffinate, come quelle che hanno sfilato per Miu Miu. L’alter ego bon ton è il cerchietto, ritornato in auge da qualche anno in versione ultra bombata e iper decorata,

come proposto da Dior in numerose varianti, si conferma comunque un accessorio/gioiello ricercato e trasversale, da portare con i capelli rigorosamente sciolti e tirati indietro. Per quanto riguarda colori e materiali, per l’estate il velluto di cui solitamente sono rivestiti gli accessori preppy cede il posto a intrecci, trame e stampe multicolore, che possono essere abbinati all’outfit indossato, oppure volutamente in contrasto.





Bucci Rosa Rodrigo

# ARTE E MODA, IN SCENA A FORLÌ

## Un fil rouge di ispirazioni di stile

Un racconto unico. Un percorso espositivo di meraviglie a confronto che comprende oltre 300 opere, tra quadri, sculture, accessori, abiti d'epoca e contemporanei. L'esposizione forlivese, la prima del suo genere, somiglia a un vero e proprio kolossal. Così "L'arte della moda. L'età dei sogni e delle rivoluzioni, 1789 – 1968" ha conquistato gli spazi del Museo Civico San Domenico (fino al 2 luglio), con il supporto della Fondazione Cassa dei Risparmi di Forlì.

Un periodo lunghissimo di indagine che corrisponde però a un'evoluzione rapida delle fogge, degli stili, degli usi della moda e della sua rappresentazione grazie a una mobilità sociale del tutto nuova e travolgente. Opere che, a partire dal Settecento, attraversano la Rivoluzione francese, il Romanticismo, la Macchia, l'Impressionismo, il Simbolismo e tutte le Avanguardie novecentesche fino a oggi, per identificare un rapporto tra arte e moda dove l'arte rispecchia, crea e si fa moda. Così come la moda appartiene definitivamente alle arti.

La moda dipinta, ritratta, scolpita, realizzata dai grandi artisti. L'abito che modella, nasconde, dissimula e promette il corpo. L'abito come segno di potere, di ricchezza, di riconoscimento, di protesta: per deliziarci con capi che dal '700 ai giorni nostri hanno creato la storia della moda, insieme a opere d'arte dalle più grandi collezioni del mondo.



James Tissot *Le bal* (scala per RNM)



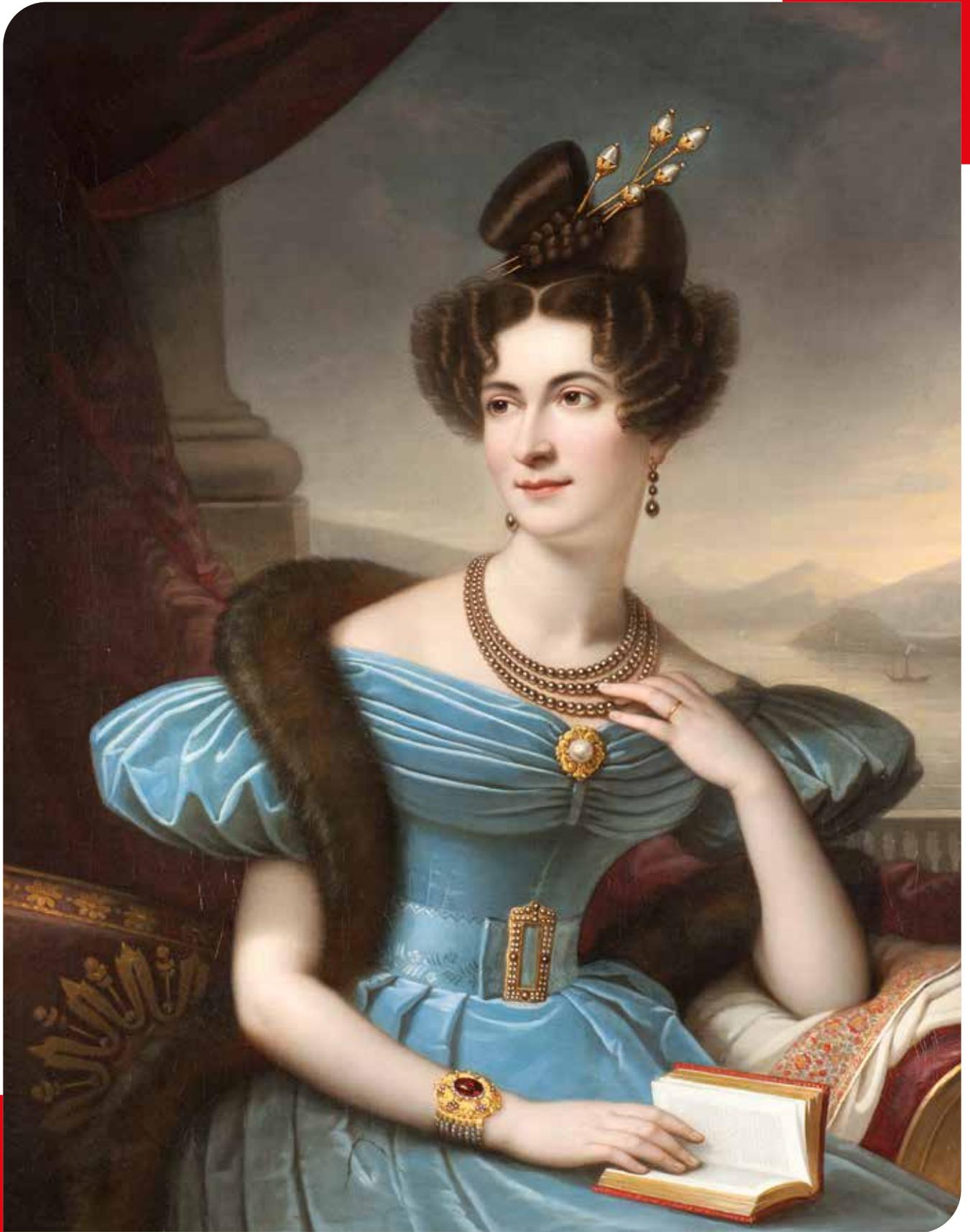
Lavery J. - *Signora in rosa*



Paul Poiret - *Abito*



Fortunato Depero - *Gilet - Panciotta di Marinetti*



Boisfremont de Boulanger  
Ritratto della Contessa Emilia Sommariva Seillère



## ACCOGLI L'ESTATE CON UN ABITO A TUTTO FIORE

Per l'estate... e per ogni stagione. Basta poco per sentirsi subito più allegre con un abito a stampa floreale: con il "Flower power" anni Sessanta, il fiore mostrò la sua versatilità, utilizzato come simbolo di una politica più liberale nel decennio successivo per rappresentare la pace. Un esempio? La moda di Ken Scott, autoproclamato "Fashion Gardener" ispirata solo a motivi di Madre Natura. Una ispirazione coloratissima che promette di darci soddisfazione con ogni linea e qualsiasi tessuto, il mattino e la sera... fra abiti in cotone effetto camicia, lunghi scamiciati e modelli da sera di spontanea femminilità.



Lungo abito con gonna optical, **AZ Factory**.



Mini dress doppiato con nappe, **Pepe Jeans**.



Abito a portafoglio dai colori sgargianti, **Stefanel**.



Lungo scamiciato con stampa, **Rosso35**.



Long dress dai colori vivaci a fondo nero, **Max&Co**.



Con spalle scoperto e arricciature, **La Doube J**.



Ampio con maniche balloon, **Gant**.



Aderentissimo con spacco centrale, **Mango**.



A collo alto con corolle stilizzate, **Genny**.

# Gillette® Venus

## Basta un gesto



INTESTINO



PER TUTTA  
LA FAMIGLIA

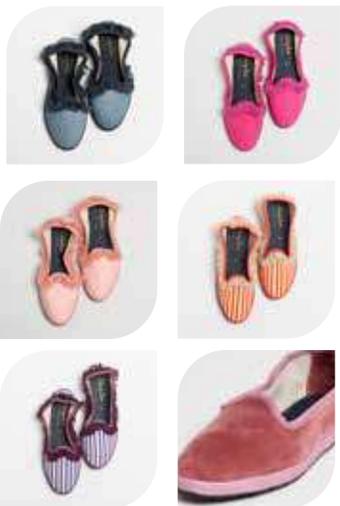
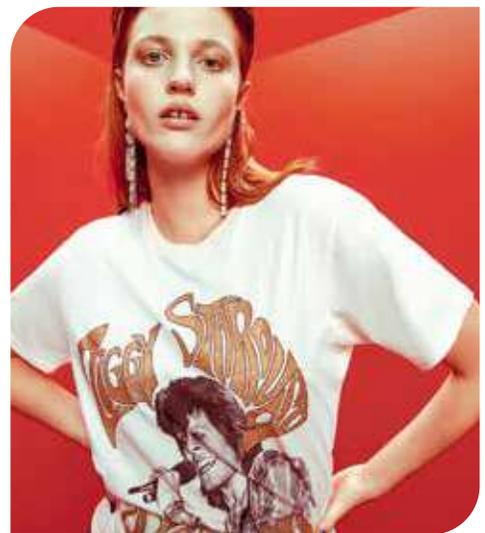


Per star bene, anzi

Benexè®

## Il Duca Bianco è di moda

Ommaggiare l'eterno Ziggy Stardust di David Bowie. Prendendo ispirazione dall'iconico ribelle, MOTHER parte dal suo spirito giocoso e anticonformista per reinterpretare i suoi modelli più classici fra T-shirt pensate per assomigliare a cimeli di concerti vintage, corti cardigan ispirati alle copertine degli album cult e jeans a zampa con lettering metallico "The Jean Genie" e minuscole stelle dorate. Dove il volto inconfondibile di Bowie risplenderà per sempre (disponibile motherdenim.com).



## Il cammino più chic

Friulane: pantofole semplici, devote alla praticità di una tradizione antica come quella dei gondolieri, rivisitate sfruttando lo stile e la forma più tradizionale... con colori e piccole frange irresistibili, nei modelli Allagiulia. Dove è proprio Giulia, la designer, ad aver giocato con tanti tessuti, cambiando e combinando colori e qualità, poi scegliere inedite passamanerie. Il tutto riuscendo sempre a mantenere tutte le doverose regole base, la prima fra tutte: l'artigianalità italiana ([www.allagiulia.it](http://www.allagiulia.it)).

## Petali magici, à porter

Sakura, termine giapponese che indica l'albero di ciliegio... e nome alla nuova capsule Scotch and Soda, ispirata alla fioritura di queste piante. Simbolo della rinascita, celebra l'inizio della primavera e di tutto ciò che è nuovo: ideale interpretato con una collezione che rimanda ai classici stilemi giapponesi, in una chiave originale e contemporanea. Dal denim kimono alle stampe ricamate su felpe e pantaloncini, realizzati in cotone organico FLOCUS™ kapok, una fibra che si ricava dal frutto del kapok che contribuisce all'assorbimento di CO2 e al mantenimento della biodiversità.





# L'ENERGIA DELL'HIP HOP PER RITROVARE LA FORMA

**Si deve conoscerne la storia per capire tutta l'essenza dell'hip hop, disciplina sportiva dai grandi benefici fisici e, forse, soprattutto psicologici**

L'hip hop nasce alla fine degli anni Settanta nei ghetti di New York, in particolare nel Bronx, un quartiere abitato in maggioranza da afroamericani, che nel ballo avevano trovato un mezzo per esprimere il loro dissenso nei confronti del razzismo. L'hip hop era diventato così un modo di vivere, simbolo di libertà e contestazione, gioia e condivisione. L'hip hop oggi è una forma di danza che si pratica in molte palestre, adatta a tutti, adulti e bambini, in cui ognuno trova la propria dimensione e la propria forma di appagamento.

Le lezioni hanno un format che prevede una prima fase di riscaldamento utile per preparare tutti i muscoli all'allenamento successivo. Si passa poi al potenziamento muscolare, necessario per affrontare i movimenti della danza. In questa fase vengono rafforzati i muscoli di braccia,

gambe e del core in particolare, che aiuta a mantenere l'equilibrio generale nelle "acrobazie" dell'hip hop. Si arriva poi al workout di questa disciplina. È incentrato sul freestyle (stile libero) che, come dice la parola stessa, interpreta a piacimento i movimenti del ballo a ritmo di musica. Ogni lezione, quindi, è diversa dall'altra proprio per le differenti interpretazioni con cui viene improvvisato il ballo. Infine, si chiude con lo stretching per allungare tutti i muscoli sollecitati durante l'allenamento.

Gli stili di danza hip hop sono diversi: la breakdance, il locking, il popping e l'uprock facenti parte della cosiddetta "old school". A questi se ne sono aggiunti altri, il new style, il krumping e l'house, che fanno parte della cosiddetta "new school" e che non sono accettati universalmente

come danze hip hop.

All'hip hop sono riconosciuti diversi benefici fisici, a partire dal miglioramento della coordinazione motoria e dell'equilibrio (molto utile nei bambini), ma anche il rafforzamento muscolare e la mobilità articolare. A livello psicologico la danza migliora la memoria e altri processi cognitivi come l'attenzione e l'apprendimento, riduce lo stress e abbassa i livelli di ansia.



nuncas

# Drops

*Il Profuma Biancheria  
che lascia la scia*



ESPERIENZA E STILE NEL BUCATO



## Tre giorni di cerimonia per l'incoronazione di Re Carlo III

Buckingham Palace ha annunciato i dettagli della cerimonia di incoronazione di Re Carlo III che si terrà il 6 maggio. Sono previsti ben tre giorni di cerimonia, con gran finale il concerto al Castello di Windsor. Si parte con l'Arcivescovo di Canterbury che condurrà il "rito religioso solenne" dell'incoronazione di re Carlo e della regina Consorte Camilla, l'incoronazione avrà luogo al mattino e durerà un'ora circa con la partecipazione di "soli" 2.000 invitati. Il giorno seguente sono previsti due eventi: il Coronation Concert al Castello di Windsor dove saranno presenti ballerini e star provenienti dal teatro e del cinema e il Coronation Big Lunch, un incontro al fine di promuovere le attività nelle community. Infine, The Big Help Out concluderà la cerimonia con l'impegno di gruppi locali per sensibilizzare i cittadini di tutto il Regno Unito a prestare il loro tempo come volontari nelle community.



## Radio Italia Live 2023: il concertone più atteso a Milano

È ufficialmente iniziato il conto alla rovescia: il concerto di Radio Italia Live, l'annuale evento organizzato in Piazza Duomo a Milano, si terrà il 20 maggio. Una giornata completamente dedicata alla musica insieme a diversi artisti che saliranno sul palco nella suggestiva cornice del Duomo.

Il concerto integrale sarà trasmesso anche in televisione su Radio Italia TV, (canale 70 del digitale terrestre) e in contemporanea su Sky Uno (canale 108), in chiaro su TV8 (canale 8 del digitale terrestre) e anche in streaming su NOW.

L'evento è gratuito ma – come ogni anno – il numero di persone che potranno accedere in piazza Duomo per assistere allo spettacolo sarà contingentato: gli organizzatori, infatti, suggeriscono che il momento migliore per arrivare sul luogo dell'evento sia la tarda mattinata di sabato.

## Il bis di Marco Mengoni all'Eurovision Song Contest

Da martedì 9 a sabato 13 maggio presso la Liverpool Arena si svolgerà l'Eurovision Song Contest e Marco Mengoni è pronto a rappresentare l'Italia con "Due Vite", brano vincitore del Festival di Sanremo. A dieci anni dalla sua prima partecipazione nel 2013 con "L'essenziale" ha dichiarato: "Non vedo l'ora e sono orgoglioso di rappresentare il mio paese, mi voglio divertire e voglio portare su quel palco tutto me stesso". Stando al regolamento ufficiale della manifestazione, però, la canzone non può essere più lunga di 3 minuti e così bisognerà tagliare i 45 secondi in eccesso: la durata massima di ogni brano - infatti - è di tre minuti. Sarà interessante vedere in che modo Marco insieme agli autori aggiusteranno la canzone per cercare di renderla più breve senza però perdere né significato né potenza, per un brano dal testo e dalla melodia "crescente" e che ha nel suo significato la propria forza.



# Piùmè



## *La linea di alta qualità per l'ambiente domestico*

PiùMe è prima di tutto sinonimo di qualità e convenienza. Una linea completa per la tua casa: detersivi, deodoranti e prodotti wc, disponibili in diverse fragranze, ideali per ogni ambiente.

[www.promotre.com](http://www.promotre.com)



RELEVI

Prodotto da: RE.LE.VI. S.p.A. • Via Postumia, 1 • 46040 Rodigo (MN) ITALIA • Tel. +39 0376 684011 • info@relevi.it



## L'ELEGANZA E L'AUTENTICITA' DELLE PIETRE NATURALI

**Negli ultimi anni la voglia di praticità ha lasciato in panchina l'uso delle pietre naturali nelle principali scelte d'arredo.**

Complici i costi (ridotti per le imitazioni), ma anche la presenza sul mercato di materiali sempre più simili a quelli originali a tal punto da essere facilmente scambiati, hanno relegato la pietra naturale a piccoli spazi o a lussuose ville e abitazioni per pochi.

Negli ultimi tempi c'è un ritorno alla pietra, in un clima di desiderio generale di connessione con la natura anche tra le quattro mura domestiche. Del resto, le pietre naturali sono prodotti "vivi" e per definizione totalmente biocompatibili. E scegliere un arredamento in pietra naturale significa fare una scelta rispettosa dell'ambiente.

La pietra naturale vanta diverse qualità, oltre ad essere atossica e ignifuga, è molto resistente, destinata ad avere una durata quasi illimitata. Anzi, il passare del tempo le conferisce quel vissuto che la rende ricca di storia e quindi, più bella e più vera.

Si pensi ai top o ai lavelli in marmo delle cucine, che più sono consumati e maggiore è il richiamo ai tempi antichi e alle tradizioni passate.

In generale, le pietre naturali hanno il potere di conferire alle abitazioni e agli ambienti nei quali sono impiegate un senso di naturalezza e di eleganza capaci di trasmettere quasi un benessere psicofisico. Sia negli ambienti esterni sia in quelli interni, la pietra naturale può interagire con altri prodotti industriali. Ha la capacità di esaltare uno spazio, impreziosire un piccolo spazio o dare lustro a una parete o ad un oggetto. Si pensi ad un'intera parete o una parte di essa di una sala riportata a sasso. Con la giusta illuminazione e un oculata scelta dei mobili è un tocco di gusto in grado di trasformare un angolo o un'intera stanza. La stessa cosa può accadere se si decide di inserire un tavolo in marmo in

una cucina o il top del lavandino nel bagno dove si può anche scegliere di inserire una parete con pietra leccese. Infine, un accorgimento: per esaltare la bellezza della pietra naturale è bene non sovraccaricare con l'arredamento. È lei la regina.



# Cuki

*Impegnati  
per l'ambiente*



**Protegge tutto meglio, anche la natura.**

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



Cuki Sacchetti Gelo in MATER-BI  
biodegradabili e compostabili



Cuki Alluminio 100% riciclato  
e riciclabile al 100%



Cuki Carta Forno naturale in fogli  
biodegradabile e compostabile



# ROMA

**Il fascino senza tempo della città eterna e un motivo in più per apprezzarla: una grande mostra d'arte, per aggiungere semplicemente altra meraviglia alla Grande Bellezza... Che poi, alla fine, Roma in primavera è sempre una buona idea.**



La mia ultima visita nella capitale è stata in occasione dell'esposizione dedicata a Van Gogh: 50 opere provenienti dal Museo Kröller-Müller di Otterlo in prestito eccezionalmente alle sale di Palazzo Bonaparte per raccontare la vicenda umana e artistica del grande pittore olandese. I dipinti, tra cui il celebre "Autoritratto" del 1887, assieme alle numerose testimonianze biografiche e alla corrispondenza intrattenuta con l'amato fratello Theo, guidano i visitatori in un percorso alla scoperta della natura più intima dell'artista, in un progressivo e parallelo crescendo tra ciò che Van Gogh provava nella sua anima e ciò

che trasferiva con colori e tecniche sempre diverse sulla tela. Una visita sorprendente sia per i quadri esposti che per il luogo dove questi sono stati ospitati.

Impossibile non attardarsi un poco ad apprezzare Palazzo Bonaparte: costruito fra il 1657 e il 1677 per volere dei marchesi d'Aste, deve il proprio nome alla sua più illustre proprietaria, Maria Letizia Ramolino, meglio nota come "Madame Mère", madre dell'Imperatore Napoleone Bonaparte. A lei il merito di aver donato il fasto attuale alla residenza, tra stucchi e affreschi,



porte riccamente decorate e rosoni al soffitto, senza dimenticare la delizia di quel piccolo balcone verde angolare – il mignano o bussolotto –, dal quale la dama era solita osservare il via vai di carrozze e il vociare vivace della sottostante piazza Venezia.

La posizione centrale del Palazzo offre ai visitatori la possibilità di concedersi un tour alla ri-scoperta della città, con lo spirito privilegiato di chi semplicemente vi si trova a passare, senza la voracità che solitamente anima quanti vi soggiornano per la prima volta. Ecco allora che è facile proseguire lungo la celebre via del Corso fino alla sempre elegante via Condotti. Le strade su cui affacciano le vetrine dei più noti marchi di abbigliamento e firme dell'alta moda si aprono poi sulle traverse che conducono verso Fontana di Trevi, Piazza di Spagna e, finalmente, il Pantheon. Personalmente non mi stanco mai di entrare nella Basilica di Santa Maria ad Martyres: questo autentico capolavoro di armonia architettonica costruito nel 27 a.C. da Marco Vipsanio Agrippa per "tutti gli Dei", all'inizio del VII secolo venne consacrato da Papa Bonifacio IV al culto cristiano e ancora oggi vi si celebra Messa tra illustri sepolture – solo per citarne alcune, vi riposano i pittori Raffaello Sanzio e Annibale Carracci, il musicista Arcangelo Corelli e i primi due re d'Italia, Vittorio Emanuele II e Umberto I. Proseguendo



l'itinerario verso Piazza Navona fate una sosta nella Chiesa di San Luigi dei Francesi, splendido scrigno barocco dove sono custoditi tra gli altri tre dipinti del Caravaggio – La vocazione di San Matteo, Il Martirio di San Matteo, San Matteo e l'Angelo – esempi assoluti dell'utilizzo drammatico e teatrale della tecnica del chiaroscuro, cifra stilistica del Maestro.

Dal sacro al profano. Poco distante si trova una delle migliori osterie della città, dove è ancora possibile apprezzare i piatti della tradizione senza il rischio di incorrere in menù "acchiappaturisti": Armando al Pantheon dal 1961 è il posto giusto per gustare una cremosa carbonara, una croccante insalata di puntarelle o un dorato carciofo alla giudia. Per proseguire il capitolo enogastronomico vale la pena spingersi fino in Viale Eritrea, quartiere Africano, per assaggiare un maritozzo alla panna fatto a regola d'arte, ovvero come lo preparava nonno Romolo, quando alla fine degli anni Trenta diede vita alla sua latteria gelateria, antenata dell'attuale pasticceria Romoli. Infine un bel caffè: a la Tazza d'oro, in via degli Orfani, l'aroma delle diverse miscele vi guiderà nella difficile scelta tra le specialità del posto e se volete esagerare provate la Monachella, caffè in tazza grande ricoperto di squisita panna montata.





## «MACCARONE...M'HAI PROVOCATO? E IO TE DISTRUGGO, MACCARONE! IO ME TE MAGNO!»

Per un italiano è quasi impossibile vivere senza di lei. La pace con la fidanzata, con l'amico, con la famiglia, spesso si fa miracolosamente mangiando insieme un buon piatto di pasta. Ma quanto è difficile mettere sotto i denti un sano spaghetti. Non c'è più la pasta di una volta. Sicuramente non ci sono più le tagliatelle che mia madre la domenica mattina, al ritorno dalla messa, preparava con tanto amore. Fusilli, penne, rigatoni, tortiglioni... sono l'esercito delle paste, pronte a conquistare il mercato mondiale sventolando allegramente la bandiera italiana, quella del "Made in Italy" o come preferisco dire del "Fatto in Italia". Ma attenzione quei fusilli, penne... di italiano hanno ben poco. La pasta è grano, e la stragrande maggioranza di queste paste italiane esportate all'estero e consumate in Italia è prodotta con grani americani. Questi grani hanno più glutine rispetto alle varietà autoctone italiane, non una bella cosa per il nostro intestino. Sulle confezioni si trova spesso scritto: pasta che non scuoce. La più grande offesa che possa essere fatta ad uno spaghetti. Che miseria. Per fortuna rimane qualche nicchia di produzione

artigianale che confeziona la pasta come si deve. Per avere una buona pasta bisogna partire dal grano buono. Ma le multinazionali dello spaghetti dicono che il grano italiano non basta e che è di qualità inferiore perché contiene meno proteine e allora i grandi produttori di pasta italiana, che la esportano in tutto il mondo, comprano grano americano. Facciano pure i loro affari, ma almeno si dichiarano di che cosa è fatta questa pasta nell'etichetta. Non sempre avviene. I grani con cui è giusto che la pasta venga al mondo sono il senatore Cappelli e gli altri grani antichi che rispettano la biodiversità. Già, il grano Senatore Cappelli creato dall'agronomo Nazzareno Strampelli, un genio dell'ibridazione, artefice della guerra vinta dal Duce: quella del grano. Così, negli anni 20 e 30 del secolo scorso nacquero le sementi elette, poi abbandonate per la bassa resa per ettaro e adesso per fortuna riscoperte e rivalutate. Dopo aver scelto il giusto grano per fare una gran pasta ci vuole la giusta molitura, che dovrebbe essere fatta a pietra, senza togliere, distruggere e riscaldare il chicco del grano. È lì che sta il cuore delle sostanze e sapore della pasta. Infine,

c'è la produzione. L'industria va di fretta, così la trafilano con il teflon e solo raramente con il bronzo. E pensare che ci sono aziende, piccole aziende, che amano così tanto la pasta da usare trafile d'oro. Sì, avete capito bene, trafile d'oro. A questo punto c'è l'essiccazione. La grande industria secca la pasta in poco tempo e ad



alte temperature. Già l'hanno macinata male a temperature elevate, poi la seccano di nuovo ad alte temperature. Di conseguenza, quando la buttiamo in pentola, è stata cotta due volte, ha perso tutta la sua fragranza ed è solo capace di contenere sughi senza dare niente a noi che la mangiamo. La produzione artigianale, invece, parte da grani antichi (forse sarebbe meglio dire vecchi perché hanno poco più di cento anni) che, dopo essere stati macinati come si deve con la pietra e lentamente, senza riscaldarli, vengono essiccati ancora più lentamente a temperature basse. La pasta che viene al

mondo, in questo modo, è una poesia gustativa. Provatela e poi mi saprete ridire. È tutta un'altra musica. Come dobbiamo fare per scegliere la giusta pasta? Leggere le etichette, andare su internet e scegliere. C'è il discorso del prezzo, ma non si parla di grandi cifre, e poi di pasta non ne va mangiata troppa. Conosco gente che si è rovinata con i fusilli. Anche mangiare mezzo chilo di pasta al giorno, tutti i giorni, per quarant'anni può nuocere gravemente alla salute come fumare o bere alcolici a dismisura. La pasta va mangiata con parsimonia e allora possiamo investire qualche euro in più per un buon fusillo.

Sintetizzando. Grani antichi (vecchi) e italiani. Macinatura a pietra. Produzione artigianale con trafilè di bronzo. Lenta essiccazione. È questo quello che dobbiamo chiedere a un pacco di pasta. C'è da diffidare da chi non specifica queste informazioni nell'etichetta. Anche nella grande distribuzione, a volte, si può trovare la pasta giusta. Se non c'è basta andare nei negozi specializzati o navigare su internet, cercare i pastifici artigianali, accordaci con gli amici o con i parenti, farsi mandare a casa una sana scorta di buona pasta e... buon appetito con le ricette della nostra chef Sandra Lotti

## Tagliatelle ai Carciofi Pancetta e Limone

### Ingredienti per 4 persone

2 cipolle bianche tagliate a fettine sottili  
30 gr di olio extra vergine  
150 gr di pancetta tagliata a cubetti  
50 gr di vino bianco secco  
6 carciofi, solo il cuore, tagliati in julienne e passati in acqua fredda e succo di limone  
1 cucchiaino di foglie di timo  
2 foglie di menta  
la buccia di un limone non trattato sale e pepe  
350 gr di fettuccine all'uovo  
parmigiano reggiano

### Preparazione

In una padella capiente e a fuoco basso, fate passare le cipolle con la pancetta e l'olio extra vergine, lasciando cuocere fino a che le cipolle non saranno morbide, circa 10 minuti. Aggiungete i carciofi e lasciate insaporire per 10 minuti mescolando spesso a fuoco moderato. Versate il vino e lasciate sfumare. Aggiungete le erbe e aggiustate di sale e pepe. Nel frattempo fate bollire l'acqua per la pasta e non appena spicca il bollore, salate. Cuocete le tagliatelle al dente, scolatele e finite la cottura con il sugo di carciofi. Spolverate con il limone grattugiato e parmigiano reggiano.



## Pasta e Ceci

### Ingredienti per 4 persone

2 spicchi d'aglio schiacciati  
1 carota pelata e tritata  
½ costa di sedano tritata  
4 cucchiaini di olio extravergine  
30 gr di lardo a pezzetti  
450 gr di ceci cotti  
1 rametto di rosmarino  
salvia  
200 gr di pasta corta tipo tubetti o spezzata  
sale e pepe

### Preparazione

Soffriggete aglio carota sedano e lardo in una pentola dove avrete versato l'olio e cuocete per 5 minuti, mescolando spesso. Aggiungete i ceci e la loro acqua di cottura altrimenti se avete usato ceci in scatola, aggiungete 3 bicchieri di acqua. Aggiungete rosmarino e salvia. Schiacciate un po' di ceci con un mestolo di legno. Aggiungete la pasta e fate cuocere su fuoco bassissimo il tempo necessario che richiede la pasta, girate spesso, in modo che la pasta non si attacchi al fondo e risulti cremosa. Aggiungete un po' di acqua calda se necessario. togliete l'aglio schiacciato. Il risultato finale dev'essere una pasta con i ceci cremosa, non liquida. Aggiustate con sale e pepe, mescolate e completate la cottura. Servitela calda.



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



# PROTEZIONE PER TUTTA LA BOCCA

CON ANTIBATTERICO\*



\*SPAZZOLINO MENTADENT P: SETOLE INFUSE CON IONI D'ARGENTO. SI APPLICA SOLO ALLE SETOLE DELLO SPAZZOLINO DA DENTI NON ALLA BOCCA. LE SETOLE SONO TRATTATE CON VETRO DI FOSFATO DI ARGENTO.

PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE

**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**



# Minestra di Primavera



Ed eccolo il geniale Gabrio Dei che a primavera sboccia con una ricetta semplice, leggera e a zero spreco. Può nascere anche da un avanzo di risotto. Questo piatto è realizzato con ingredienti che ci regala il mese di maggio e come al solito il nostro chef, o meglio cuociniere, è attento alla stagionalità. Un ingrediente fondamentale per la riuscita ed il successo di qualsiasi ricetta.

## Ingredienti x 4 persone

Per le Crocchette di Riso ed Asparagi

- 200 g Riso Carnaroli
- 5 pz Asparagi
- 100 ml vino bianco
- 70 g Parmigiano
- 70 g burro ben freddo
- Farina, Uovo e Pan Grattato per impanare
- Olio di Semi per friggere

## Per gli Gnocchi all'erba cipollina

- 200 g patate a buccia rossa lessate, pelate e schiacciate al Passaverdure
- 30 g Maizena
- 60 g Farina
- 10 g di uovo sbattuto
- 2 g di Sale
- Noce Moscata, Pepe, Erba Cipollina finemente tagliata qb

## Per il Brodo

- 1 cipolla bianca
- 1 cucchiaino doppio concentrato di pomodoro
- Qualche foglia di basilico
- Sale e Salsa di Soya qb

## Preparazioni

Per le Crocchette di Riso ed Asparagi.

Procedere come per un risotto classico tostando il riso in poco olio, quindi sfumare con il vino bianco e portare a cottura (circa 12-14 minuti) aggiungendo acqua calda e gli asparagi tagliati a fettine a 3/4 del processo: allontanare dal fuoco, mantecare con burro e parmigiano, aggiustare di sale e lasciar riposare steso su di una placca, meglio riposando in frigo per qualche ora. Formare delle palline, passarle nella Farina, poi nell'uovo sbattuto ed infine nel Pan grattato: riposare in frigo.

Per gli Gnocchi all'erba cipollina.

Amalgamare tutti gli ingredienti e formare degli gnocchi, passandoli leggermente nella semola rimacinata di grano duro per tenerli ben distaccati: conservare in frigo per un giorno oppure in congelatore.

## Per il Brodo aromatico.

Da freddo adagiare in una pentola 1,5 Lt di acqua con la cipolla e portare ad ebollizione cuocendo per 30 minuti: togliere la cipolla, ponendola in un piccolo contenitore coperto con della pellicola trasparente, e continuare a far bollire il liquido per 20 minuti aggiungendo il concentrato e le foglie di basilico. Filtrare il tutto e aggiustare di sapore con sale e salsa di Soya.

## Montaggio e Presentazione:

Olio Extra Vergine di Oliva

Fiori ed Erbette di stagione (Fiori e Foglie di Nasturzio, Borraggine, Finocchio, ecc)

Fave e Piselli sbianchiti e sgusciati

Petali di Cipolla Bianca stufata

Friggere le crocchette di asparagi in olio di semi a 175/180 gradi per 3-4 minuti finché saranno ben dorate, quindi scolare su carta assorbente e salare leggermente; cuocere gli gnocchi in abbondante acqua bollente salata per 3 minuti finché verranno in superficie.

Comporre il piatto alternando le Crocchette ben calde e gli gnocchi, le fave ed i Piselli sgusciati, i petali di cipolla bianca e il brodo, ultimando con i fiori e le Erbette, un filo di Olio evo di qualità e servire subito





## CILIEGINI, COSTOLUTI O SAN MARZANO: I POMODORI E COME COLTIVARLI (ANCHE IN VASO)

**È uno degli ortaggi più amati, diffusi, e consumati del nostro Paese.**

**Coltivarlo è davvero semplice, anche in vaso, e ha bisogno di pochi accorgimenti. Il mese di maggio è il periodo perfetto per trapiantare le piantine prese al vivaio: daranno i loro frutti da metà estate fino alla fine di settembre.**

Pomodorini, pomodori da tavola, e da salsa. Sono tante le specie di questo frutto rosso: se la scelta dal tipo di utilizzo è personale, e di gusto, decidere invece la pianta adatta al vostro ambiente è una questione tecnica. Coltivare ortaggi (per fortuna) sta tornando un'abitudine di moda. Perché consumare prodotti propri significa cibarsi in modo genuino. Così anche un piccolo balcone può diventare un luogo in cui far crescere in vaso qualche piantina (come di basilico, melanzane e insalata). Ma il grande protagonista estivo dell'orto è il pomodoro: sono diversi gli usi che se ne può fare in tavola, e regala grandi soddisfazioni coltivandolo con poche cure. Fra fine aprile e maggio è il momento di trapiantare le

piantine acquistate, o in vasi più grandi o in terra, perché si hanno temperature che arrivano fino a 25 gradi. Fatte queste premesse, va valutata la questione di spazio: se avete solo un terrazzo e qualche vaso meglio i Ciliegini, i Datterini o i Piccadilly, che hanno una pianta che non si sviluppa troppo. Ci sono poi i cosiddetti pomodori a crescita determinata, come i Costoluti, che non hanno bisogno di supporti. Se invece avete un campo o un giardino a disposizione potete optare anche per i Cuore di bue, i Rosalinda e i Rosa di Berna che vanno bene per le insalate. Mentre per la salsa ci sono i San Marzano (ne esiste una varietà ottima da vaso) e lo Scatolone. Ecco, ma come vanno coltivati? Se di un terreno si

tratta, dovrai smuovere la terra un po' di giorni prima, manualmente con la vanga o con l'aiuto di un macchinario, poi concimarla, livellarla e infine preparare i solchi (e il prima possibile piantare i sostegni). In vaso invece (per ogni pianta sono necessari 20 centimetri di spazio l'una dall'altra) va usato il terriccio e ben concimato. E prima di trapiantare le piantine, lasciatele un paio di giorni al sole all'aperto, poi togliete il piccolo pane di terra con delicatezza (facendo attenzione di non creare traumi alle radici), inseritelo nel buco fatto nella zolla e comprimete la terra intorno. Acqua quasi ogni giorno, soprattutto in estate, e godetevi le vostre creature crescere e regalarvi prodotti gustosi.

# LA CARTA VERAMENTE IGIENICA.

in  
VIAGGIO



in  
CASA

FRIA  
Easy

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

fria.it



## Il poster pubblicitario che funziona senza elettricità

I poster pubblicitari elettronici hanno rivoluzionato il settore garantendo non solo un modo molto semplice per sostituire i contenuti, ma anche aggiungendo le animazioni; tuttavia, possono generare un consumo energetico non indifferente e vanno incontro a una naturale e inevitabile usura. Sharp ha presentato ePoster, ovvero un tabellone realizzato con display e-ink - con inchiostro elettronico - che necessita solo di una piccola quantità di elettricità per mostrare scritte o immagini e poi può mostrarle a energia zero, garantendo anche una vita più lunga sul lungo periodo. ePoster è il frutto della collaborazione tra Sharp e una delle società di punta del segmento ovvero E Ink Holdings: trattasi di uno schermo da 42 pollici di diagonale con inchiostro elettronico che non richiede elettricità per mantenere ciò che sta visualizzando. Grazie alla capacità riflettiva, inoltre, più l'ambiente è luminoso più il display sarà brillante così da garantire una leggibilità ottimale in qualsiasi condizione. Il pannello ePoster pesa 8 kg ed è spesso appena 3 centimetri e naturalmente mostra scritte e immagini in bianco e nero: necessita di un po' di energia ogni volta che si deve muovere l'inchiostro elettronico, proprio come in un normale lettore di ebook, e nello specifico richiede circa 40 watt di consumo. Dopodiché, finché non si cambia la pagina il consumo si azzerava. Per un rapido confronto, un display lcd Sharp di simili dimensioni consuma mediamente 115 watt per il normale funzionamento, rendendo evidente quanto si può risparmiare sul lungo periodo. Di certo la spesa iniziale sarà ben più alta rispetto a uno schermo con cristalli liquidi visto che si parla di circa 4000 euro. Gli ePoster sono stati montati in Giappone in aprile e si rivolgono a attività commerciali e luoghi pubblici. In futuro usciranno anche versioni più grandi e a colori.



## La polpetta di carne sintetica di mammut che nessuno vuole assaggiare

Saporita o insipida. Tenera o stoppacciosa. Come sia la carne del mammut ancora non lo sa nessuno, ma forse un giorno potremo provarla sotto forma di polpette (sebbene in Italia sia appena stata presentata una legge per vietare la produzione e l'immissione nel mercato di cibi sintetici). A raccontarlo è stata un'azienda alimentare australiana Vow, che è riuscita a creare appunto una polpetta di carne di mammut lanoso, coltivandola in laboratorio.

L'obiettivo, come già riferito da altre aziende in passato, è quello di dimostrare le potenzialità della carne sintetica, coltivata in laboratorio, ed evidenziare ancora una volta il legame tra la produzione di bestiame su larga scala e la crisi climatica. Ci sono decine di aziende che stanno lavorando su sostituti della carne convenzionale, come pollo, maiale e manzo.

Per esempio, la Memphis Meats, startup della Silicon Valley, aveva annunciato qualche anno fa di essere riuscita a produrre per la prima volta un sostituto artificiale del pollame, o meglio di aver ricreato la carne di pollo e di anatra partendo semplicemente dalle cellule dei due animali. Questo perché, come sappiamo, la produzione su larga scala di carne, in particolare di manzo, provoca enormi danni all'ambiente, con una mole sempre crescente di studi che evidenziano la necessità di ridurre il consumo di carne per poter mitigare i cambiamenti climatici. Ma perché proprio il mammut? "Abbiamo scelto il mammut lanoso perché è un simbolo della perdita di diversità e del cambiamento climatico", spiega il co-fondatore di Vow, Tim Noakesmith.

"Si pensa che la creatura sia stata portata all'estinzione dalla caccia da parte degli esseri umani e dal riscaldamento del Terra dopo l'ultima era glaciale". L'azienda, inoltre, sta studiando il potenziale di oltre 50 specie, tra cui alpaca, bufalo, coccodrillo, canguro, pavone e diversi tipi di pesce.

"L'obiettivo è far passare qualche miliardo di consumatori di carne dal consumo di proteine animali al consumo di cose che possono essere prodotte in laboratorio", George Peppou, Ceo di Vow. "E crediamo che il modo migliore per farlo sia inventare la carne. Cerchiamo cellule facili da coltivare e nutrienti, quindi le incrociamo finché riusciamo a creare una carne davvero gustosa".


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

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

CONTRO I PIRATI DELLA CARIE!



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

www.pastadelcapitano.it 



Nella notte tra il 7 e l'8 febbraio 2023, LeBron James ha riscritto la storia dello sport diventando il miglior marcatore di tutti i tempi della NBA, il campionato di basket americano, una delle competizioni più seguite e apprezzate al mondo.

A 38 anni, il cestista dei Los Angeles Lakers ha superato il precedente record stabilito (sempre con la canotta del club californiano) da un'altra leggenda della pallacanestro a stelle e strisce, Kareem Abdul-Jabbar, che nel 1989 si era fermato a quota 38.387 canestri. In molti pensavano che quel primato sarebbe durato ancora a lungo, se non addirittura per sempre. E invece James se ne è appropriato con un canestro da 2 punti realizzato a meno di 11 secondi dalla fine del terzo quarto della partita contro gli Oklahoma City Thunder: in quel momento il pubblico della Crypto.com Arena di Los Angeles (circa 20mila persone: c'è chi ha sborsato fino a 24mila euro pur di assicurarsi un biglietto) è andato in delirio così come quello davanti alla tv in ogni parte del mondo. La sfida è stata

fermata per alcuni minuti per celebrare l'evento: seduto a bordo campo c'era, tra gli altri, Abdul-Jabbar, pronto ad applaudire il suo erede dando vita a un ideale passaggio di consegne. James, che ha ricevuto anche i complimenti del presidente americano Joe Biden, ha preso la parola per dire grazie "alla mia bellissima moglie, a mia figlia, ai miei due ragazzi, ai miei amici, mia madre, tutti coloro che hanno fatto parte del mio viaggio negli ultimi vent'anni". Da due decenni, infatti, "King James" (come viene soprannominato) domina la scena del basket d'oltreoceano, mettendo in fila titoli (ne ha vinti 4: 2 con i Miami Heat nel 2012 e nel 2013, uno con i Cleveland Cavaliers nel 2016 e uno coi Los Angeles Lakers nel 2020) e svariati record individuali oltre a quello dei punti segnati,



# LES



senza trascurare le 3 medaglie olimpiche (2 ori, a Pechino 2008 e Londra 2012, e un bronzo, a Atene 2004). Nato il 30 dicembre 1984 a Akron, nello Stato dell'Ohio, James ha indubbiamente contribuito a innalzare ancor di più la popolarità (già altissima) dell'NBA, diventandone un'icona assoluta come il compianto Kobe Bryant, dietro forse solo all'inarrivabile Michael Jordan, e attirando di conseguenza l'interesse di svariate multinazionali con le quali ha stipulato contratti di sponsorizzazione a cifre da capogiro. Non a caso, nel 2010, in uno dei migliori momenti della sua straordinaria carriera, è stato indicato dalla rivista Forbes come il secondo atleta più influente (dietro solo al corridore Lance Armstrong). Negli anni ha scalato la classifica degli sportivi più



pagati al mondo fino a raggiungere la vetta. Nel 2022, sempre secondo Forbes, il patrimonio di James ha sfondato il miliardo di euro. Era uno dei suoi obiettivi e lo aveva dichiarato apertamente nel 2014, in un'intervista che, a rileggerla oggi, risuona come una profezia. "Voglio massimizzare i miei profitti. Se diventerò un atleta da miliardi di dollari, sarò felice". Abituato a vincere ogni sfida – sul parquet e fuori – il "Prescelto" (altro suo soprannome) assieme a un socio ha persino creato una società di produzione televisiva e cinematografica che ha contribuito a produrre "Space Jam: A New Legacy" (di cui è stato pure co-protagonista, interpretando se stesso) e un documentario su Muhammad Ali. Il nome, SpringHill, prende il nome dal complesso di appartamenti di Akron dove il piccolo James e sua madre avevano finalmente trovato stabilità dopo una dozzina di trasferimenti in 3 anni. Con il tempo ha diversificato gli investimenti, dalle società sportive al settore immobiliare passando per le catene di pizzerie da asporto. Insomma, una macchina da punti e da soldi. L'aspetto economico,

tradotto in numeri impressionanti, consente di definire meglio il personaggio James nella sua globalità e complessità. E pensare che da ragazzo non giocava soltanto a basket ma anche a football americano, con prestazioni talmente convincenti da catturare l'attenzione di alcuni college. Un infortunio al polso ne interruppe la (potenziale) carriera. Eppure, a giudizio di diversi esperti, se avesse



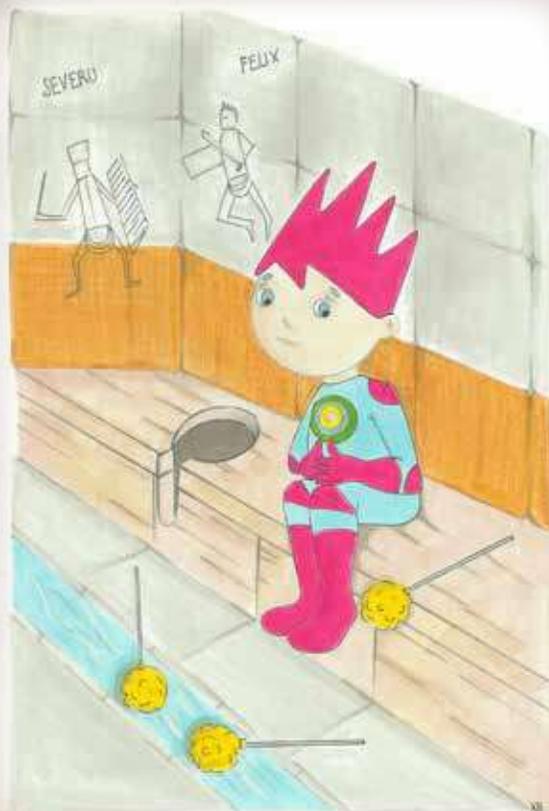
proseguito, una volta ristabilito, sarebbe riuscito a raggiungere la NFL, il massimo campionato a stelle e strisce. Ma il destino aveva riservato ben altro per il giovane LeBron, per il quale il 2003 è stato l'anno della svolta, con l'esordio assoluto in NBA con i Cleveland Cavaliers, impreziosito da 25 punti e 9 assist, nella partita contro i Sacramento Kings. Gli appassionati di basket potevano solo immaginare che quel 19enne così tecnico, agile e dinamico e con un fisico dirompente, avrebbe fatto parlare di sé per due decenni, diventando l'emblema della longevità. È infatti lecito chiedersi come James sia riuscito a mantenersi ai massimi livelli per un periodo così lungo: la risposta è nella tenuta fisica, sebbene nelle ultime stagioni abbia dovuto convivere con acciacchi e infortuni che ne hanno talvolta limitato l'utilizzo ma mai il rendimento, tanto che la

sua presenza o meno sul parquet influisce ancora sensibilmente sul risultato. A 38 anni passati, è infatti in grado di vincere le partite da solo. Lo sanno bene i Los Angeles Lakers, tornati a vincere il titolo nel 2020 grazie soprattutto al loro fuoriclasse. Alla forza atletica James ha abbinato quella mentale, indispensabile per essere performante in ogni contesto, dimostrandosi resiliente di fronte alle critiche – talvolta eccessive – ricevute. Capace di fare la differenza in ogni ruolo e zona del parquet, LeBron è intenzionato a proseguire ancora per qualche stagione, magari fino a 45 anni come l'amico Tom Brady, stella planetaria del football americano. “Dipende tutto dalla testa: fintanto che sarò presente mentalmente, posso andare avanti”, ha puntualizzato James. Gli amanti della pallacanestro di tutto il mondo se lo augurano.





# PECUNIA NON OLET



## 2300 - 1900 anni fa

Voci sguaiate narravano storie di vita quotidiana e di pettegolezzi che sarebbero rimasti all'interno di quelle quattro mura. L'ascolto era interrotto dal forte olozzo che proveniva da sedili forati su cui sedevano persone di tutte le categorie, ma di certo non ricchi nobili. Eh, sì perché i patrizi disponevano di servizi igienici dentro le loro confortevoli e spaziose case. Siamo in una latrina nella Roma di quasi 2000 anni fa. PrìMo è un supereroe ma, come tutti, necessita di espletare i suoi bisogni fisiologici. Intorno a lui eleganti edifici pubblici ben pianificati: templi, case, tavole calde dove acquistare cibi già pronti (non tutte le abitazioni avevano le cucine), farmacisti e anche la bottega delle scarpe. Tutto perfettamente allineato, ma PrìMo cercava un bagno. Attraversò la strada su

enormi pietre - esattamente come le nostre strisce pedonali - che il calpestio aveva reso lucidissime. Volse lo sguardo per aria e alcuni pompieri stavano domando con secchi di acqua le fiamme di un appartamento all'ultimo piano di un edificio costruito con il legno. Poi, finalmente come un miraggio dettato dalla sua grande esigenza, PrìMo intravide i bagni pubblici e ci si catapultò prima che la situazione diventasse di estrema urgenza. Come in qualsiasi bagno c'era una fila da rispettare, ma il vero guaio sopraggiunse quando PrìMo sentì il rumore delle monete cadere su un piatto di terracotta. Per usufruire dei bagni pubblici bisognava pagare. Ma PrìMo non aveva un soldo quindi la dea della Fortuna, che imperava nei bagni pubblici, tutelò il nostro supereroe facendogli trovare nella sua tasca un gingillo egiziano che gli era rimasto dal suo ultimo viaggio nel tempo. Pensò bene di barattarlo con l'uso del bagno. Una volta entrato vide una sala ampia, tutta decorata. La statua della Fortuna, da cui dipendono la salute e la felicità, sorrise a PrìMo, straordinariamente meravigliato da quell'ambiente raffinato. Ma dopo pochi istanti la vista si diresse verso decine di uomini di tutte le età ed estrazione sociale seduti gli uni accanto agli altri pronti ad "espletare" le loro funzioni. L'odore che tutti possiamo immaginare e che fece retrarre PrìMo, per gli altri presenti non era un problema. Anzi, i bagni pubblici erano uno dei luoghi "sociali" di Roma. Si parlava, discuteva e rideva. Si raccontavano persino le barzellette. Un certo Vacerra sprecava le sue ore dentro i bagni pubblici solo per riuscire a scroccare un pranzo ed era solito sedersi accanto a chi il bagno pubblico serviva realmente. PrìMo non ce la faceva più. Vide questi banconi privi di sedute anatomiche e si sedette sopra un'apertura a forma di serratura. Si trattava del WC dell'antica Roma. Vacerra intratteneva la conversazione non curante del fetore che rivestiva l'intero bagno. Parlava dei carri che la stessa mattina passarono ai margini del Colosseo con a bordo gli schiavi che lanciavano monete preziose. All'interno del Colosseo il pub-

blico prese posto sugli spalti, compresi i senatori. L'organizzatore degli eventi, chiamato anche **EDITOR** dai romani, ha pagato per questi giochi che si stavano svolgendo nell'anfiteatro e sarà proprio lui a decidere la sorte del gladiatore sconfitto. Vacerra raccontava che il pubblico era ormai in visibilio, in totale delirio nell'attesa dell'arrivo dei duellanti. Al suono di trombe *tibiae* e di corni *cornua* si sollevarono zampilli di sabbia. La folla esultava. La sabbia si sfittiva e si intravide la sagoma di entrambi i gladiatori. Una vera attrazione, uno spettacolo di illusionismo. In realtà i gladiatori emergevano dai piani sotterranei del Colosseo grazie a diversi montacarichi. Le botole, magistralmente coperte dalla sabbia, si aprivano scatenando una ulteriore tempesta di sabbia. Lo spettacolo poteva iniziare. Primo era davvero entusiasta del racconto che si faceva sempre più avvincente, ma avrebbe preferito assistere di persona anziché essere in una latrina pubblica e ascoltare la voce di Vacerra. I gladiatori sono un **MIRMILLONE**, robusto e forte con un grande scudo a forma di tegola, e un **REZIARIO** munito di una rete che serviva a immobilizzare il suo avversario. Il reziario era davvero agile - continuò Vacerra - e questo il mirmillone lo sapeva benissimo. Temeva il suo avversario. Non erano ammessi attimi di distrazione poiché permettevano al reziario di scagliare la sua rete, e così fu. Il mirmillone intravide dalla grata del suo elmo l'intreccio della pesante rete che lo catturò dall'alto



e lo immobilizzò. Ogni movimento, da quel momento in poi, fu quasi impossibile. La folla esultante sentiva che la vittoria per uno dei due gladiatori era vicina. Il reziario approfittando della semimobilità del mirmillone, decise di colpirlo dall'alto per far spostare lo scudo all'avversario, consentendo così al reziario, con un cambio di rotta improvviso, di colpire in basso. Ma il mirmillone, ricordando gli insegnamenti del suo allenatore, con estrema difficoltà si spostò di lato evitando così il tridente che però...rimase impigliato nella rete. Il tridente del reziario rimase ingabbiato nella sua stessa trappola. Per il mirmillone giunse il momento di indietreggiare. Trascinò la rete con l'avversario che tentò di liberarsi. La vittoria ormai è del mirmillone. Ora spetta all'editor decidere se ringraziare o meno il gladiatore. Vacerra raccontò che il pubblico era ancora in attesa del verdetto, quindi tutti, nel bagno, volevano partecipare, ma prima dovevano pulirsi i loro derrierès. Ma con cosa? Al centro della sala da bagno c'erano delle vasche colme di acqua, dalle quali fuoriuscivano dei bastoni di legno **TERSORIUM** con una spugna marina all'estremità. Per una pulizia più accurata la stessa spugna veniva intinta nuovamente nell'acqua di un piccolo canale scavato nel pavimento. Poi la spugna veniva staccata e gettata nella fogna. Primo rimase estasiato dal racconto della lotta tra i gladiatori ma non voleva assolutamente assistere all'esecuzione del reziario. Decise, quindi, di prendere il Torsorium del bagno pubblico e di lanciarlo al centro dell'anfiteatro romano. Il pubblico e soprattutto l'editor si videro arrivare il bastone con la spugna che pareva una fiaccola e alla stessa velocità di una stella cometa. Ma anziché trafiggere un gladiatore, il bastone "fiammante" colpì il terreno sabbioso ripulendo il campo dall'incitazione all'odio e alla violenza. I romani, si sa, credevano fortemente nell'intervento degli dèi e l'arrivo improvviso di questo oggetto misterioso venne interpretato come un segno divino per risparmiare il reziario. Primo non aveva assistito alla lotta tra i due gladiatori ma aveva risparmiato la fine brutale di uno dei due, almeno in quell'occasione.

Vespasiano (regno 69-79 DC) introdusse una tassa a carico dei lavandai che utilizzavano l'urina, da cui veniva ricavata l'ammoniaca, per la concia delle pelli. Tito, il figlio di Vespasiano, protestò per questa tassa che a suo dire era di dubbio gusto. Pare che il padre rispose con le fatidiche parole *'Pecunia non olet'* ovvero *'I soldi non puzzano'*.



# NUOVA VESPA GTS: SEMPRE PIÙ ELEGANTE E PERFORMANTE

**È disponibile da inizio anno nelle concessionarie la versione rivista di Piaggio Vespa Gts. Ritocchi al look, migliorie sul motore e ciclistica e tecnologia più evoluta: il ciclomotore icona italiana delle due ruote si aggiorna, senza però perdere fascino in estetica ed esperienza di viaggio.**

I modelli proposti sono la Gts 125 cc e la Gts 300 hpe (high performance engine). La prima ha un costo – dal sito ufficiale Piaggio – di 5mila 999 euro, e 6mila 999 euro la piccola. Le novità principali, di queste due versioni 2023, riguardano un po' tutti gli aspetti. Sul propulsore, ad esempio, ci sono miglioramenti sul rumore e sull'accelerazione. Il 125 di cilindrata (dotato di start&stop) ha 14 cavalli di potenza e un nuovo sistema di avviamento che la rende silenziosa. La sorella maggiore invece ha un monocilindrico (a quattro tempi, quattro valvole, raffreddato a liquido e a iniezione elettronica) che sviluppa 24 cavalli: ha prestazioni ancora più alte, meno rumorose e più autonomia per ogni pieno di benzina. C'è poi un maggiore comfort di guida, raggiunto grazie alla nuova sella e alla ciclistica: ha nuove sospensioni, sem-

pre a monobraccio ma riviste nello schema di funzionamento e quindi tarate in modo diverso, mentre la sella è ridisegnata per una maggiore ergonomia sia per chi pilota il mezzo che per il passeggero. L'impianto frenante invece (sempre con disco davanti e dietro, e Abs) vede l'arrivo delle pinze e pompe freno dell'indiscussa Brembo che garantiscono alle due Gts una migliore frenata guadagnando spazio. Il design parla ancora il linguaggio sinusoidale e semplice di Vespa Piaggio, un mito nato con il brevetto del 23 aprile 1946 a Pontedera (In Toscana), sul disegno dell'ingegnere Corradino D'Ascanio. Ad essere stati ridisegnati, rispetto alla versione precedente, sono anche gli specchietti, le griglie laterali, la cresta parafango, e persino il caratteristico "cravattino" sullo scudo anteriore (che in origine nascondeva il clacson). Dalla ver-

sione Super Sport si trova un display misto analogico-digitale, più grande e quindi più leggibile. Infine mamma Piaggio ha deciso di introdurre il sistema keyless che permette l'accensione senza dover inserire la chiave nel quadro, e l'apertura del vano sella più velocemente.



# LISTERINE®

## RIDUCE LA PLACCA

# 5X VOLTE DI PIÙ

## rispetto al solo spazzolino e filo interdentale\*



\* Riduzione duratura della placca al di sopra della linea gengivale rispetto al solo spazzolamento, dopo una pulizia dentale.

# COMPLETA LA TUA ROUTINE!



## GUARDIANI DELLA GALASSIA VOL. 3

Film  
Cast: Chris Pratt, Zoe Saldana e Dave Bautista  
Genere: Azione, Fantascienza, Avventura, Commedia  
Al Cinema

L'ultimo capitolo delle avventure dei Guardiani della Galassia sta per arrivare sul grande schermo, il film avrà una durata superiore rispetto ai due capitoli precedenti per rendere il giusto omaggio a questi splendidi personaggi. Il genio James

Gunn dirige quindi un'ultima volta Chris Pratt e compagni, uniti insieme per combattere contro l'Alto Evoluzionario e il temibile Adam Warlock. La squadra dei Guardiani si sta sistemando su Knowhere. Ma non passa troppo tempo prima che le loro vite vengano sconvolte dall'eco del turbolento passato di Rocket. Peter Quill, ancora provato dalla perdita di Gamora, deve riunire intorno a sé la sua squadra per una pericolosa missione atta a salvare la vita di Rocket. Il cast è stato riconfermato al completo, con le new entry del giovane talentuoso Will Poulter nei panni di Adam Warlock.



## THE SITTING DUCK

Film  
Cast: Alexandra Maria Lara, Isabelle Huppert e Benoît Magimel  
Genere: Thriller  
Al Cinema

Vincitore del Premio Fondazione FAI Persona Lavoro Ambiente al Festival di Venezia 2022, "The Sitting Duck" è una pellicola francese diretta da Jean Paul-Salomè. Un thriller ambientato nel mondo del nucleare e della politica che sta spopolando per essere stato

definito di una violenza indicibile. La storia vera di Maureen Kearney, una rappresentante sindacale di una multinazionale nucleare francese che diventa un'importante informatrice per aver denunciato gli accordi top-secret che sconvolsero il settore nucleare francese. Viene trovata a casa sua, legata a una sedia, con la lettera "A" scolpita nell'addome. Non ricorda nulla riguardo l'aggressione, ma l'indagine svolta subito dopo l'accaduto scopre nuovi elementi che portano Maureen a diventare una sospettata.



## CREATURE DI DIO

Film  
Cast: Aisling Franciosi, Emily Watson e Paul Mescal  
Genere: Drammatico  
Al Cinema

Le giovanissime Saela Davis e Anna Rose Holmer dirigono un dramma psicologico ambientato in un villaggio di pescatori irlandese, candidato a 3 British Independent Awards. Una madre cerca di proteggere il figlio dalle accuse di uno stupro mentendo davanti alla giustizia e

comportando l'archiviazione del caso. La bugia della donna però porta un impatto devastante su tutta la comunità, sulla sua famiglia e su sé stessa. La pellicola gode di una regia splendida, in quanto le due registe sono fenomenali nel ricreare l'interiorità dei personaggi dando enfasi a ciò che provano grazie alle inquadrature ristrette. Emily Watson e Paul Mescal fanno un ottimo lavoro di recitazione, confermandosi come due grandi colossi del cinema indipendente.



## CAMPIONI

Film  
Cast: Woody Harrelson, Ernie Hudson e Cheech Marin  
Genere: Commedia  
Al Cinema

Bobby Farrelly (fratello di Peter Farrelly di "Scemo & più scemo") alla regia per la prima volta senza il fratello, gira il remake spagnolo di "Non ci resta che vincere". La storia esilarante ma toccante allo stesso tempo di un ex allenatore di basket, interpretato dal

mitico Woody Harrelson, che viene incaricato dal tribunale di allenare una squadra di giocatori con disabilità intellettive. L'allenatore accetta l'incarico nonostante i suoi innumerevoli dubbi, ma inizia a ricredersi quando nota il potenziale che la sua squadra può offrire. Le comparse sono state trovate grazie a un casting in collaborazione con St. Amant, un'organizzazione no-profit che lavora con persone della provincia canadese Manitoba affette da disabilità dello sviluppo e autismo.





# Sai

*Sai che pulito!*



## Specialisti nell'alcol dal 1967



## Liberi come la neve

Autrice: Rita Nardi  
Casa Editrice: Garzanti

Libro di esordio della giovanissima scrittrice esplosa sul web grazie al suo profilo TikTok racconta una storia d'amore nata sotto una romantica nevicata. Nive White è una ragazza rimasta orfana che dopo la tragedia che l'ha colpita è stata sballottata tra famiglie affidatarie senza trovare un luogo da poter chiamare casa. A sei mesi dalla maggiore età da Parigi vola in Canada senza aspettative. Al suo arrivo però una sensazione di

positività la attraversa grazie ad un segno: una foglia rossa. La pace dei boschi e la cordialità delle persone le danno una sensazione di calore: dallo zio Henry che la ospita a Margareth che le prepara la colazione o Kaya che la fa sempre ridere. C'è solo un ragazzo, Hurst, a cui proprio non piace. La tratta con distanza una straniera che non fa parte della tribù Navajo. Ma i sentimenti che prova sono difficili da ignorare e secondo una leggenda della tribù, chi trova la wapasha, la foglia rossa, è in grado di cambiare il proprio destino. Nive avrà la forza di seguire l'istinto?

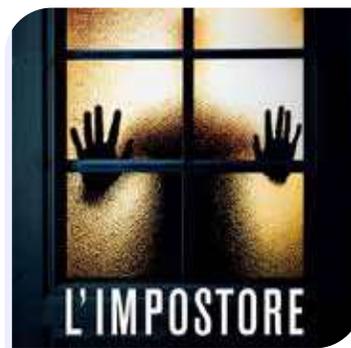


## L' impostore

Autore: Martin Griffin  
Casa Editrice: Giunti Editore

Un thriller ambientato nelle aspre Highlands scozzesi. Per Remie Yorke questo è l'ultimo turno al Mackinnon Hotel prima della chiusura invernale e il giorno successivo finalmente lascerà la fredda Scozia per godersi il caldo di Santiago del Cile, questo sempre che la tempesta di neve non blocchi i voli. Durante la tempesta con le linee telefoniche interrotte un uomo ferito chiede rifugio. Si tratta dell'agente Don Gaines che è rimasto coinvolto in un

incidente dove si è salvato solo lui e un detenuto che la sua squadra stava trasportando. L'Hotel deve essere quindi isolato, le uscite bloccate e gli ospiti vanno messi al sicuro. Remie, presa alla sprovvista, può solo aiutare il poliziotto. Poco dopo, però, entra nell'albergo un altro uomo ferito e anch'egli dice di essere Don Gaines. Stessa uniforme, stesso nome, stesso distintivo...uno dei due mente e Remie dovrà scoprire chi dei due è l'impostore prima che sia troppo tardi.



## La portalettere

Autrice: Francesca Giannone  
Casa Editrice: Nord

Ambientato nell'Italia degli anni '30 a Lizzanello un paesino del Sud dove un giorno una corriera si ferma nella piazza principale. Qui scende una coppia: lui, Carlo, uomo del Sud, felice di far ritorno a casa e lei, Anna, sua moglie, donna bellissima dallo sguardo triste e preoccupato per la vita che la attende in quella terra a lei sconosciuta. Anche a distanza di anni lei sarà sempre la «la forestiera» dal Nord, quella diversa che dice sempre

quello che pensa, che non si piega alle regole non scritte che vincolano le donne del Sud e ci riesce grazie all'amore e al sostegno del marito. Anna nel 1935 fa qualcosa di davvero rivoluzionario: si presenta e vince un concorso indetto dalle Poste diventando la prima portalettere di Lizzanello. La notizia crea scalpore: per oltre vent'anni la donna sarà colei che unisce gli abitanti del paese consegnando le lettere dei ragazzi al fronte, le cartoline degli emigranti, le missive degli amanti segreti.



## La sovrana lettrice

Autore: Alan Bennett  
Casa Editrice: Adelphi

Durante una cena ufficiale la Regina d'Inghilterra rivolge una domanda particolare al Presidente francese chiedendogli se avesse mai letto Jean Genet. La cosa bizzarra è che la Regina è nota per essere una donna tendenzialmente silente e il fatto che si arrischi a porre una domanda così "fuori dalle righe" fa presumere che sia accaduta una cosa così rilevante da infrangere il protocollo.

Ed effettivamente qualcosa è successo. Una cosa semplice ma dalle conseguenze non facilmente prevedibili. La sovrana ha scoperto il piacere della lettura e non può più fare a meno di parlarne cercando di trasmettere la passione a chiunque incontrerà. Gli effetti di tale presa di coscienza si scopriranno solo leggendo tutte le pagine di questo "dissacrante" libro.

## La sovrana lettrice



**Deox**  
AMMORBIDENTE  
CONCENTRATO

**UNICO**  
FORMULA  
BREVETTATA  
ANTIODORE

**100%**  
EFFICACE SUI  
CATTIVI ODORI



## **DOLORE E SPERANZA INSIEME: ED SHEERAN TORNA CON "SUBSTRACT", QUINTO E ULTIMO ALBUM DEI SUOI "PROGETTI MATEMATICI"**

Ed Sheeran torna in scena dopo un anno e mezzo dal suo ultimo progetto discografico con un disco personalissimo e disarmante: "nel nuovo album apro la botola della mia anima" ha dichiarato il cantautore, confermando quanto il suo obiettivo fosse quello di usare la scrittura come terapia. Reduce da mesi difficili, dopo la perdita del suo carissimo amico Jamal, il

difficile percorso di cura da un tumore diagnosticato a sua moglie Cherry durante la gravidanza e la causa legale legata alle accuse di plagio, il trentaduenne britannico racconta ciò che gli è successo lo scorso febbraio e il suo modo di dargli un senso.

Questo è Substract. Il progetto, disponibile dal 5 maggio, riflette con cura l'amore dell'artista per il cantautorato e le composizioni, proponendo ben 14 tracce legate insieme da una produzione eclettica e calzante, che vede il contributo del produttore e cantautore Aaron Dessner (The National), sia per i brani più acustici che per quelli più orchestrali.



## **LAZARUS: L'OPERA ROCK DI DAVID BOWIE E ENDA WALSH ARRIVA IN ITALIA. NEL CAST MANUEL AGNELLI E CASADILEGO**

Va in scena per la prima volta in Italia, con la regia del direttore di ERT Valter Malosti, lo spettacolo "LAZARUS". Considerato «il regalo d'addio di David Bowie al mondo», Lazarus è infatti la straordinaria opera rock che il grande artista britannico scrisse insieme al drammaturgo irlandese Enda Walsh poco prima della sua scomparsa. Fortemente attratto dall'arte di Bowie, Malosti arriva alla traduzione e alla messa in scena di Lazarus realizzandone una drammaturgia originale

che omaggia i più grandi successi del Duca Bianco. Interpreterà il protagonista Newton, il migrante interstellare del noto romanzo L'uomo che cadde sulla terra (1963), uno dei nomi di punta della musica italiana, Manuel Agnelli cantautore e storico frontman degli Afterhours, che sarà affiancato dalla cantautrice Casadilego nei panni di The Girl e dalla coreografa e danzatrice Michela Lucenti.

Dopo il debutto, avvenuto al Teatro Bonci di Cesena lo scorso marzo, la tournée proseguirà nei teatri delle più importanti città italiane per tutto maggio e giugno.



## **MACKLEMORE SBARCA IN ITALIA PER DUE IMPERDIBILI CONCERTI IL 3 E IL 4 MAGGIO ALL'ALCATRAZ DI MILANO**

Macklemore sta arrivando: il rapper statunitense sbarca in Italia il 3 e 4 maggio all'Alcatraz di Milano per due date andate immediatamente sold out a poche ore dall'annuncio.

Lo scorso 3 marzo l'artista ha rilasciato il suo terzo album da solista "Ben", anticipato già da tre singoli "Chant" ft. Tones and I, Maniac feat. Windsor e quello più recente con NLE Choppa Faithful. Di quest'ultimo brano il rapper statunitense afferma: "ho scritto Fai-

thful dopo una ricaduta del 2020 che mi ha riportato ad un'oscurità a me familiare dalla quale pensavo ingenuamente di essere sfuggito. Per me è una canzone personale, che riflette sulle mie lotte con la dipendenza. Da che mi ricordo, ho sempre voluto essere pulito, eppure la malattia che ho mi segue sempre. L'album esplora la presenza della dipendenza in ogni aspetto della mia vita e quanto possa essere pervasiva e insidiosa".

Con un totale di 12,8 miliardi di stream raggiunti fino ad oggi, Macklemore si conferma uno degli artisti indipendenti di maggior successo di tutti i tempi.



## **LUCIO CORSI: A MAGGIO PARTE IL NUOVO TOUR SOLISTA DEL CANTAUTORE TOSCANO**

Lucio Corsi, cantautore e musicista toscano, riparte a maggio 2023 per il suo nuovo tour solista, prodotto da Ponderosa Music & Art, durante il quale porterà in scena il suo ultimo album, rilasciato lo scorso 21 aprile.

Il tour toccherà cinque città d'Italia e vedrà il cantante esibirsi live: il 5 maggio al Lumière di Pisa, il 7 maggio all'Alcatraz di Milano, il 10 maggio al Monka a Roma, il 12 maggio all'Hiroshima Mon Amour di

Torino e il 13 maggio al Locomotiv Club di Bologna. Lucio Corsi si è affermato sulla scena cantautorale per il suo stile originale che mescola il rock d'autore alle sonorità folk di canzoni surreali che lo rendono un autore e musicista dalla cifra unica e una poetica altamente riconoscibile nel panorama nazionale.

Il ritorno live in cinque concerti di Corsi costituirà l'anteprima di un tour estivo che lo vedrà impegnato in altre città italiane con la sua band.



No a comprarne  
una nuova

Sì a  
riparare



Sì a

LOCTITE®

SUPER  
ATAK

ORA TRIPLA  
RESISTENZA  
TEMPERATURA  
ACQUA-SHOCK

LIQUIDI

FORMULA  
ARRICCHITA  
CON GOMMA

GEL



Loctite Super Attak  
Precision 5g



Loctite Super Attak  
Brush 5g



Loctite Super Attak  
Original 3g



Loctite Super Attak  
Power Gel 3g



# ON STAGE

di CLOE D. BETTI



BORIS



Mare fuori



I MILLE VOLTI DI...

# CAROLINA CRESCENTINI

**Riesce a passare dalla profondità di Gabriella Ferri all'incapacità di Corinna in "Boris", dalla gentilezza di Paola Vinci, la direttrice del carcere minorile di "Mare Fuori" alla rigidità di Laura Piras, la magistrata de "I bastardi di Pizzofalcone", ma dietro ai personaggi c'è sempre lei, Carolina Crescentini, attrice nata al cinema ai tempi di "Notte prima degli esami", cresciuta in tv, oggi moglie felice di Motta, il cantante che le ha restituito la sua anima rock.**

«Abbiamo due vite veramente incasinate – ha ammesso - Facciamo i salti mortali per vederci: se io sono su un set e lui in tour quando finisco cerco di correre per vederlo in concerto, per ripartire poi il giorno dopo. E' l'unico modo per esserci uno con l'altro, ma non me la voglio perdere la mia vita». La musica, oltre la recitazione, è sempre stata

la sua vita, non a caso Sky Arte l'ha voluta per interpretare Gabriella Ferri, con cui condivide un amore smisurato per Trastevere, quartiere capitolino fatto di stradine e viuzze e di quella romanità verace pane ar pane, vino ar vino. «A Trastevere se devono dirmi qualcosa, me la dicono in faccia, ma la passeggiata mattutina nei vicoli non la



batte nessuno – ha ammesso la Crescentini – Mi sembra ancora di sentire la risata rumorosa e contagiosa di Gabriella, tipica delle donne di Roma. Da sempre studio le sue movenze, il suo modo di abbigliarsi e di truccarsi, la parlata». Ma prima di dare il volto alla cantante romana, Carolina è stata uno dei volti principali di “Mare Fuori”, la serie cult di questa stagione, interpretando Paola Vinci, la direttrice del carcere minorile di Napoli, sulla cui inattesa uscita di scena, per un trasferimento forzato ad Ancona, si sono riversati fiumi di post sui social. Sarà un vero addio? A leggere la diretta interessata dal suo account Instagram, dove ha salutato cast, registi e il suo personaggio, pare proprio di sì, ma le serialità ci hanno insegnato che le vie dei ritorni sono infinite. «Paola ha già smussato la sua rigidità nella seconda stagione – ha raccontato la Crescentini – Nella terza stagione è molto cambiata, si è persa negli

occhi di questi ragazzi, si è creata una componente umana importante con questo personaggio, c'è una corrispondenza tra le emozioni di Paola e le mie, perché vedere questi ragazzi così cresciuti e maturi oggi mi emoziona molto». Con loro è andata sul palco del Festival di Sanremo per cantare la sigla di “Mare Fuori”, è rimasta a lungo in cima alla scalinata in attesa che Amadeus la chiamasse, prima di tornare dietro le quinte in attesa che il conduttore si accorgesse di lei. «C'è stato un problema con l'audio, Amadeus non aveva capito che io fossi sulla scala – ha raccontato l'attrice – In quel momento non sapevo di essere inquadrata però vedevo il pubblico che mi indicava, che dovevo fare? Sono usciti una serie di meme che mi hanno fatto morire dal ridere». L'ironia è una delle caratteristiche principali di questa attrice che ha scelto di impegnarsi concretamente in prima persona, diventando testimonial dell'UNHCR, l'Agenzia ONU per i rifugiati,



**CAROLINA  
CRESCENTINI**

## LA FILMOGRAFIA ESSENZIALE DI **CAROLINA CRESCENTINI**

Notte prima degli esami - Oggi, regia di Fausto Brizzi (2007)

Parlami d'amore, regia di Silvio Muccino (2008)

Mine vaganti, regia di Ferzan Özpetek (2010)

Una famiglia perfetta, regia di Paolo Genovese (2012)

Fratelli unici, regia di Alessio Maria Federici (2014)

A casa tutti bene, regia di Gabriele Muccino (2018)

Boris - serie TV, 18 episodi (2007-2010, 2022)

I bastardi di Pizzofalcone, regia di Carlo Carlei, Alessandro D'Alatri e Monica Vullo - serie TV, 18 episodi (2017-in corso)

Mare fuori, regia di Carmine Elia, Milena Cocozza e Ivan Silvestrini - serie TV, 33 episodi (2020-2023)



# OMIA

LABORATORI ECOBIO™

SCOPRI LA LINEA ECOBIOLOGICA  
ALOE VERA DEL SALENTO



## ALOE VERA DEL SALENTO

Da una straordinaria terra all'incrocio tra due mari, nasce l'Aloe Vera del Salento di OMIA.

Coltivata e lavorata a KMO, entro due ore dal luogo di raccolta, preserva intatte tutte le sue qualità, e contiene il doppio dei polisaccaridi mediamente presenti negli estratti di Aloe per un maggior potere idratante.

Formule certificate ICEA - Vegan

dopo aver recitato nella fiction sugli sbarchi ambientata a Lampedusa. «Quando sono andata a Lampedusa ho assistito un po' a tutto, dallo smistamento al lavoro dei medici, ho visto ragazze con le costole rotte perché erano state picchiate – ha ammesso l'attrice - Sono anni che, insieme all'Agencia, cerchiamo di parlare di quello che sta accadendo, anche perché poi spesso l'indifferenza porta a dimenticare che ce ne sono tante di guerre in giro». Eppure, nonostante i tanti impegni e i tanti ruoli, è a Corinna Negri «la cagna maledetta» di “Boris” che l'attrice è particolarmente legata. Dopo undici anni è tornata a interpretarla per la quarta stagione della serie, disponibile su Disney +. «Corinna al tempo ha rappresentato un po' una vendetta verso una serie

di persone che ho incontrato e di dinamiche che ho subito, e un po' un modo per prendere in giro me stessa, perché in lei ho messo anche alcune delle mie follie».



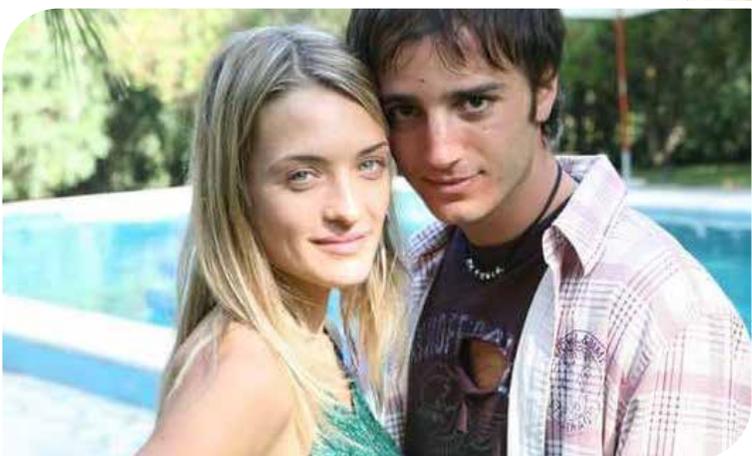
I bastardi di Pizzofalcone



Mare fuori



CAROLINA  
CRESCENTINI



Notte prima degli esami

## MAGGIO 2023

Maggio delle rose, delle spose, delle fragole nell'orto. Maggio che riempie di fiori balconi e giardini per un dono d'amore alle mamme in festa. Ad un passo dall'estate, il cestino torna a riempirsi di frutti e di ortaggi generosi e polposi. Perché proprio di questo il mese ci vuol raccontare: di una natura accogliente e di ritrovate giornate all'aperto in cerca di buone erbe di campo. E si zappetta, si trapianta, si respira lentamente il profumo delle rose. Si guarda alla Luna per seguire il nuovo ritmo del cielo e della terra, in un gioco di colori che entra deciso anche nelle case, pronto a portare in tavola il meglio della bella stagione, quando anche le prime ciliegie ci fanno assaporare una dolce allegria.



### La finestra sul tempo

*L'uomo giusto e savio non è insolente, né si fa ala di sopra della propria condizione, né innalza superbo il capo, ma sempre con tutti e da per tutto è placido, conciliativo, socievole e piano.*

#### Barbanera 1895

### Vivere in famiglia

#### Una raccolta profumata

Che ci si trovi in campagna, in montagna o nel bel mezzo della macchia mediterranea, ci piacerà scoprire come la natura sia generosa di erbe e fiori – attenzione a quelli protetti! – per realizzare pot-pourri romantici senza l'aggiunta di sostanze sintetiche. Artemisia, camomilla, finocchio selvatico, fiori di tiglio, luppolo, melissa, menta, rosmarino e timo selvatico, le possibilità e le combinazioni sono davvero tante. Muniti di un buon manuale sulle erbe, portando anche i bambini, raccogliamole facendo attenzione al tempo balsamico, cioè al momento in cui proprietà e profumo sono nella loro pienezza. Dopo l'essiccazione all'ombra, prepariamoci sacchetti e cuscini di varie dimensioni, ma sempre utilizzando stoffe in fibre naturali, da tenere in casa e in borsetta. Se invece i fiori li coltiviamo, ricordiamo che una piccola e fitta aiuola di piante fiorite è pronta a sprigionare una straordinaria energia positiva. E poco importa se coltivata in terra o in vaso, gli effetti saranno comunque benefici, particolarmente se di forma squadrata. Se invece l'esigenza è rallentare un flusso di energia troppo rapido e dispersivo, si prediligano forme morbide, curve, che avvintino e rallentino il percorso dell'energia.

gionare una straordinaria energia positiva. E poco importa se coltivata in terra o in vaso, gli effetti saranno comunque benefici, particolarmente se di forma squadrata. Se invece l'esigenza è rallentare un flusso di energia troppo rapido e dispersivo, si prediligano forme morbide, curve, che avvintino e rallentino il percorso dell'energia.

### Benessere con la natura

#### Viole per il buonumore

Per gli antichi greci le viole erano l'emblema della probità e della misura. Ancora oggi regalarle significa dichiarare un timido amore appena sbocciato, mentre il loro profumo pare abbia il potere di stimolare il buonumore. Più conosciuti sono invece gli effetti calmanti di questo amatissimo fiore. Ad esempio, per sedare la tosse si rivelerà davvero efficace il tè di violetta ottenuto lasciando in infusione per mezz'ora in un litro di acqua bollente 15g di fiori freschi o secchi. Filtrare e addolcire con del miele. Se avete l'opportunità di raccogliere molte violette, seccatele all'ombra in un cestino e poi conservatele in barattoli ermetici. Se invece il problema è l'insonnia, in aiuto verrà la passiflora, tra l'altro grande amica delle donne perché è eccellente sedativo cardio-vascolare, ottimo riequilibrante dell'umore nella menopausa, buon sedativo degli stati d'ansia e buona alleata di... Morfeo.



# IGIENE INSIEME



INQUADRA E  
SCOPRI DI PIÙ

## PROTEZIONE IN UN GESTO

### ADDITIVI IGIENIZZANTI PER IL BUCATO

L'Additivo Igienizzante Napisan, utilizzato ad ogni lavaggio rimuove germi e batteri già a 30 gradi, eliminando i cattivi odori.



### DETERSIVI IGIENIZZANTI PER IL BUCATO

Il Detersivo Igienizzante Napisan rimuove non solo germi e batteri ma anche le macchie più ostinate, eliminando gli odori.



### IGIENIZZANTE PER LA LAVATRICE

Il Cura Lavatrice Napisan, utilizzato una volta al mese igienizza la lavatrice, elimina i cattivi odori e rimuove sporco e residui.



### SALVIETTE IGIENIZZANTI PER LE SUPERFICI

Le Salviette Igienizzanti Napisan rimuovono germi e batteri, e sono biodegradabili. Disponibili in diverse profumazioni sono adatte alle diverse superfici della tua casa.



### SPRAY IGIENIZZANTI BAGNO

Lo Spray Igienizzante Bagno Napisan con la sua formula ad ossigeno attivo pulisce e igienizza in profondità le superfici del bagno, rimuovendo germi, batteri, calcare e residui di sapone.



# VELISMO

**Numerosi, affascinanti e in alcuni casi anche estremi, sono gli sport praticati sia nelle acque salate del mare che in acque dolci, ma il più antico, e considerato anche il più nobile, è quello della navigazione a vela, il velismo.**

Pratica che risale agli albori della civiltà umana, e già lo storico greco Pausanias, narra di una competizione velica contornata da musica e gare di nuoto, organizzata nel secondo secolo avanti Cristo, in onore di Dionysus Melanaigidos al tempio di Afrodite ad Ermioni. La storia della vela sportiva moderna affonda le sue radici nel corso del diciassettesimo secolo, nella lotta contro la pirateria marina. La prima competizione velica di flotta fu la Cumberland regatta, inaugurata nel 1715, che si tiene ancora oggi, mentre la prima competizione internazionale fu nel 1851, la famosa Coppa delle cento ghinee, più nota come America's cup. Competizione a cui hanno preso parte anche le imbarcazioni italiane Azzurra, Il Moro di Venezia e Luna Rossa, contribuendo così a rendere più popolare lo sport della vela in Italia. Il primo club velico, il Water club of the Cork harbour, fu fondato nel 1720 in Irlanda. Lo sport della vela si di-

stingue dagli altri sport velici, perché richiede l'uso di imbarcazioni che possono essere di dimensioni estremamente ridotte, come nel caso delle tavole a vela, o estremamente grandi, come nel caso delle competizioni fra maxi yacht o multiscafi. Le imbarcazioni devono ricevere la loro propulsione esclusivamente da una o più vele e devono essere manovrate manualmente da equipaggi composti da una o più persone. Le competizioni, chiamate regate, sono composte da percorsi segnalati da boe galleggianti, che vengono vinte da chi le completa nel minor tempo possibile, facendo affidamento su conoscenza dei venti, tecniche di utilizzo delle vele e caratteristiche dell'imbarcazione. Le regate sono principalmente di due tipi, regate costiere e di altura. Lo sport velico ha acquisito lo status di sport olimpico con l'introduzione ai giochi di Parigi del 1900. Le ultime olimpiadi sono state quelle di Tokyo in Giappone nel 2021, dove le classi della

vela sono dieci, inclusa quella del windsurf, la tavola a vela. Attualmente la federazione internazionale della vela conta centoquindici paesi membri ed è riconosciuta dal comitato olimpico internazionale, mentre da oltre ottant'anni la federazione italiana vela, pone al centro delle proprie attività la promozione della passione per il mare, l'insegnamento e la diffusione della cultura nautica e velica.





*Scegli*

**I PRODOTTI VEET**



**IL TUO ALLEATO  
PER UNA *pelle liscia*  
TUTTI I GIORNI**



# FIRENZE

**Nel capoluogo toscano, i negozi PiùMe si trovano rispettivamente in Via Allori 48 e in Via Di Novoli 85/c. Nei due negozi forti del nostro grande assortimento, non mancano le mille occasioni di risparmio con i prezzi migliori e tantissime offerte e promozioni.**

**Nei punti vendita "gigliati", Vi aspettato sorridenti e professionali **Francesca Galante**, **Sara Pontolillo**, **Laura Desirée Zagaria**, **Nikolina Vasinova** e il capo area **Giuseppe Valerio**. Venite a trovarci!**



Per raccontare le meraviglie di questa città non basterebbero milioni di parole. Firenze e il suo territorio, culla dell'arte e della bellezza e terra d'origine di innumerevoli artisti, è una destinazione turistica di respiro internazionale. I visitatori e i turisti scelgono Firenze per l'arte e la cultura, per un centro storico che è Patrimonio dell'Umanità per Unesco, per oltre settanta musei, una dozzina di chiese monumentali, giardini e parchi storici, ville immerse in contesti paesaggistici indimenticabili.

Ma anche per la tradizione artigianale, quella folkloristica e non ultima l'enogastronomia.

## **LA DICHIARAZIONE DI ECCEZIONALE VALORE UNIVERSALE.**

Firenze è stata costruita sul sito di un insediamento etrusco e sulla successiva colonia romana di Florentia (fondata nel 59 a.C.). Questa città toscana è diventata, durante il primo periodo mediceo (tra il XV e il XVI secolo), simbolo della rivoluzione rinascimentale, raggiungendo livelli di sviluppo economico e culturale straordinari. L'attuale Centro Storico si estende su 505 ettari ed è delimitato da ciò che resta delle mura cittadine del XIV secolo. Tali mura sono caratterizzate da porte, torri, e dalle due fortezze medicee tuttora esistenti: quella di San Giovanni Battista, a nord, detta "da Basso", e il Forte di San Giorgio a Belvedere situato tra le colline del versante



sud. Il fiume Arno scorre da est a ovest, attraversando la città, e una serie di ponti, tra cui Ponte Vecchio e Ponte Santa Trinita, collegano le sue due sponde. Settecento anni di straordinaria fioritura culturale e artistica sono ben visibili nella cattedrale trecentesca di Santa Maria del Fiore, nella Chiesa di Santa Croce, in Palazzo Vecchio, negli Uffizi e a Palazzo Pitti. La storia della città è evidente anche nelle opere di grandi maestri come Giotto, Brunelleschi, Botticelli e Michelangelo. Il Centro Storico di Firenze rappresenta una realizzazione sociale ed urbana unica, frutto di una continua creazione durata secoli, che racchiude musei, chiese, palazzi e beni di inestimabile valore. Firenze ha esercitato un'influenza predominante sullo sviluppo dell'architettura e delle arti monumentali, in primo luogo in Italia e poi in Europa; ed è nel contesto fiorentino che nasce e si sviluppa il concetto di Rinascimento. Questo patrimonio conferisce a Firenze un carattere unico sia dal punto di vista storico che estetico. (UNESCO World Heritage Committee, 2014).

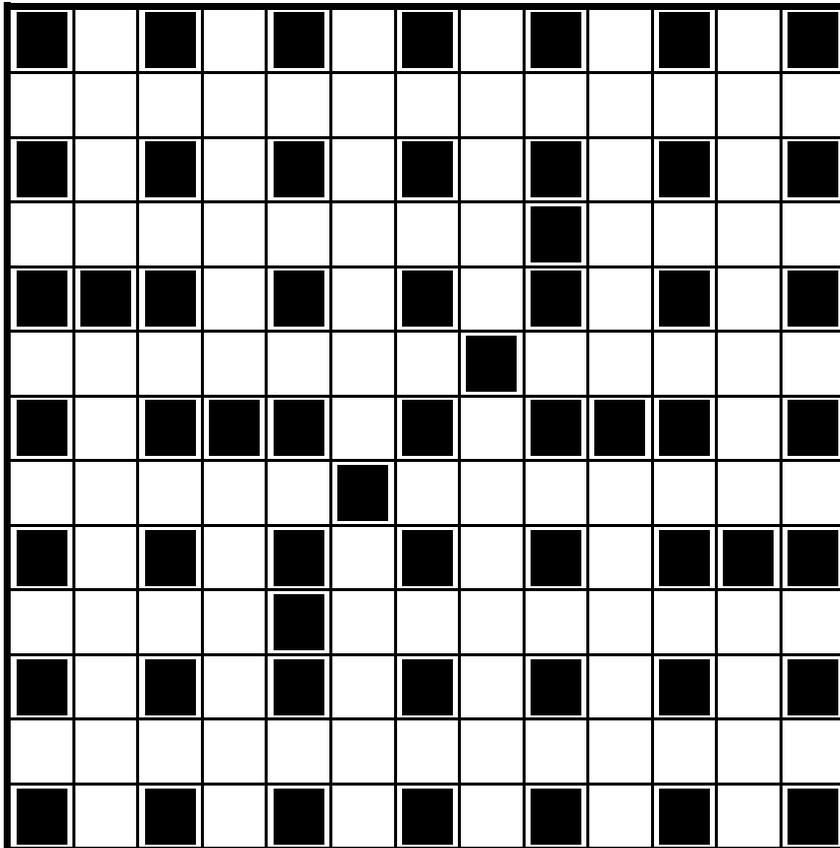
**TRADIZIONI POPOLARI.** Il Calcio Storico è una tradizione ancora ad oggi molto cara a tifosi e calcianti, che affonda le sue origini nella

storia dei primi giochi con la palla, dalla Sferomachia degli antichi Greci passando per l'Harpastum romano e attraverso il Medioevo, in cui il Calcio sulle strade era un'attività molto gradita ai fiorentini, fino all'iconica partita del 17 febbraio 1530 in cui i cittadini, seppur stremati dalla fame e dall'assedio di Carlo V, scesero in piazza e si misero a giocare al Calcio in scherno del nemico. Ad oggi il Calcio storico è la competizione più agguerrita che coinvolge la città, uno spettacolo unico nel suo genere e un forte elemento identitario per i cittadini.

**BUONGUSTAI.** Fiore all'occhiello dell'enogastronomia fiorentina è la bistecca ottenuta dal taglio dalla lombata del vitellone di razza chianina cotta "al sangue". Altri piatti della tradizione sono la Ribollita la zuppa contadina fatta con le verdure e il pane raffermo, la "pappa al pomodoro", il lampredotto e la trippa in umido. Ma non mancano i dolci dai gustosissimi Cantucci accompagnati dal Vin Santo, agli ottimi gelati alle creme. I vini da degustare sono decine. Bianchi, rossi, tutti eccellenti a cominciare dal rinomato Chianti Superiore DOCG.



Trovi tutte le soluzioni  
a pagina 98



## INTARSIO DI PAROLE

Aiutandovi con gli incroci completate lo schema.  
Risolverlo tenendo presente che a numero uguale  
corrisponde lettera uguale.

4 lettere  
CLOU  
NOTO  
PRUA  
UNTO

5 lettere  
ABUSO  
OSSEO  
PRESA  
ROSEO

6 lettere  
CAPPIO  
LACUNA  
SPURGO  
SUPPLI

7 lettere  
ATELIER  
ATTINIA  
ECLISSI  
VIZIOSO

8 lettere  
ASSUMERE  
BRICCONI  
CARILLON  
COMPLICE

13 lettere  
CONGESTIONATO  
ENTUSIASMARSÌ

1	■	2	F	1	3	4	5	6	Z	4	7	8	5	9
1	■	10	11	5	12	13	1	■	3	4	5	5		
14	■	10	14	15	15	11	16	9	1	5	1	9		
4	■	3	1	■	17	18	14	15	16	1	16	8		
■	15	16	1	7	4	A	■	3	8	10	■	7	4	
9	16	1	7	14	5	1	14	■	1	10	■	18		
4	16	4	9	9	8	16	8	■	10	L	11	5	14	
■	3	8	10	10	4	10	9	16	14	■	18	1		
14	■	5	14	5	■	8	■	7	4	1	■	18		
14	5	17	1	12	10	1	4	19	B	1	10	8	■	

LA MASSIMA CIFRATA  
A numero uguale lettera uguale.

■	■	1	2	3	3	4	5	2	6	7	Z	2	■	
■	8	9	■	10	11	4	■	■	8	12	4	6		
13	2	3	14	■	■	15	4	6	■	■	11	6		
2	■	2	3	3	4	5	2	6	7	2	■	■		
■	2	A	6	N	15	C	4	O	3	R	2	A	■	■
■	8	16	2	15	15	9	2	13	2	■	15	4		
6	■	■	11	6	■	12	11	3	4	■	17	9		
■	5	18	H	9	2	15	15	9	4	■	■	4	■	
15	4	6	■	■	11	6	2	■	1	2	15	3		
9	12	2	■	■	8	9	6	15	14	3	2	■		

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



## Oxfam è un movimento globale di persone che vogliono eliminare l'ingiustizia della povertà

Oxfam (Oxford committee for Famine Relief) nasce in Gran Bretagna nel 1942, per portare cibo alle donne e ai bambini greci stremati dalla guerra. Nel 1965, adotta definitivamente il nome "Oxfam".

**Oxfam Italia** ha aderito nel 2010 alla confederazione internazionale Oxfam e nasce dall'esperienza di Ucodep, organizzazione non governativa italiana che per oltre 30 anni si è impegnata con passione e professionalità per migliorare le condizioni di vita di migliaia di persone povere nel mondo (ed anche in Italia), dando loro il potere e l'energia di costruirsi un proprio futuro, di controllare e orientare la propria vita, di esercitare i propri diritti.

Entro il 2030 vogliamo eliminare del tutto la povertà. Siamo operatori, volontari, donatori, istituzioni e aziende, uniti da questo comune obiettivo.

**Emergenze umanitarie.** Portiamo acqua, servizi igienico-sanitari e rifugi alle popolazioni vittime di conflitti e disastri naturali. E quando l'emergenza è finita, le sosteniamo fino al ritorno alla normalità.

**Sviluppo sostenibile.** Aiutiamo le persone a migliorare le loro condizioni di vita, fornendo loro sostegno e risorse adeguate, favorendo processi di sviluppo sostenibili nel lungo periodo.

**Campagne di sensibilizzazione.** Attiviamo

campagne di opinione e di educazione per informare e per stimolare i cittadini a esigere più impegno da parte dei leader nella difesa delle persone più povere e vulnerabili.

**Diritti delle donne.** Garantire alle donne pieni diritti ed eguali possibilità economiche, culturali e sociali è indispensabile per porre fine alla povertà estrema e perseguire la giustizia sociale.

**La povertà in Italia.** In Italia 1 persona su 4 è a rischio povertà. Oltre 5 milioni di persone vivono in uno stato di povertà assoluta: non hanno cibo a sufficienza, riscaldamento e abiti adeguati, mezzi per curarsi, informarsi, istruirsi. Nel nostro Paese il 5% più ricco della popolazione possiede quanto il 90% più povero. Nel 2017 il 12,1% dei minori ha vissuto in povertà assoluta. Cosa vuol dire povertà assoluta? Vivere in povertà assoluta vuole dire non riuscire a soddisfare fabbisogni essenziali (alimentazione equilibrata, disponibilità di un'abitazione adeguata) e a provvedere al minimo necessario per vestirsi, comunicare, informarsi, muoversi, istruirsi e mantenersi in buona salute. La maggiore incidenza della povertà assoluta tra minori e giovani generazioni rischia di minare il potenziale di crescita su cui il benessere di una nazione dovrebbe fondarsi. Come possiamo aiutare chi vive in povertà? Possiamo aiutare intervenendo preventivamente a supporto delle persone più vulnerabili e quindi più a rischio di ritrovarsi in tale condizione. Per

questo abbiamo dato vita ai Community Center. Sono centri di ascolto, rilevamento dei bisogni, orientamento e supporto per tutte quelle persone non ancora prese in carico dai servizi istituzionali, ma la cui situazione senza un aiuto esterno sarebbe destinata ad aggravarsi. Svolgono un ruolo di raccordo con i servizi del territorio e offrono a chi si trova in situazioni di fragilità economica e sociale:

**sostegno diretto in ambito educativo** a giovani studenti italiani e stranieri e alle loro famiglie;

**sostegno nei contatti con gli enti pubblici del territorio** per reperire informazioni per la casa, i servizi socio-sanitari ed educativi;

**informazioni** in tema di previdenza sociale o di agevolazioni economiche e fiscali;

**orientamento lavorativo** e percorsi formativi e professionali;

**mediazione familiare per famiglie** a rischio sociale;

**supporto specifico** alle problematiche e al disagio dei migranti.

**INFORMAZIONI/  
CONTATTI&SOSTEGNO**

Oxfam Italia - Via Pierluigi da Palestrina,  
26/r - 50144 Firenze

Tel. +39 055 3220895

Fax +39 055 3245133

sostenitori@oxfam.it

[www.oxfamitalia.org](http://www.oxfamitalia.org)



# Dixan

## PULITO PROFONDO



**PULIZIA  
PROFONDA  
per il bucato**



**FRESCHEZZA  
IGIENICA  
per la lavatrice**



Henkel



# IL WHIPPET

**Il Whippet è una razza relativamente moderna. Il primo standard di razza è stato stabilito in Inghilterra nel 1890 e le sue origini non sono del tutto certe. Probabilmente deriva dall'incrocio di Greyhound, Levrieri italiani, Manchester terrier e altri piccoli terrier veloci.**

Nel XIX secolo, questi cani erano importanti membri della famiglia dei minatori inglesi. Aiutavano i minatori più poveri a procurarsi il cibo cacciando conigli e altri piccoli animali selvatici.

Esistono diverse teorie sull'origine del nome Whippet. Una di queste potrebbe essere legata alla forma della coda, simile a una frusta (whip = frusta). Un'altra teoria è che derivi dall'espressione "whip it", che significa "sbrigati" e che veniva usata per esortare i cani durante le corse o la caccia. Il Whippet ha una natura gentile e affettuosa e dovrebbe avere un atteggiamento armonioso nei confronti dell'ambiente circostante. Ha una mentalità molto chiusa e non ama stare da solo. Vuole stare con il padrone 24 ore su 24, quindi non è un cane che può rimanere spesso da solo a casa. Il Whippet va d'accordo con gli altri cani, soprattutto con quelli della sua stessa razza. Non è quindi raro che i proprietari di Whippet ne possiedano più di uno.

È un cane intelligente e sfrutta questa sua

caratteristica per ottenere ciò che vuole. È capace di aprire facilmente porte e cassetti e tende a non ascoltare i rimproveri. Ha una profonda consapevolezza delle proprie capacità: infatti, la convivenza con un Whippet potrebbe richiedere una certa pazienza. Se ci si arma di una certa dose di ironia e se si rimane sempre un passo avanti al cane, la relazione filerà liscia come l'olio. Se c'è una cosa che sa fare senza problemi è correre a tutta velocità per un campo, preferibilmente insieme ad altri levrieri. Il Whippet matura lentamente e possono essere necessari fino a tre anni prima che diventi realmente maturo a modo suo. Da giovane, può essere intenso e inventivo, anche in casa.

Il Whippet ha un moderato bisogno di esercizio fisico. Sicuramente ama correre libero in grandi spazi aperti, e dovrebbe avere l'opportunità di farlo quotidianamente, ma ama anche fare compagnia al padrone sul divano. L'esercizio quotidiano, sotto forma di lunghe passeggiate ed eventuali

giri in bicicletta, è di solito sufficiente per avere un Whippet tranquillo e sereno. È un cane che apprezza varie forme di attività come l'agility, la rally obedience o il game tracking.

È un cane un po' testardo e potrebbe aver bisogno di qualche incoraggiamento e ricompensa in più per obbedire ai vostri comandi. È importante evitare sessioni di addestramento troppo lunghe, affinché il cane non perda interesse. L'addestramento è più efficace se il Whippet sente di essere partecipe e di avere potere decisionale, per cui è importante che il proprietario sia più furbo del cane e sempre un passo avanti. Come tutti i cani, il Whippet deve essere addestrato tramite rinforzo positivo e mai con punizioni.

Poiché il Whippet è un cane molto socievole, deve essere addestrato sin da subito a stare solo in casa. Iniziare l'addestramento già da cucciolo aumenta la possibilità che da adulto il cane possa essere lasciato solo per qualche ora senza stressarsi.



Scopri Dove,  
il tuo trattamento  
di bellezza quotidiano



+5 agenti  
idratanti



formula al 99%  
biodegradabile



Riscriviamo la **Bellezza**



PER PROTEGGERE  
LE TUE MANI,  
IGIENE OGNI GIORNO





**ARIETE**

Tutti i dubbi potrebbero sbiadire, assomigliare a ricordi lontani nel tempo. Dovrete guardare in direzione di nuove abitudini, nuovi atteggiamenti e soprattutto aprirvi alla comunicazione, alla leggerezza, alla condivisione. "La miglior vendetta? La felicità. Non c'è niente che faccia più impazzire la gente che vederti felice" (Alda Merini).



**TORO**

Vi aspetta una fase stabile, ma gratificante. Sentimenti e passione potrebbero riaccendersi con le persone giuste, quando riuscirete a individuarle fra quelle che avete sempre ritenuto tali, ma che non lo erano... riprendetevi il vostro raziocinio e troverete serenità per amore e denari. "Nessuno può farti sentire inferiore senza il tuo consenso" (Eleanor Roosevelt).



**GEMELLI**

Il senso di questo periodo potrebbe essere riassunto dalla frase: tutti i nodi vengono al pettine. Se non ci fossero nodi importanti, problemi ignorati o altro, quindi vivrete un periodo che non metterà alla prova la vostra stabilità, nervosismo a parte. "Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell'aver nuovi occhi" (Marcel Proust).



**CANCRO**

Ostinazioni e discussioni non renderanno facile la comprensione reciproca. Per un reale cambiamento molto probabilmente dovrete attendere la fine del mese, con novità che porteranno un respiro più ampio nella vostra relazione. "Dimmi e io dimentico, Insegnami e io ricordo. Coinvolgimi e io imparo" (Benjamin Franklin).



**LEONE**

Vivrete una stagione particolare, in cui potreste provare un sentimento e il suo contrario. Nel cielo infatti riceverete il sorriso invitante di Venere, la dea dell'amore e protettrice del romanticismo, ma sarete alle prese anche con i dispetti di Marte, dio della guerra e dell'impulsività. "Tutta la varietà, tutta la delizia, tutta la bellezza della vita è composta d'ombra e di luce" (Lev Tolstoj).



**VERGINE**

Qualche battibecco potrebbe essere inevitabile, soprattutto nei primi dieci giorni del mese, quando voi stessi non avrete le idee chiare. Molto positiva la fine del mese, con novità stimolanti che potrebbero riguardare i vostri interessi personali o le amicizie. "La vita è meravigliosa se non se ne ha paura. Tutto quello che ci vuole è coraggio, immaginazione e un po' di soldi". (Charlie Chaplin)



**BILANCIA**

Combattivi e grintosi, ecco come vi sentirete e come reagirete! Un periodo perfetto per lo sport, a patto di non esagerare e di curare la vostra salute. "Amare, non significa nutrire un sentimento per qualcuno, bensì vivere nell'amore e fare ogni cosa con amore: parlare, camminare, mangiare, respirare, studiare" (Omraam M. Aïvanhov).



**SCORPIO**

Un mese che promette bellezza, amore e piacere: per potervi godere la vita e assaporare ogni attimo. I rapporti scorreranno molto meglio, pure se da poco prima di metà mese potreste incappare in qualche tensione, dovuta a equivoci che non lasceranno traccia. "Non sarai mai una bella donna o una bella persona finché non avrai rispetto per la debolezza umana" (Bing Crosby).



**SAGITTARIO**

Godrete di un fiuto e di un intuito spiccati, che potrete usare per gestire al meglio rapporti e altre situazioni. Non sempre sarà facile rimanere lucidi e calmi, però, a causa del nervosismo che non vi darà tregua per tutto il mese. "Se vuoi vivere una vita felice, legata a un obiettivo, non alle persone o alle cose" (Albert Einstein).



**CAPRICORNO**

Qualche incertezza, forse in merito agli affetti oppure al denaro. Nel complesso, disporrete di grinta e determinazione, doti più che sufficienti per aiutarvi ad affrontare dubbi e altre perplessità. Prima della metà del mese poi eccovi lucidi, concentrati, chiari e diretti. "Prima di valutare se una risposta è esatta si deve valutare se la domanda è corretta" (Immanuel Kant).



**ACQUARIO**

L'intesa con il vostro partner si basa su progetti in comune, e se l'unione è datata avrete attraversato tante fasi e raggiunto insieme tante conquiste. Le neo coppie invece dialogheranno fitto, proprio per avanzare verso quel futuro che invece altri hanno già delineato. "È inutile sguainare la spada per tagliare l'acqua; l'acqua continuerà a scorrere" (Li bai).



**PESCI**

Saprete tenere alto il morale della vostra famiglia e vi prenderete cura delle loro necessità con affetto e dedizione. Impegnati, concreti e astuti in ogni tipo di situazione. Da poco prima della metà del mese, però, dovrete fare attenzione a come vi esprimete. "Se non si è disposti a sacrificare l'ordinario, ci si dovrà accontentare dell'ordinario" (Jim Rohn).

LE SOLUZIONI DEI GIOCHI



I fidanzamenti lunghi danno l'opportunità di scoprire prima del matrimonio il carattere l'uno dell'altro: ciò non è mai consigliabile. (Oscar Wilde)

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



# 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

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



Schwarzkopf

# Palette

# oleo intense

**COLORAZIONE  
PERMANENTE CON OLIO  
SENZA AMMONIACA**



Schwarzkopf  
**Palette**

CASTANO SCURO  
**2-10**

LUMINOSITÀ  
*Intensa*

**oleo intense** OIL INFUSION  
COLORAZIONE PERMANENTE CON OLIO

TECNOLOGIA PLEX-IN-OIL  
PER CAPELLI VISIBILMENTE SANI E FORTI

100% COBERTURA DEI CAPELLI BIANCHI | BALSAMO NUTRIENTE con 4 Oili Giapponesi

PROFESSIONAL PERFORMANCE

Schwarzkopf  
**Palette**

BRUNO NATURALE  
**7-10**

LUMINOSITÀ  
*Intensa*

**oleo intense** OIL INFUSION  
COLORAZIONE PERMANENTE CON OLIO

TECNOLOGIA PLEX-IN-OIL  
PER CAPELLI VISIBILMENTE SANI E FORTI

100% COBERTURA DEI CAPELLI BIANCHI | BALSAMO NUTRIENTE con 4 Oili Giapponesi

PROFESSIONAL PERFORMANCE