

Piùme

MAGAZINE

TIZIANO FERRO

Era da tre anni che aspettava.
Il 7 giugno è il suo D-Day, la prima data
del tour che lo riporterà negli stadi.

RITRATTO STORICO
PAUL NEWMAN

REPORTAGE
-COSA MANGIARE
PER LA CONCENTRAZIONE
-VIAGGI LETTERARI

THE WINNER
IL PRIMO SCUDETTO
DELLA ROMA FEMMINILE

SPECIALE MODA
A TUTTA PAGLIA,
IL CALORE DELL'ESTATE

FITNESS
IN FORMA CON LO
STREET WORKOUT

IO VIAGGIO DA SOLA
VOLTERRA

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

...E TANTO ALTRO ANCORA!



2 002000 005557

ANNO IX NUMERO 6
GIUGNO 2023
COPIA OMAGGIO

PUPA

M I L A N O

VAMP! CREAMY DUO

STEP 1. MATITA CONTOURING
PER UN CONTORNO LABBRA DEFINITO

STEP 2. ROSSETTO BRILLANTE
PER LABBRA PIÙ PIENE E CARNOSE







BILBOA



SCEGLI LA TUA SUN ROUTINE



VITAMINA C

antiossidante

Formula arricchita con **Vitamina C antiossidante** che aiuta a migliorare le naturali difese della pelle e a prevenire la comparsa di macchie scure.

Idrata e nutre profondamente per un'abbronzatura **sana, bella e luminosa.**

ALOE VERA

super idratante

Formula studiata per **pelli sensibili**, arricchita con **Aloe Vera super idratante** per un'azione di SKIN BALANCE: un confortevole effetto doposole rinfresca e aiuta la naturale rigenerazione della pelle già durante l'esposizione al sole.

OLIO di COCCO

illuminante

Formula arricchita con **Olio di Cocco illuminante** e **Vitamina E**. Sublima l'abbronzatura e dona alla pelle un **effetto glow** aiutando a prevenire la formazione di macchie scure per un'abbronzatura luminosa e un **incarnato liscio e radioso.**

"E naufragar m'è dolce
in questo mare".

-Giacomo Leopardi-



STESSA SPIAGGIA... STESSO MARE?

Ovviamente ognuno ha le sue preferenze sul dove trascorrere le vacanze estive. C'è chi ama la montagna, chi la campagna, chi le città d'arte e i borghi; c'è chi preferisce i tour enogastronomici, chi si incammina sui percorsi delle antiche vie dei pellegrini. L'elenco, soprattutto per quanto riguarda l'offerta turistica italiana, è infinito ma, con i suoi quasi 8000 Km di spiagge è il mare la vera, indiscussa, principale meta turistica dell'estate. Una storia che viene da lontano!

In origine e per molti decenni, di vacanze al mare ne potevano parlare soltanto le classi sociali aristocratiche ed altolocate. Il primo stabilimento aperto in Italia a Viareggio, lo "stabilimento de' Bagni" fu inaugurato nel 1827. Col ventennio fascista il mare divenne, per i più piccoli almeno, una destinazione turistica organizzata e fruibile con le colonie marine dell'Opera nazionale maternità e infanzia.

Però soltanto dopo la Liberazione il mare divenne una vera e propria destinazione turistica per tutti e di massa.

Dopo gli anni disastrosi della guerra fu con la ricostruzione del Paese e col successivo "boom economico" degli anni '50 e '60, che il mese di agosto si trasformò nel mese dell'estate; un fenomeno tutto italiano che coincideva con la chiusura simultanea di tutte le grandi fabbriche con milioni di italiani che si mettevano in movimento verso le mille località turistiche in riva al mare.

Oggi il turismo balneare è una vera e propria industria organizzata ma del mare non pos-

siamo e non dobbiamo dimenticare anche i tanti problemi che meritano attenzioni a più livelli e che, con sempre maggiore consapevolezza, devono indurci a comportamenti esemplari sia sul piano etico che su quello della salvaguardia ambientale.

Come dimenticarci del dramma dell'immigrazione. Così come non possiamo dimenticarci di quello che ci ricorda Legambiente: "... il mare e le aree costiere italiane subiscono minacce continue, su più fronti, che mettono a serio rischio l'integrità di questi ambienti fondamentali per la vita.

Il Mediterraneo è considerato tra i 25 luoghi a maggior concentrazione di forme di vita animale e vegetale sulla terra.

Pur interessando solo lo 0,7% della superficie dei mari del pianeta, ospita infatti il 7% della sua fauna, oltre a numerose piante dalla eccezionale varietà e alla grande abbondanza di endemismi".

Ed ancora: *"Pesca illegale, scarichi illeciti, cattiva depurazione, cementificazione selvaggia, trivellazioni off-shore, sversamenti di*

idrocarburi, degrado e soprattutto le questioni dei rifiuti in mare e dei mutamenti climatici, dal Mediterraneo agli oceani, costituiscono un'emergenza ambientale di proporzioni drammatiche.

La maggior parte dei rifiuti galleggianti o sommersi è costituita da plastica, che non si dissolve ma si riduce in minuscoli frammenti che causano danni enormi alla biodiversità, all'ambiente, alla salute e all'economia".

Insomma il mare, oltre che sinonimo di vacanza, è anche tutte queste altre cose insieme. Oltre che una meravigliosa fonte di belle emozioni da leggere, da scrivere, da vivere.

Per dirla con Alessandro Barricco: "... è qualcosa da cui non puoi scappare. Il mare.

Ma soprattutto: il mare chiama. Non smette mai, ti entra dentro, ce l'hai addosso, è te che vuole. Puoi anche far finta di niente, ma non serve. Continuerà a chiamarti. Senza spiagge nulla, senza dirti dove, ci sarà sempre un mare, che ti chiamerà".

Felice e serena estate a tutti e tutte!

MADE
IN ITALY

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



coplanmole

STIROKAY

by
arix



TELI PER ASSI DA STIRO PRONTI A TUTTO.

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



ECONOMIA DEL MARE

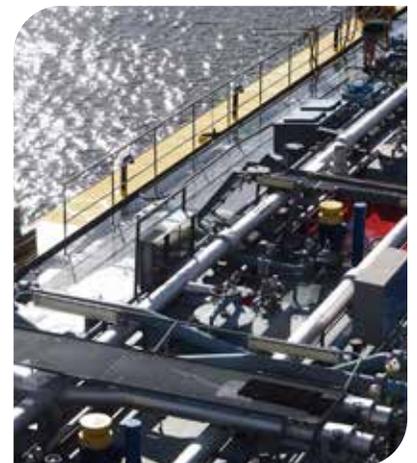
Si stima che sotto il mare ci sia un tesoro di risorse di grandezza incalcolabile che, una volta scoperto completamente e adeguatamente messo a frutto, potrebbe produrre una ricchezza dalle grandi cifre.

Dal gas naturale al petrolio alle molteplici risorse minerarie come noduli polimetallici composti da rame, nichel, manganese, cobalto, secondo le valutazioni dell'Organizzazione e la Cooperazione per lo sviluppo economico (OCSE) le risorse subacquee rappresentano una fonte fondamentale di ricchezza per l'umanità. Del resto, i fondali marini hanno un'estensione ampia circa 360 milioni di metri quadrati per una profondità media di quasi 4000 metri. Solo in Europa, lo scorso anno la blu economy ha prodotto 176 miliardi di euro di valore aggiunto, 4,5 milioni di occupati e un utile lordo di circa 68 miliardi di euro.

Stando all'Italia, secondo il report "Civiltà del mare – Geopolitica, strategia e interessi nel mondo subacqueo" elaborato

dalla Fondazione Leonardo – Civiltà delle macchine e Marina Militare con la collaborazione del Cnr, l'economia del mare, negli ultimi anni, ha prodotto un'occupazione di circa 530mila unità e un fatturato di 82,2 miliardi di euro. Sebbene il mar Mediterraneo rappresenti soltanto l'1% della superficie marittima mondiale, questo è un importante crocevia di traffici internazionali. Basti pensare che su quello che può essere considerato un fazzoletto d'acqua passa circa il 20% del traffico marittimo mondiale, il 65% del flusso energetico per l'Europa e il 30% dei flussi di petrolio mondiali. Uno scenario destinato ad aumentare di importanza nel prossimo decennio, chiarisce lo studio, perché come si legge "secondo una recente statistica Ocse l'economia legata

agli oceani dovrebbe crescere dagli attuali 1.500 miliardi di dollari ai circa 3.000 miliardi entro il 2030, rinforzando ancora di più il già forte legame esistente tra il benessere della terraferma e le risorse marine".





l'orgoglio del Made in Italy di qualità



Design e tradizione nella tua casa dal 1980

follow us



Produciamo articoli in plastica per cucina, storage, lavanderia, bagno, pulizia, gardening e pet, seguendo principi di **know how**, **elevata qualità** ed **innovazione**, nel **rispetto della natura e delle persone**.

www.bamagroup.com 100% PRODOTTI ITALIANI  consumatori@bamagroup.com





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



Piùme

COCCOLE PER TE E LA TUA CASA


Cartiere Carrara
CARING FOR WHAT'S NEXT

Cartiere Carrara S.p.A.
Viale Spartaco Lavagnini, 41
50129 Firenze
Tel. 0583 985101
www.cartierecarrara.com



I GHIACCIAI SI RITIRANO

La forza delle immagini è ineguagliabile. Come quella degli scatti di *Sulle tracce dei ghiacciai*, un viaggio fotografico-scientifico ideato e diretto dal fotografo Fabiano Ventura, che testimonia l'arretramento dei più grandi ghiacciai montani della Terra attraverso un preciso confronto fotografico con immagini storiche.

Il progetto, presentato dall'Unesco qualche mese fa, comprende 6 spedizioni nell'arco di 12 anni, dal Karakorum al Caucaso, dall'Alaska alle Ande, dall'Himalaya alle Alpi, che hanno consentito la produzione di riprese fotografiche identiche, per posizione e periodo dell'anno, a quelle realizzate dai primi fotografi esploratori di fine '800 e inizio '900.

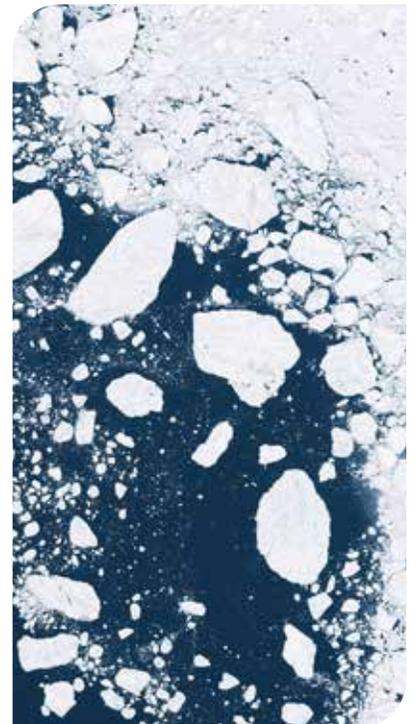
L'utilizzo di apparecchi fotografici di grande formato a pellicola garantisce la perfetta collimazione tra le immagini nuove e quelle storiche, l'altissima qualità di ripresa e il valore artistico - documentale delle immagini prodotte. Il risultato sulle variazioni delle masse glaciali negli ultimi 150 anni non lascia scampo a interpretazioni: la scomparsa dei ghiacciai è un fenomeno in accelerazione.

Le immagini testimoniano infatti l'arretramento dei più grandi ghiacciai montani della Terra e, unite ai dati scientifici rile-

vati, forniscono un'idea immediata delle straordinarie variazioni climatiche che il nostro pianeta sta vivendo, confermando l'urgenza di azioni immediate per la sua salvaguardia.

Il team del progetto guidato Fabiano Ventura, presidente dell'associazione Macromicrot, sta lavorando alla fase due: la diffusione dei risultati attraverso la realizzazione di pubblicazioni, conferenze, iniziative didattiche per le scuole e la programmazione della mostra "Earth's Memory" presso i più prestigiosi musei del mondo.

La mostra, promossa e organizzata dal Forte di Bard, che ha ottenuto il patrocinio dell'UNESCO e vanta una collaborazione scientifica divulgativa con l'ESA (European Space Agency), lo scorso anno ha presentato in anteprima mondiale i risultati del lavoro svolto fino ad oggi.



RUBRICHE

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

REPORTAGE

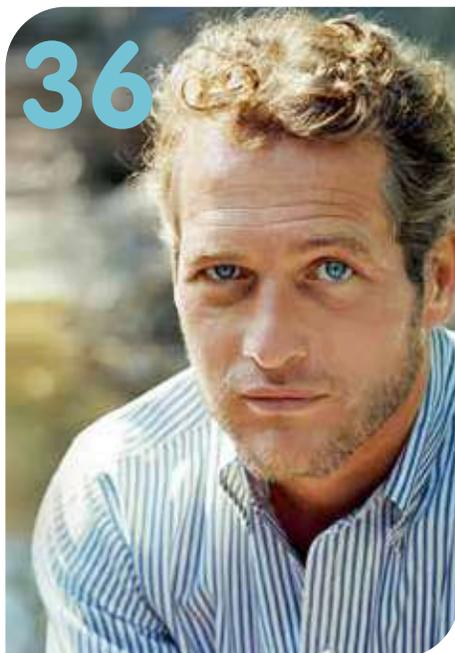
- 28 **COSA MANGIARE PER LA CONCENTRAZIONE**
- 32 **VIAGGI LETTERARI**

RITRATTO STORICO

- 36 **PAUL NEWMAN**

RUBRICHE

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



Più

M A G A



PIÙME MAGAZINE

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

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

HANNO COLLABORATO:

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

Direzione, redazione e amministrazione:

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

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

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



me

Z I N E



SOMMARIO

NUMERO 06 -2023



- 64** Matrix
- 66** The Winner: **IL PRIMO SCUDETTO DELLA ROMA FEMMINILE**
- 70** Le avventure di PriMo
- 72** Sulla strada
- 74** La 25°ora
- 76** My book
- 78** Teatro & Musica
- 80** On stage: **TIZIANO FERRO**
- 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 INVI LA TUA CANDIDATURA

JOB.IPERSOAP.COM



OSSIGENOTERAPIA

L'ossigenoterapia è un particolare trattamento di medicina estetica che negli ultimi anni ha riscosso un notevole successo. Viene utilizzata principalmente per ridurre piccoli inestetismi dovuti al tempo come macchie cutanee e rughe per quel che riguarda il viso.

L'ossigenoterapia consiste nel veicolare, mediante appositi strumenti e macchinari, un flusso di ossigeno puro sulla pelle, ripristinando e migliorando la microcircolazione e riattivando il metabolismo cutaneo, compromesso dai normali processi d'invecchiamento, dall'inquinamento, dall'esposizione alla luce solare e dallo stress; questa è in grado di favorire l'attività dei fibroblasti, stimolandoli a produrre nuovo collagene, elastina; inoltre il flusso di ossigeno può essere usato per veicolare in profondità sostanze attive in grado di potenziare l'azione esercitata dal gas. Siamo in presenza di una tecnica non invasiva che da una parte stimola naturalmente i tessuti dall'altra facilita l'assorbimento di prodotti anti-aging.

Risulta particolarmente utile veicolare sulla pelle tramite l'ossigeno sostanze attive come acido ialuronico, antiossidanti e vitamine, che sono in grado di ritardare gli sgraditi effetti del tempo. È possibile utilizzare questa pratica anche per attenuare la caduta dei

capelli, trattare l'alopecia, la calvizie, rinforzare i capelli rovinati e trattare la seborrea e la forfora.

Buoni risultati si ottengono anche per contrastare gli effetti di dermatiti croniche (psoriasi) e seborroiche. Prima di sottoporsi al trattamento è necessario eseguire una valutazione clinica, nell'ambito della quale il medico individuerà con esattezza l'inestetismo o il disturbo da trattare e cercherà di capire quale trattamento associato all'ossigeno è quello più idoneo creando un protocollo di trattamento personalizzato per ciascun paziente. Il consulto medico permette anche di stabilire quante sedute siano necessarie e quale risultato possiamo aspettarci. Il trattamento non richiede alcuna preparazione. In linea generale i risultati ottenuti con l'ossigenoterapia sono soddisfacenti fin dalla prima seduta infatti la pelle apparirà immediatamente più luminosa.

In seguito acquisterà maggior tonicità, miglior elasticità e la grana sarà nettamente

migliorata. Proseguendo con altre sedute nei modi e tempi stabiliti dal medico si noteranno miglioramenti più consistenti: le rughe d'espressione diminuiranno, i pori saranno meno dilatati, le macchie cutanee attenuate. Ogni seduta dura circa mezz'ora e vengono effettuate a circa un mese di distanza per rispettare il ciclo di vita delle cellule dermiche ed il loro turnover. Nel caso in cui si utilizzi l'ossigeno per contrastare rosacea e acne, è possibile assistere ad un'involuzione dei processi.

L'ossigenoterapia possiede una serie di vantaggi non indifferenti rispetto ad altri tipi di trattamenti medico-estetici: infatti non è invasivo, è indolore, non necessita di nessuna preparazione consente la ripresa immediata delle normali attività quotidiane, permette di veicolare in profondità principi attivi, non lascia segni o cicatrici ed è possibile associarla a tutti i trattamenti medico-estetici, potenziando questi ultimi. L'ossigeno è in grado di garantire benefici in tutte quelle patologie della pelle ove i processi di ricostruzione giocano un ruolo importante.

I risultati si rendono maggiormente evidenti dopo 7/10 giorni dal primo trattamento e migliorano con il progredire delle sedute, rimanendo stabili nel tempo.



dr. Mario **PUCCI**
MEDICO ESTETICO

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

*test clinico e di autovalutazione su 20 soggetti



APPLICATORE
A PETALO



DEBORAH
MILANO

NUOVICOLORI

**RED TOUCH
LIPSTICK**

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

NO TRANSFER



con **OLIO DI
ROSA NUTRIENTE**

#EveryDayDiva



FINANZA ROSA

Donne a scuola di finanza: emancipazione e uguaglianza passano anche da qui. Eppure, il rapporto delle donne con la finanza è critico. A scoraggiarle è il linguaggio difficile della finanza, la mancanza di tempo e un complesso atavico rapporto che le donne hanno con il denaro.

La maggior parte delle donne, infatti, ritiene che i soldi servano principalmente ad affrontare emergenze, spesso connesse alla cura dei figli o della casa, e che questi non siano un elemento utile a soddisfare i propri desideri e obiettivi personali. Culturalmente il denaro che per l'uomo è associato al prestigio sociale, al potere e al successo, per molte donne è uno strumento utile principalmente per realizzare progetti di vita e raggiungere obiettivi affettivo-relazionali. Lo ha rivelato la ricerca "Donne e denaro: una sfida per l'inclusione" promossa da Banca Widiba, in collabora-

zione con l'Unità di ricerca in Psicologia economica dell'Università Cattolica del Sacro Cuore.

Ma, ad allontanare il genere femminile dal complicato mondo della finanza ci sono anche altri fattori, come la mancanza di tempo da dedicare all'approfondimento di queste materie per cui si preferisce delegare le scelte al partner senza occuparsene, ma anche il fatto che molte donne non lavorano, non possiedono conti correnti e hanno poco interesse, quindi, a capire come investire o far fruttare un denaro che non guadagnano. Va detto che l'assenza di cultura finan-

ziaria nel nostro paese è generalizzato e non riguarda solo le donne, ma in loro questa innesca alcune reazioni a catena: scarsa propensione agli investimenti e all'uso dei molteplici strumenti finanziari, assenza di dimestichezza a parlare di soldi e incapacità di chiedere aumenti o negoziare il proprio salario.

Una maggiore educazione finanziaria, stimano gli esperti, agevolerebbe il cammino verso l'autonomia, l'empowerment femminile e la sicurezza economica, aumentando benessere e felicità.



ARDELL®

LA BELLEZZA È
NEGLI OCCHI
DI CHI GUARDA



Nail Addict

ALLA MODA
ELEGANTI
SEMPLICI



distribuito da GWE INTERNATIONAL SRL

Lama scappa dal circo e va a correre sul lungomare. L'accusa: "Liberato dagli animalisti"

A Genova un lama è scappato dal circo ed è stato visto correre lungo Corso Italia, immortalato da foto e video postati sui social dai residenti increduli. L'animale, che fa parte del circo Madagascar, alla fine è stato recuperato dai legittimi proprietari allertati dai carabinieri dopo aver creato non pochi disordini sulla carreggiata. Non si sono comunque registrati feriti o incidenti. Come ha fatto il lama a fuggire dalla struttura? Tamara Bizzarro, responsabile degli animali del circo Madagascar, ha pochi dubbi: "Visti gli attacchi continui degli animalisti, qualcuno ha trovato il modo di farci un dispetto e di farlo agli animali stessi" dice a GenovaToday. "È stato aperto un recinto ed è scappato un lama. Noi siamo sempre molto attenti ai nostri animali e questa è una cosa che non ci era mai successa, siamo dispiaciuti di quanto accaduto. Sono stati i carabinieri a venirci ad avvertire questa mattina, l'animale stava passeggiando sul lungomare dove è stato recuperato. Ci dispiace che gli animalisti possano arrivare a questi gesti che non mettono solo a repentaglio la vita delle persone ma degli animali che non sono abituati a essere in libertà soprattutto in una zona cittadina. Speriamo che questi fatti non accadano più".



Partecipa a un'orgia e poi torna a casa ubriaco e drogato: la compagna lo denuncia alla polizia

Esce, partecipa a un'orgia e poi torna a casa ubriaco e drogato. È successo a Perugia e tutto è cominciato con la chiamata al Numero Unico di Emergenza da parte della compagna. La donna, ricostruisce la Questura di Perugia, ha spiegato ai poliziotti di aver litigato con il compagno. L'uomo, ha raccontato la donna, era rientrato a casa portando con sé droga. Il 42enne ha aggiunto qualche particolare. L'uomo, prosegue ancora la Questura di Perugia, ha raccontato ai poliziotti che una volta uscito di casa era stato avvicinato da due donne che dopo averlo invitato ad andare a una festa nella loro abitazione lo avevano coinvolto in un rapporto sessuale di gruppo. Alla fine dell'orgia l'uomo è tornato a casa ubriaco e drogato. La compagna, infuriata, ha chiamato la polizia. Il 42enne è stato sanzionato per detenzione di sostanza stupefacente.



Le negano lo smart working: per protesta va al lavoro a cavallo

A Cesena una donna è arrivata al lavoro a cavallo percorrendo circa 13 chilometri per mettere in scena una originale forma di protesta. Su Facebook anche un video in cui la donna è a cavallo per le vie della zona dell'ex Zuccherificio. Infatti, Tabita Gurioli nel suo luogo di lavoro è arrivata in sella ad un cavallo bianco. Come lei stessa ha spiegato anche in un servizio del Tg regionale la sua è stata una iniziativa di sensibilizzazione per manifestare dissenso rispetto ad una richiesta non accolta dal datore di lavoro. "Ho chiesto di poter lavorare in smart working perché a causa di un incidente ero sprovvista della macchina, attualmente in riparazione, e mi è stato risposto di no perché si tratta di una questione domestica". La "poca flessibilità" ha portato l'idea di queste due ore di 'passeggiata' lungo l'argine del Savio, da Mensa Matelica, nel Ravennate, fino a Cesena, per arrivare nella banca in cui lavora. La singolare forma di protesta è finita praticamente su tutti i media nazionali, oltre a fare ovviamente il giro del web.



In malattia, ma va all'estero per la trasferta della Roma: tifoso denunciato

In malattia, ma invece di stare a casa ha preso un aereo ed è volato fino in Bulgaria. Motivo? Seguire la propria squadra del cuore in una trasferta europea. Il furbetto - un uomo residente in provincia di Rieti - non aveva però fatto i conti con i militari della finanza che lo hanno smascherato e denunciato per truffa aggravata ai danni dello Stato. I fatti risalgono al 9 dicembre del 2021 quando il tifoso si è recato a Sofia per assistere al match di Conference League giocato dal Cska Sofia contro l'As Roma. Una trasferta vittoriosa, con i giallorossi che si imposero per 2 a 3 ottenendo il passaggio del turno agli ottavi di finale della competizione europea. Sono stati i militari del nucleo di polizia economico finanziaria della guardia di finanza di Rieti, al termine di una attività d'indagine in materia di legalità nella Pubblica Amministrazione, ad accertare come l'uomo, un 35enne, lavoratore dipendente di una società a partecipazione pubblica, esercente un servizio di pubblica utilità, pur risultando assente dal servizio per malattia, si era recato all'estero per assistere alla partita di calcio della squadra del cuore impegnata nelle coppe europee. L'infedele lavoratore è stato pertanto così deferito alla locale autorità giudiziaria.





SCOPRI I NUOVI PAMPERS BABY DRY E PAMPERS BABY DRY MUTANDINO!



AREA ADESSIVA
PIÙ AMPIA



ORECCHIETTE
AVVOLGENTI



ASSORBE
FINO A 12h



CAMBIO
FACILE



FASCIA
AVVOLGENTE



PIÙ
ASCIUTTO



Ha trovato casa il gatto da 18 chili che cercava una padrona per dimagrire

Ha trovato casa Patches: l'enorme gatto del peso di oltre 18 chilogrammi è stato adottato dopo che per mesi il rifugio per animali di Richmond in Virginia cercava un nuovo proprietario che potesse aiutarlo a mantenere la sua dieta speciale e portarlo a un peso sano. Il soffice gatto bianco descritto come "gloriosamente goloso" non è il gatto più grasso della storia. Secondo il Guinness World Records, il gatto più pesante mai registrato era Himmy, che nel 1986 pesava 20 chili e doveva essere trasportato su una carriola. L'istituto di registrazione non tiene più traccia della categoria per evitare di incoraggiare i proprietari di animali domestici a mantenere i loro animali a pesi malsani.



Finisce la maratona in tempi record, ma era andata in auto

Una maratoneta scozzese è stata squalificata da una gara perché si è scoperto che aveva utilizzato un'auto. La 47enne Joasia Zakrzewski aveva partecipato nella gara britannica GB Ultras Manchester-Liverpool, ma avrebbe percorso 2,5 miglia in auto. A far scoprire il trucco i dati di mappatura della corsa che hanno rilevato che la donna aveva percorso un miglio in un minuto e 40 secondi.

"La questione è stata esaminata e, dopo aver esaminato i dati del nostro sistema di tracciamento della gara, i dati Gpx, le dichiarazioni fornite dal nostro team, da altri concorrenti e dalla stessa partecipante, possiamo confermare che un corridore è stato squalificato dall'evento per aver preso un veicolo di trasporto durante una parte del percorso", ha dichiarato alla Bbc Wayne Drinkwater, direttore della gara GB Ultras, sostenendo che la cosa è "molto deludente". In passato Zakrzewski si era classificato al 14esimo posto nella maratona dei Giochi del Commonwealth del 2014 in Scozia e aveva stabilito il record nel Regno Unito sulle 100 e 200 miglia.



Il cane smarrito che percorre 240 km nel ghiaccio per tornare dalla sua famiglia

Un'avventura incredibile e misteriosa, un'impresa per fortuna a lieto fine, che ha permesso a un cagnolino di riabbracciare la sua famiglia che lo aveva smarrito. È la storia di Nanuq, un pastore australiano di un anno che ha percorso 150 miglia (l'equivalente di 240 chilometri) in mezzo al ghiaccio per poter tornare a casa, in Alaska. Come raccontato sui social dalla proprietaria del cane, Mandy Iworrigan, l'incubo è iniziato durante una escursione fatta insieme ai cani a Savoogna: Nanuq scomparve nel nulla insieme a un altro cane della famiglia, Starlight. Dopo qualche settimana, la femmina è stata ritrovata, ma del pastore australiano non vi erano tracce. Ma, quando le speranze di Mandy erano ormai ridotte al minimo è arrivato il colpo di scena: Nanuq è riapparso nella cittadina di Wales, sulla costa occidentale dell'Alaska, a oltre 240 chilometri di distanza dal luogo in cui era scomparso. Un ritorno a casa che rimane un mistero: infatti non è chiaro come il cane sia riuscito ad attraversare lo Stretto di Bering, che separa l'Asia dal Nord America.



Un cane ha inseguito per chilometri il padrone trasportato via in ambulanza

Mai la frase che definisce i cani "i migliori amici dell'uomo" si è riflessa in modo così fulgido come in questa storia che viene dal Brasile dove un cane ha seguito per chilometri l'ambulanza che trasportava il suo padrone, un senzatetto, investito per strada. A immortalare le immagini Alex Nunes, autista e soccorritore del Mobile Emergency Care Service (SAMU), che ha registrato il cane seguire il veicolo fino all'ingresso nell'area traumatologica dell'ospedale. Per fortuna si sono riuniti poche ore dopo quando il senzatetto è stato dimesso dall'ospedale.



ORPHEA®

LA LINEA COMPLETA CHE PROTEGGE LA FAMIGLIA E LA CASA
DA ZANZARE E INSETTI



SCOPRI DI PIÙ SU WWW.ORPHEA.IT



IMMAGINE CORPOREA E DISMORFISMO

Quanti si sentono soddisfatti del proprio corpo?

La percezione del bello è culturalmente mediata, definiamo “bello” ciò che attrae il nostro sguardo regalandoci sensazioni piacevoli. La percezione del piacere estetico ha come mediatore lo “stato d’animo” che influenza i processi di giudizio.

L’immagine corporea è la rappresentazione soggettiva e consapevole del proprio corpo, anche la nostra identità personale dipende dalla relazione che abbiamo con il nostro corpo e da come immaginiamo gli altri possano vederlo. Lo sviluppo dell’immagine corporea è influenzato da quattro fattori principali: storia di vita, figure di attaccamento, media e social media e background socioculturale. I cambiamenti

legati allo sviluppo sessuale in adolescenza solitamente polarizzano l’attenzione sul corpo favorendo l’insorgenza di difficoltà e disturbi. Molti studi hanno dimostrato un’associazione tra bassa soddisfazione per il proprio corpo e una serie di altre implicazioni negative per la salute come: depressione, bassa autostima, ansia, uso di tabacco e altre sostanze. Inoltre come è noto l’insoddisfazione per il proprio corpo è uno dei maggiori fattori di rischio per l’insorgenza di disturbi dell’alimentazione. Il Disturbo da Dismorfismo Corporeo, è caratterizzato dalla preoccupazione per uno o più difetti percepiti nell’aspetto del proprio corpo e dalla messa in atto di

comportamenti protettivi. È un disturbo che tende ad avere un decorso cronico ed a manifestarsi insieme ad altri disturbi, come per esempio il disturbo depressivo. Secondo alcune ricerche la depressione è presente nel 55-83% di individui che soffrono di dismorfismo.

Nelle concettualizzazioni del Disturbo da Dismorfismo Corporeo, il ruolo della vergogna risulta centrale sia nello sviluppo che nel mantenimento del disturbo. Alcuni studiosi hanno proposto che sia la vergogna a guidare i comportamenti problematici, come il controllo e il camuffamento estetico, il confronto di sé con gli altri e l’evitamento sociale.

Approcci terapeutici come la terapia dell’accettazione e dell’impegno (Acceptance and Commitment Therapy – ACT) e la terapia focalizzata sulla compassione (Compassione Focused Therapy – CFT) hanno mostrato il potenziale per ridurre la vergogna e i problemi associati in una serie di condizioni cliniche.



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

OMIA

LABORATORI ECOBIO™

SCOPRI LA LINEA CAPELLI
CON ALOE VERA DEL SALENTO

POLISACCARIDI X2



ROUTINE IDRATANTE CON ALOE DEL SALENTO PER CAPELLI NORMALI

Grazie alla ricca concentrazione di vitamine, sali minerali e polisaccaridi, il **succo di Aloe Vera idrata la cute**, fortificando il cuoio capelluto. Perché capelli forti nascono sempre da una cute sana.

Linea vegan, senza siliconi

La salute nella canapa

La canapa ha oggi molto successo: dalla farina all'olio, dalla pasta alla birra, dai fiori ai semi. Inoltre, l'olio di canapa è un ingrediente per molti cosmetici, vero toccasana per pelle e capelli. Un rimedio naturale usato soprattutto quando la pelle è molto secca e disidratata. La farina, priva di glutine, rispetto alla farina 00 possiede il 21% di calorie in meno e tante proteine, che formano circa il 30% della massa complessiva del prodotto. I fiori, per realizzare tisane, agiscono regalando effetti miorilassanti, tranquillanti, antiossidanti e antinfiammatori.



I potenti Semi di pompelmo

I semi di pompelmo offrono benefici validi contro molti microrganismi nocivi. Negli anni '80 fu Jacob Harich, fisico e immunologo, a scoprire come questi semi non si decomponessero come il resto del pompelmo. Il motivo: neutralizzano batteri, funghi, lieviti e parassiti. Contrastando l'azione nociva dei radicali liberi, incrementando le difese antiossidanti e accelerando la guarigione delle zone danneggiate. Le proprietà antifungine e antibatteriche riconosciute ai semi di pompelmo sono in grado di arrestare lo sviluppo del lievito e ridurre l'infezione.



Belle con il burro di karité

Fra i prodotti più usati per la cura del corpo e nella cosmesi, c'è il burro di karité. Essendo un prodotto naturale possiede molte proprietà benefiche: può essere utilizzato per tanti altri scopi. Migliora l'elasticità della pelle riparandola e rigenerandola grazie alla vitamina F. Inoltre, è curativo per labbra aride e screpolate alle quali dona morbidezza e lucentezza naturale: prima di uscire di casa, applicarlo sulla pelle per proteggerla dagli agenti esterni o la sera, per lenire, nutrire e riparare. Data la sua capacità cicatrizzante, è consigliato per lenire ustioni, smagliature e cicatrici.



Shiatsu fai-da-te

Il massaggio shiatsu è una tecnica di digitopressione che dà sollievo facendo circolare l'energia. Nei momenti di stress, ecco qualche consiglio: rilassare le mani, che durante la giornata accumulano tensioni. Il palmo della mano corrisponde al plesso solare, centro di fiducia in sé. Seduti, premere con piccole rotazioni (in senso orario) il palmo sinistro col pollice destro, facendo cerchi sempre più grandi. Risalire lungo ogni dito con l'indice e il pollice, pizzicare poi le estremità. Concludere strofinando con energia le mani, cambiare mano e ripetere 5 volte.



Mai senza il prezioso timo

La medicina dei conventi considerava il timo (pianta semplice, da coltivare benissimo anche sul balcone) un potente antisettico dell'intestino. Durante le vacanze spesso i cambi di temperatura e di alimentazione ci creano qualche problema intestinale; usiamolo in cucina in tutti i modi possibili. In caso di problemi, un semplice decotto può avere effetti incredibili, disinfiammando le mucose e combattendo batteri e tossine. Pochi grammi di fiori e foglie bolliti 3 minuti, da bere dopo ogni pasto.



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.



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

Disney FROZEN



Eau MY UNICORN



MARVEL SPIDER-MAN



Air-Val International è un'azienda a conduzione familiare fondata a Barcellona nel 1979. L'azienda ha più di 280 dipendenti presso la sede centrale, impianti di produzione e logistica in Spagna, e filiali a Miami e Firenze. Nel nostro portafoglio ci sono attualmente oltre 400 prodotti di profumeria e personal care per bambini, adolescenti e giovani adulti, venduti in oltre 90 paesi.



11 giugno 1982 e 1993 il giorno fortunato di Spielberg

Steven Spielberg è uno dei cineasti di maggior successo della storia del cinema, vincitore di quattro premi Oscar e che annovera nella sua produzione capolavori come Lo Squalo, la saga di Indiana Jones e Schindler's List. Tra i tanti film del regista statunitense che continuano a far sognare anche le nuove generazioni, due delle sue pellicole più famose, E.T. l'Extraterrestre e Jurassic Park, condividono curiosamente il giorno dell'uscita nelle sale americane: l'11 giugno. E.T. fu presentato in anteprima al Festival di Cannes del 1982 per essere distribuito nei cinema lo stesso anno. L'alieno in cerca della sua casa divenne un successo immediato, rubando a Guerre Stellari il record di film con il maggiore incasso di sempre. L'incredibile primato di Spielberg durò undici anni, fino a quando a batterlo fu... un altro suo blockbuster, Jurassic Park, uscito proprio l'11 giugno 1993. Dietro alla scelta della data ci sono sicuramente dei motivi di strategia commerciale (non a caso entrambi i film hanno raggiunto le sale di venerdì) ma è possibile affermare che l'11 giugno sia un giorno fortunato per il noto regista.

COSA MANGIARE PER MIGLIORARE... LA CONCENTRAZIONE



Ore e ore sui libri per memorizzare il più possibile in vista del primo grande esame della vita scolastica. La stanchezza si fa sentire, lo stress, la paura di non riuscire, aumentano l'ansia. L'estate alle porte, la luce che filtra dalle finestre mentre si cerca la concentrazione non aiuta in questi ultimi giorni di fatiche e di studio. Dovranno venire in soccorso alcune buone regole per affrontare al meglio la prova che più spaventa generazioni e generazioni di studenti. Giusto riposo e una buona e corretta alimentazione. Il cibo può essere un alleato prezioso.

Ma qual è la dieta ideale dello studente? “La dieta dello studente sotto esame – spiega la professoressa Livia Pisciotta docente dell'Università di Genova di Scienze Tecniche Dietetiche Applicate - non è altro che un'alimentazione sana, calibrata sui fabbisogni e che ricalchi il più possibile i principi della Dieta Mediterranea. Questa si caratterizza dall'elevato consumo di verdure, frutta fresca e frutta secca a guscio, cereali, pasta e pane (meglio se integrali) e olio d'oliva. Le fonti proteiche più raccomandate dal pattern mediterraneo sono invece i legumi, il pesce, le uova e i latticini, preferibilmente sottoforma di yogurt o formaggi magri; la dieta Mediterranea si distingue inoltre per un minor consumo di carne, specialmente rossa, così come per un ridotto tenore di grassi animali e di alimenti processati”.

Carboidrati amici della concentrazione. Occhio agli zuccheri e bere acqua.

Sarà la stanchezza o la voglia di chiudere tutto alla fine di un lungo anno scolastico, sarà il pensiero delle vacanze che incombono, ma spesso è dura mantenere alta la concentrazione e rendere produttive le giornate di studio. “Per aumentare la concentrazione nello studio – spiega la professoressa - l'unica alimentazione “brevettata” è una dieta equilibrata e bilanciata dal punto di vista dei nutrienti e delle calorie. I Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana “LARN” racchiudono specifiche indicazioni nutrizionali, sui quantitativi di nutrienti e di energia necessari per soddisfare i fabbisogni della popolazione nelle varie fasce di età. Per l'alimentazione degli adolescenti di un'età compresa tra i 17-18 anni indicano un



NE



fabbisogno medio di 2200 kcal al giorno circa per le femmine e 2800 kcal al giorno circa per i maschi. È necessario che questo quantitativo calorico venga soddisfatto, perché l'energia ottenuta dagli alimenti possa sostenere lo sforzo mnemonico e preservare lo stato di concentrazione. La quota dei carboidrati è estremamente importante per lo studente sotto esame, dovrà infatti ricoprire il 45-60% dell'apporto calorico totale, in quanto bisogna ricordare che lo zucchero rappresenta il principale nutriente del cervello. Può essere indicato prediligere le fonti di carboidrati integrali, se graditi, che sono caratterizzati da un maggior quantitativo di fibra e da un minor indice glicemico. L'eccesso di zuccheri ad elevato indice glicemico potrebbe infatti aumentare il senso di fatica e di sonnolenza, per via di un'alterata regolazione della glicemia. Per mantenere ottimali i livelli glicemici e favorire un senso di sazietà più duraturo è altresì importante comporre il proprio piatto bilanciando anche gli altri macronutrienti: i lipidi e le proteine che rispettivamente dovranno coprire la quota del 20%-35% delle calorie totali e un fabbisogno di 0.9 g/kg/die calcolato quindi sulla base

TRADIZIONE
TOSCANA
DAL 1870

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





del proprio peso corporeo. Anch'essi, infatti, svolgono importanti ruoli dal punto di vista biochimico e metabolico, oltre ad essere implicati nella trasmissione nervosa. È bene accompagnare sempre il pasto con una porzione di verdura e frutta di stagione non solo per il contenuto di fibra, ma anche per quello di minerali e di composti bioattivi ad attività antiossidante, e antinfiammatoria in grado di prevenire le malattie cardiovascolari e neurodegenerative. A rotazione devono essere presenti sulla tavola verdure e frutta dei cinque colori (rosso, verde, bianco, arancione e viola) conferiti da diversi composti con effetto benefico in associazione a vitamine differenti. Un altro elemento fondamentale, che spesso viene trascurato, è l'acqua: un'adeguata assunzione dovrebbe non essere mai inferiore ai 2 L die per questa fascia di età.

Ragazzi, ricordate lo spuntino!

“Un' attenzione particolare nell'alimentazione dello studente deve essere rivolta alla scelta di spuntini adeguati, fondamentali per gestire l'appetito, controllare la fame, evitare di appesantirsi eccessivamente durante i pasti e prevenire l'aumento di peso. Gli snack più indicati in tal senso possono essere freschi, come frutta o un vasetto di yogurt, oppure una monoporzione di frutta secca (come noci e nocciole, meglio se nella versione “naturale” senza aggiunta di sale/oli o zuccheri), una fettina di pane con marmellata o un pacchetto di crackers integrali senza sale aggiunto”.

Cereali, latte e legumi contro lo stress. E attività fisica

Gli alimenti utili per tenere a bada ansia e stress sono gli alimenti ricchi di triptofano, un aminoacido essenziale, precursore della melatonina e della



serotonina. Sono buone fonti di triptofano i cereali, i legumi, il latte e i derivati. E' importante inoltre prestare attenzione all'eccesso di sostanze “nervine” come caffeina, teobromina, sinefrina, che hanno un'azione stimolante sul SNC e che quindi possono aggravare lo stato ansioso e di stress. Per combattere lo stress, sarebbe inoltre indicato mantenere un buon livello di attività fisica

Si al caffè, ma non esagerare e attenzione alle bevande energetiche

Diciamo la verità, il caffè è un alleato prezioso per chi ha bisogno di concentrazione e deve rimanere sveglio. “Le virtù del caffè, bevanda “nervina” per eccellenza, nel favorire i processi mnemonici e la concentrazione - spiega la professoressa Pisciotta - sono consolidate sin da tempi molto antichi. Un eccesso di caffeina può tuttavia causare insonnia e altri problemi riconducibili all'iperattivazione del sistema nervoso simpatico (tachicardia, irrequietezza, insonnia, alterazioni dell'alvo in senso diarroico per ipermotilità). “Per questo motivo - mette in guardia la professoressa - sarebbe opportuno non eccederne nell'assunzione, limitandosi a due-tre tazzine al giorno, ricordando che la caffeina si presenta anche in altre “forme” diverse dal caffè, come la teina (chimicamente stessa molecola della caffeina) contenuta nel tè e può essere contenuta in altre bevande come le bibite energizzanti (energy drinks) e nel cioccolato”. Sotto esame, quando si sente il bisogno di dare di più, spesso si ricorre alle bevande energetiche ma la professoressa invita a controllare le loro etichette: “Sono sostanze estremamente ricche di ingredienti, spesso di difficile interpretazione, soprattutto per i non addetti ai lavori. Infatti, oltre ad essere bevande gassate e spesso addizionate di caffeina e di zuccheri sotto varie forme (come sciroppi che spesso sono ad elevato indice glicemico), si presentano con una lista di ingredienti lunghissima che menziona aromi, coloranti, additivi”. Insomma, conclude la prof.ssa Pisciotta: “se l'intento è quello di cercare una bevanda che stimoli la concentrazione, è consigliabile preferire il caffè o il tè preparato in casa, che riportano un unico ingrediente in etichetta e che possiamo controllare in termini di zuccheri aggiunti”.

VIAGGI... LETTERARI

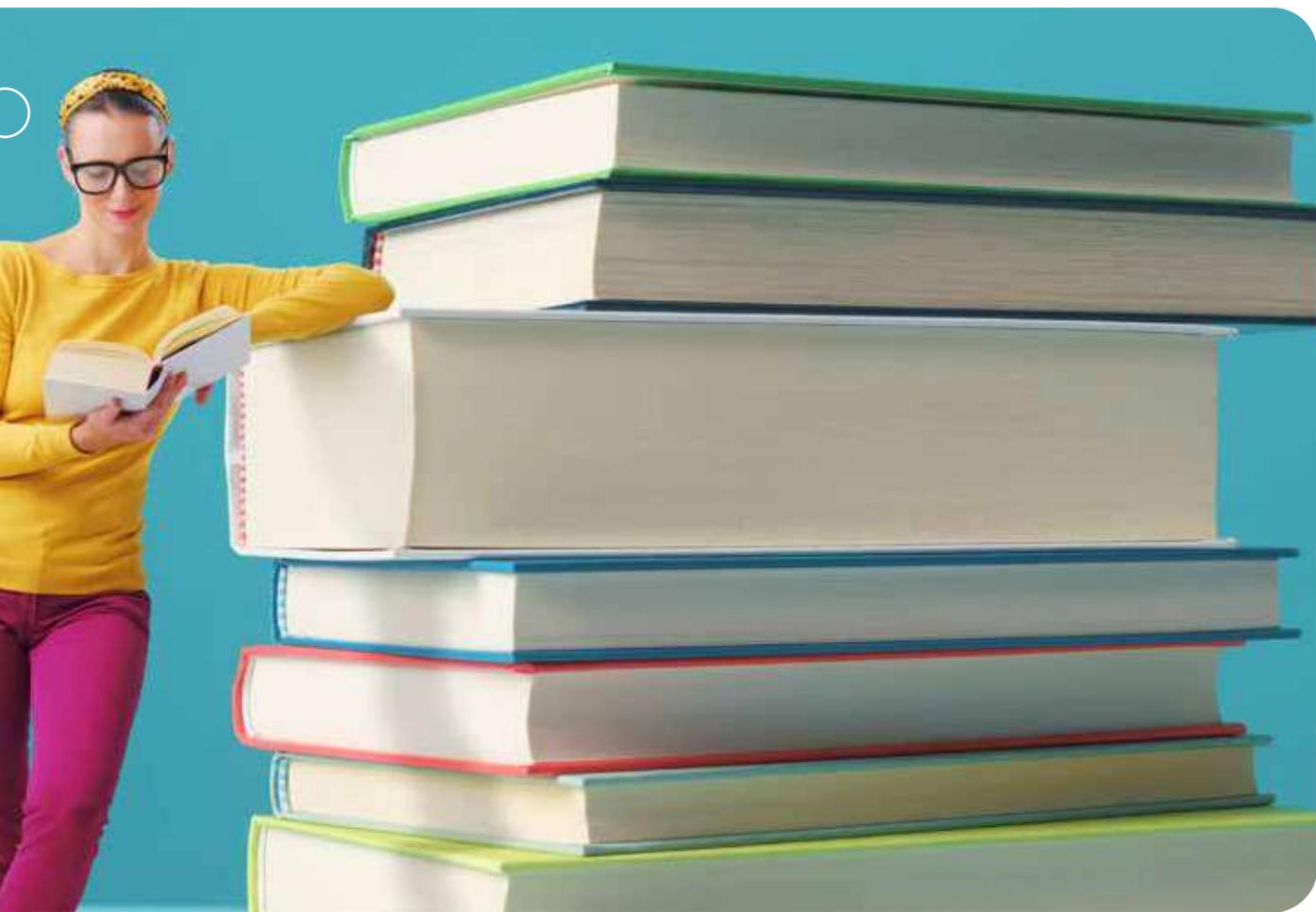
Ci sono libri così belli che raccontano storie talmente ben scritte da far venir voglia di mettersi in viaggio alla scoperta dei luoghi in cui sono ambientate a volere quasi riviverne tutte le emozioni provate, pagina dopo pagina. Oppure la curiosità di andare nelle città dove i "nostri" scrittori preferiti hanno vissuto, amato, pensato, e scritto pagine memorabili e immaginare le loro vite, le giornate, gli attimi o i paesaggi ispiratori.

Il rapporto tra viaggio e letteratura ha un potere magico, l'uno rafforza l'altra e viceversa in un groviglio di sensazioni personali che permettono di vivere entrambi con un'ineguagliabile forza.

"L'hai mai osservata la brughiera, Isabella? È tormentata dai venti, dalle tempeste, dai ghiacci dell'inverno... Eppure l'erica resiste, rimane attaccata alla terra, sempre e comunque. Non la tradisce mai, non l'abbandona per rifiorire in posti più tranquilli, le sue

radici non muoiono, sanno che il loro destino è legato alla brughiera, anche se è aspra, ostile. Ma l'amano così com'è, senza riserve".

È la brughiera dello Yorkshire, il suggestivo paesaggio che fa da cornice alla storia di **Cime Tempestose** di **Emily Brontë**. Un paesaggio selvaggio e pungente che d'estate si colora di quella pianta bellissima che è l'erica. Qui, in piccolo paese immerso nelle brughiere dell'Inghilterra settentrionale, Haworth, vicino alle cittadine di Halifax e



Bradford, a 30 chilometri circa da Leeds sono cresciute le tre sorelle Brontë, Emily, Charlotte e Anne. Isolate dal resto del mondo, impegnate a scrivere romanzi che, infatti, restituiscono tutta la suggestione di quei luoghi. Attraversarli fa entrare in connessione con il romanzo a maggior ragione se si incontra Ponden Hall, il casale che ha ispirato Thrushcross Grange, la residenza dei Linton o la casa di Wuthering Heights

A chi non è venuta voglia di andare a cercare la Basilica di Santa María del Mar, tra l'altro una delle più belle di tutta Barcellona, nota come **Cattedrale del Mare** dopo aver letto l'omonimo libro di **Ildefonso Falcones**, ambientato proprio durante la costruzione di questa chiesa? E qui sentire e immaginare tutte le fatiche di Arnau Estanyol (protagonista del romanzo) e della confraternita dei bastaixos, i forzuti scaricatori del porto di Barcellona

che sulle loro schiene trasportarono le pietre per la sua costruzione dalle cave del Montjuic? Vieni voglia quasi di percorrerlo quel tragitto, dalle cave fino alla Basilica nel quartiere della Ribera vicino al porto della città.

Vietato andare a Barcellona poi senza aver letto almeno **L'ombra del vento** di **Carlos Ruiz Zafón** e scoprire un'altra città: gotica, solitaria e misteriosa. Ritrovare il Cimitero dei Libri Dimenticati dove Daniel Sempere (il protagonista) si imbatte nel romanzo, *L'ombra del vento*, che gli cambierà la vita, è impossibile: quel luogo non esiste nella realtà. Ma la strada in cui Zafón l'ha collocato, sì: una piccola calle nel quartiere Raval. Impossibile poi non sentire la curiosità di salire al n° 32 di Avinguda Tibidabo e cercare l'inquietante casa degli Aldaya.

"La campagna o la natura non mi possono dare niente che valga la maestà irregolare della città tranquilla, sotto il

nuncas

Vegetale
green living

DNA

Dalla Natura Arte

*“Dal DNA arriva la bontà
della nostra identità,
e ancor più se siamo verdi,
visti da ogni parte,
siamo figli d'arte.”*

Rosy Cassata



Nuncas Vegetale,
scienza e poesia
per la cura della casa.



EU Ecolabel : IT/006/023

EU Ecolabel : IT/019/039

EU Ecolabel : IT/020/059



Basilica di Santa María del Mar,

chiaro di luna, vista dalla Graca o da S. Pedro de Alcantare. Non ci sono per me fiori come il ricco cromatismo di Lisbona sotto il sole”.

Fernando Pessoa nel suo **Diario dell'inquietudine** rende bene la bellezza poetica di Lisbona, raccontata attraverso le pagine anche di altre sue opere. E qui è possibile incontrarlo idealmente sotto le sembianze della celebre statua in rua Garrett, nel quartiere storico dello Chiado, fuori dal locale A Brasileira, uno dei più antichi e famosi caffè della città e locale preferito dallo scrittore. Una tappa obbligata per chi ama Pessoa e vuole intraprendere un viaggio letterario sulle sue orme. Ma Lisbona si nutre anche dei racconti del toscano **Antonio Tabucchi** che qui ambienta **Sostiene Pereira**, il romanzo sulla presa di posizione contro la dittatura salazarista di Pereira giornalista del Lisboa negli anni Trenta.

“..dal finestrino guardava sfilare lentamente la sua Lisbona,

guardava l'Avenida da Libertade con i suoi palazzi, e poi la Praça do Rossio dallo stile inglese, e al Terreiro do Paço, con la sua piazza protesa nel mare”.

Poche righe intrise di saudade, quella dei portoghesi e di Pereira che ogni sera torna a casa e bacia il ritratto della moglie e ogni giorno cerca ristoro per sopravvivere alla calura al *Café Orquídea*, locale immaginato nelle vicinanze di Praça da Alegria dove consuma la sua immancabile limonata e le sue care omelette alle erbe aromatiche.

Chi ha letto il **Diario di Anna Frank** non può evitare ad Amsterdam di voler vedere l'alloggio segreto al numero 263-267 di via Prinsengracht dove Anna Frank e la sua famiglia vissero due anni (dal 1942 al 1944) prima di essere deportati nei campi di concentramento. Ed è proprio qui che la piccola Anna scrive il suo famosissimo diario.

E che dire, infine, del legame tra Parigi e **Notre-Dame de Paris** o **I Miserabili** di Victor Hugo? Nella capitale francese, d'obbligo anche la tappa a *Belleville*, il quartiere dove abita Benjamin Malaussène protagonista della serie di romanzi di Daniel Pennac.



locale A Brasileira

Gli occhi magnetici e penetranti e il volto di una bellezza perfetta hanno fatto di lui un autentico sex-symbol. Ma sono stati il talento e le sapienti interpretazioni in pellicole diventate cult a renderlo quell'attore di fama internazionale che conosciamo, vincitore di diversi premi e riconoscimenti: tre Oscar, sette Golden Globe e un Emmy Award solo per citarne alcuni.

L'esordio sul grande schermo non è dei migliori. Nel 1954, all'età di 29 anni, ne *Il calice d'argento* diretto da Victor Saville. Due anni dopo però arriva il riscatto con *Lassù qualcuno mi ama* di Robert Wise nei panni del celebre pugile Rocky Graziano, parte che era stata affidata a James Dean prematuramente scomparso qualche mese prima. Tra la fine degli anni cinquanta e la metà degli anni settanta è protagonista di alcuni fra i più grandi successi della storia di Hollywood. Nel 1958 è con Elizabeth Taylor ne *La gatta sul tetto che scotta* diretto da Richard Brooks, tratto dall'omonimo dramma teatrale di Tennessee Williams, due anni dopo in *Exodus* diretto da Otto Preminger è *Ari Ben Canaan*, membro dell'Haganah, uno dei profughi senza una

patria a cui fare ritorno.

Il 1961 è la volta de *Lo spaccone* diretto da Robert Rossen, tratto dal romanzo omonimo di Walter Tevis e interpretato accanto a George C. Scott, Jackie Gleason e Piper Laurie. Un film straordinario annoverato tra i film più belli della storia del cinema americano. Paul Newman veste i panni di Eddie Felson, soprannominato "Eddy Lo svelto" per la sua abilità nel giocare a biliardo. Eddie è consapevole del suo talento, si comporta come uno "spaccone" e punta sempre più in alto, fino a sfidare nella famosa Sala Ames "Minnesota Fats", conosciuto nell'ambiente con la fama di giocatore imbattibile. Dopo una prima sconfitta Eddy Lo svelto che gioca con abilità, cuore e determinazione

PAUL NEWMAN

“ Ho due regole da ricordare. Prima: è inutile mettere il freno quando sei al rovescio. Seconda: se le cose sembrano scure, finiscono con il diventar nere.

PAUL NEWMAN



Lo spaccone

MAN



La gatta sul tetto che scotta



riuscirà a sconfiggere "Minnesota Fats", imbattuto da oltre vent'anni. Il film si aggiudica diversi riconoscimenti e due premi Oscar. Nel 1963 esce **Hud il selvaggio** diretto da Martin Rittl e di **Intrigo a Stoccolma** di Mark Robson. Tre anni dopo lo vediamo ne **Il sipario strappato** diretto da Alfred Hitchcock e nel 1967 è Nick, in **Nick mano fredda** diretto da Stuart Rosenberg. Poi veste i panni del rapinatore **Butch Cassidy** nel film omonimo diretto da George Roy Hill (1969).

Sono tutti ruoli da uomo duro i suoi, l'ambizioso e gradasso Eddy, ne *Lo spaccone*, l'arrogante ed egocentrico Hud in *Hud il selvaggio*, il recluso ribelle e ammirato dai compagni

ANTICRESPO
CON FILTRO
SOLARE

ACTIR

*Cristalli ai Semi di Lino
per capelli luminosi e idratati*

Renée Blanche





La stangata

per il coraggio in *Nick mano fredda*, il fuorilegge e rapinatore in *Butch Cassidy*, ruoli dietro cui si nasconde la fragilità umana, la difficoltà di vivere inseriti, la solitudine e la prepotenza degli emarginati, che Paul Newman riesce sempre a far emergere nei suoi personaggi.

Il 1973 è l'anno de **La stangata** di George Roy Hill, altro film memorabile, in cui Newman recita accanto a Robert Redford. Una trama geniale, ricca di colpi di scena con molti attori di talento come Charles Durning, gli valgono 7 premi Oscar tra cui quello al miglior film. L'anno dopo è nel colossale **L'inferno di cristallo** diretto da John Guillermin con Steve McQueen ma anche William Holden, Fred Astaire, Jennifer Jones e nel 1979 in nel film di fantascienza **Quintet** diretto da Robert Altman.

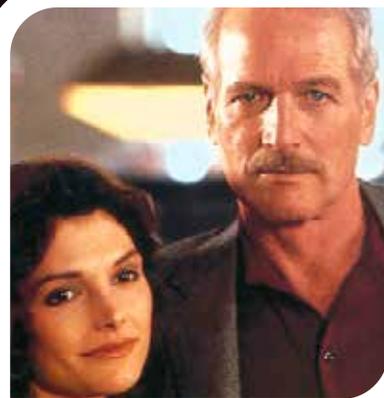
Finalmente...gli Oscar

Dopo sette nominations per le sue interpretazioni nei film precedenti, finalmente, nel 1986 ottiene un Oscar onorario "per le sue molte e memorabili interpretazioni sullo schermo, per la sua integrità personale e per la sua dedizione all'arte". L'anno dopo invece ottiene la statuetta come miglior attore protagonista per la sua interpretazione nel film di Martin Scorsese, **Il Colore dei Soldi** sequel, a venticinque anni di distanza, de *Lo spacccone*. Questa volta recita con Tom Cruise, alias Vincent Lauria talentuoso giocatore di biliardo che riecheggia le qualità di Eddy Lo svelto, qui ormai lontano dal tavolo da gioco e procacciatore di alcolici.

A *Il Colore di soldi* seguono altri film e altri premi: nel 1994 Newman veste i panni del cinico industriale in



L'inferno di cristallo



Il colore dei soldi



Finalmente il premio Oscar

ANGSTROM

PROTECT

PELLE PROTETTA
ABBRONZATURA
PERFETTA

#colsoleaddosso

NUOVO
FORMATO
& FORMULA
RINNOVATA

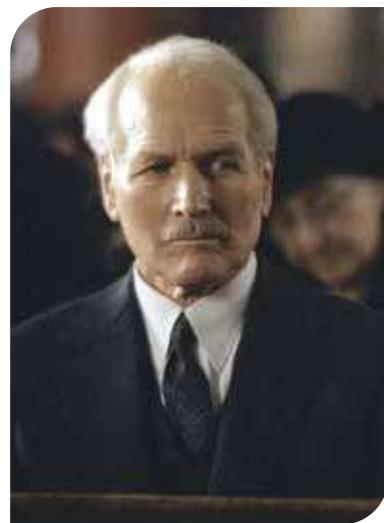


solariangstrom.it



[angstromsolari](https://www.instagram.com/angstromsolari)

Mister Hula Hoop dei fratelli Coen e l'anno dopo vince l'Orso d'argento al Festival di Berlino per **La vita a modo mio** di Robert Benton. Qui, per l'interpretazione del carpentiere Donald "Sully" Sullivan, ancora una volta riceve la nomination all'Oscar senza aggiudicarselo, come accaduto spesso in passato in altri ruoli e come accadrà, ironia della sorte, nella sua ultima apparizione cinematografica. Nel 1999 è con Kevin Costner ne **Le parole che non ti ho detto** di Luis Mandoki, mentre l'anno seguente lo troviamo in **Per amore... dei soldi** di Marek Kaniévski, ancora nel ruolo del "cattivo" ladro di banche. Come nel suo ultimo film: **Era mio padre** (2002) di Sam Mendes, in cui Newman è il boss irlandese John Rooney, per cui lavora il gangster Michael "Mike" Sullivan interpretato da Tom Hanks.



Era mio padre

Newman's Own: il grande cuore dell'attore Paul

Paul Newmann che al grande schermo abbina anche interpretazioni in varie serie tv, si impegna in diverse campagne umanitarie e insieme allo sceneggiatore A.E. Hotchner crea una catena alimentare no profit, la **Newman's Own**, e dei centri ricreativi per ragazzi affetti da tumori e gravi malattie del sangue. Per la sua intensa attività, l'Academy's Board of Governors nel 1994 gli assegna il premio umanitario Jean Hersholt (Jean Hersholt Humanitarian Award), una particolare categoria dei premi Oscar assegnata per contributi eccezionali a cause umanitarie. È la sua terza statuetta.



La vita a modo mio



Mister Hula Hoop





PROTEZIONE PER LA PELLE DI TUTTA LA FAMIGLIA





COME SCEGLIERE LA PROTEZIONE SOLARE PER IL VISO

Trovare una crema solare viso specifica per le nostre esigenze non è affatto semplice, anche perché ogni anno vengono formulate referenze sempre più tecnologicamente avanzate. Vediamo come districarci tra l'ampia offerta a nostra disposizione

È arrivato il momento fatidico: è ora di pensare alle creme solari! In realtà la pelle del viso andrebbe protetta tutto l'anno anche in città, ma è solo alle porte dell'estate che la maggior parte delle persone comincia veramente a pensare a quale solare acquistare. Solitamente per quanto riguarda la protezione solare corpo, a meno che non sussistano particolari problematiche cutanee, si tende a decidere in base alla texture o al profumo, mentre per il viso si prediligono formule personalizzate e attivi specifici. La scelta oggi è vastissima, i fattori da tenere in considerazione sono tanti, e capire quale sia il solare viso più adatto a noi può non essere semplice. Partiamo dall'unica certezza: l'SPF deve essere alto, possibilmente 50, minimo 30, quest'ultimo da usare

in città, se si ha la pelle molto scura e si è già abbronzati. Per il resto, per scegliere il solare viso più adatto, tenete conto delle vostre caratteristiche cutanee, proprio come fareste se doveste acquistare una normale crema giorno. Se avete la pelle particolarmente grassa, per esempio, ovviamente non opterete per un olio, né per una crema troppo densa, che vi lascerebbero spiacevolmente lucidi, ma per un prodotto opacizzante, magari in polvere. Se al contrario la vostra pelle è secca o matura, amerete le formulazioni ricche e sontuose, che vi fanno sentire idratati anche sotto al sole, mentre se il vostro problema sono macchie e discromie, oggi trovate molte opzioni formulate specificatamente per tenere sotto controllo questo diffuso inestetismo.

Volete riapplicare la protezione solare senza rovinarvi il make-up? Niente paura: esistono solari in spray invisibili, da vaporizzare direttamente sul trucco, o in polvere, da applicare col pennello, proprio come una cipria. Una precisazione: la crema viso SPF 50 va stesa anche su collo e décolleté, che spesso tendiamo a trascurare, mentre su zone ultrasensibili come contorno occhi, labbra e cicatrici è consigliato un solare in stick a schermo totale, da riapplicare anche ogni ora. Infine, se avete la pelle particolarmente chiara e delicata, potete farla entrare nel "mood tintarella" già un paio di mesi in anticipo, assumendo integratori solari a base di omega 3, che la manterranno idratata e luminosa anche sotto al solleone e scongiureranno la comparsa di discromie.



Michael Rachlis, bozzetto per l'arazzo nella sala di scrittura dell'Andrea Doria, 1952, MITA Genova-Nervi, tempera su cartoncino, 40x72 cm. Genova, Wolfsoniana - Palazzo Ducale Fondazione per la Cultura

IL MEGLIO DEL MADE IN ITALY, A GORIZIA

Come nacque il mito del nostro Paese, fra moda e design

Il mito dell'Italian Style? Prese vita negli anni '50 quando l'Italia, reduce dalla guerra, scelse di aggredire il futuro. Presto sarebbe arrivato il cosiddetto "Miracolo italiano", ma quel mito non si è mai offuscato, qualificandosi sino ad imporsi come il plus del nostro Paese nei settori più diversi. Così a Gorizia la mostra "Italia Cinquanta - Moda e design. Nascita di uno stile", ospitata fino al 27 agosto da Palazzo Attems Petzenstein, rilegge quel momento storico alla luce di due specifiche componenti: la moda e il design, comprendendo in quest'ultimo anche la tradizione delle arti applicate, punto di forza della produzione italiana, più artigianale in epoche passate. A latere un terzo "fattore", il cinema, che di quell'Italian Style fu un potentissimo mezzo di amplificazione planetaria. La sezione dedicata al design e alle arti applicate (circa 150 oggetti) spazia dai mobili alle lampade, dalle ceramiche ai vetri, dai metalli alle stoffe d'arredo, scegliendo tra le eccellenze più note del periodo, creative e innovative. Brilla poi una selezione dei più significativi modelli di moda del periodo, fra abiti e accessori, tra nomi come Emilio Schuberth, Roberto Capucci, Simonetta, Sorelle Fontana, Jole Veneziani, Gattinoni, Biki, Curiel, Marucelli, Gucci e Salvatore Ferragamo. Uno splendido panorama di ciò che oggi splende ancora più che mai.



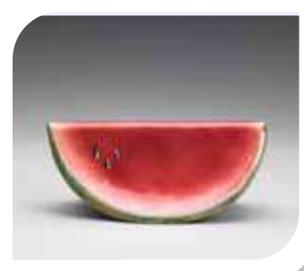
Angelo Lelli, Lampada da terra Triennale mod. 121285, 1951 circa, Arredoluce-Monza, ghisa, ottone e alluminio verniciato, 180x115x155 cm. FragileMilano, Arredoluce Archives Milano © Giandomenico Frassi



Antonia Campi, Portaombrelli C33, (dis.1949) anni '50, Manifattura Società Ceramica Italiano-Loveno, terraglia forte, smalto semi-lucido viola chiaro azzurrato, 60 x 35 x 37 cm. Collezione Antonello



Giovanni Gariboldi, Servizio Colonna, 1954, Richard Ginori, porcellana Ariston, composto da tre teiere con coperchio, una zuccheriera con coperchio e un piattino, dimensioni varie. PREMIO COMPASSO D'ORO 1954. Noleggiocose di Andrea Moscardi



Gio Ponti, Anguria, 1956, esecuzione Paolo De Poli-Padova, smalto su rame, 10x24x12 cm. Brescia, collezione privata © Brescia, Fotostudio Rapuzzi



FAI UNA SCELTA SOSTENIBILE!

La linea di stoviglie PiùMe Naturale include piatti e posate di origine vegetale, biodegradabili e compostabili secondo la norma EN 13432.

A fine uso, le stoviglie possono essere smaltite nella raccolta dell'organico.

Piùme
— NATURALE —



A TUTTA PAGLIA, IL CALORE DELL'ESTATE

Alzi la mano chi non associa ai primi raggi di sole estivi un accessorio dal fascino naturale, bucolico... e decisamente intrecciato. Paglia e raffia segnano l'arrivo della bella stagione con il loro calore (e colore) che ci riporta subito a weekend fuori porta: basta un bauletto, una sporta o una shopper pronta per aperitivi (ma anche per le prime passeggiate in spiaggia) per farci sentire subito l'aroma della brezza estiva. E che dire di ciabattine ed espadrillas non solo comode, ma anche chic? Per chi non volesse rinunciare all'effetto total look, in arrivo anche casacche, lunghi abiti e bikini dove la trasparenza va a braccetto con questa texture dal fascino eterno. Da portare a pelle o con top e canotte, per sentirsi come Brigitte Bardot a Saint Tropez.



Lungo abito intrecciato,
Alberta Ferretti.



Sandalo con doppia suola in gomma, **Gioseppe.**



Orecchini a mezza luna, **Bijoux Brigitte.**



Secchiello con dettagli in pelle, **Coccinelle.**



Zeppa con tessuto al bacio, Castañer x **Diane Von Furstenberg.**



Sporta morbida all'uncinetto, **MaliParmi.**



Casacca con inserti bijoux, **Alberta Ferretti.**



Scarpetta bassa con bordi in cuoio, **DSquared2.**



Maxi bag con tracolla in pelle, **Guess.**



IL TUO SMALTO PREFERITO,
DA OGGI IN UN
NUOVO PREZIOSISSIMO PACK



 **DEBORAH**
MILANO

NUOVO SMALTO
GEL EFFECT

**COLORE PIENO
ULTRA COPRENZA
BRILLANTEZZA ESTREMA**

ARRICCHITO CON POLVERE DI
RUBINO E AMETISTA

MAXI APPLICATORE

DISPONIBILE IN 24 TONALITÀ

#EveryDayDiva

HAWAIIAN Tropic®

I solari dal profumo tropicale
che coccolano la tua pelle
al sole



Brillare per l'ambiente

Un nuovo passo nel percorso già avviato da Swarovski verso la sostenibilità: il lancio della nuova capsula Hyperbola si distingue per materiali e processi innovativi grazie a un anello, un bracciale e tre paia di orecchini caratterizzati da Swarovski Zirconia certificati a impatto zero e metallo riciclato, che non ne compromettono lo stile e la qualità.

Gli Swarovski Zirconia sono stati realizzati utilizzando energia rinnovabile, che riduce le emissioni di anidride carbonica del 58% rispetto agli zirconi tradizionali, compensando il restante 42% delle emissioni, con montatura in metallo riciclato (almeno al 90%): una innovativa, brillante bellezza.



Charme naturale

Ritrovare il nostro contatto con la natura: una caratteristica importante per le collezioni The Bridge, che in questa stagione si ispira proprio alla campagna toscana. Negli intrecci, nei motivi patchwork e nella palette di colori si percepiscono i riferimenti alle colline punteggiate di casali, ai filari di vigneti e ai meravigliosi sentieri costeggiati dai cipressi. Lo spirito dolce e selvaggio del marchio è tutto in questi dettagli artigianali e nell'uso dei materiali naturali: proprio come "Claudia", una tracolla con un forte richiamo alle costruzioni della tradizione The Bridge che le regalano una forza senza tempo. Uno splendido esempio di lavorazione artigianale pellettiera toscana, fin dal 1969.

Ispirazione déco

Un tuffo nel passato, di fascino contemporaneo. La collana Lady Hamilton, orologio e gioiello allo stesso tempo, racchiude in sé l'estetica Art Déco e la esprime attraverso linee raffinate e colori a contrasto. Caratterizzate da elementi di design che richiamano l'originale Lady Hamilton Vintage del 1950, ispirato proprio al movimento Déco, ogni collana è dotata di una catena regolabile e di una nappa frangiata verde bosco, blu notte o bordeaux. Caratterizzato da un quadrante con finitura soleil o madreperla, può essere indossato come pendente o come orologio, abbinato a un delicato bracciale a catena. Questo modello è disponibile in tre affascinanti versioni per tutti i gusti e stili: quella in acciaio e quelle con rivestimento in PVD color oro rosa o giallo.





IN FORMA CON LO STREET WORKOUT

Giornate più lunghe, luce e sole invogliano l'allenamento all'aria aperta e il desiderio di lasciare i luoghi chiusi.

Con l'arrivo della bella stagione è il momento giusto dello street workout, un allenamento che si svolge in strada o nei parchi o in isole verdi. Insomma, all'aperto dove gli elementi dell'arredo urbano si trasformano in attrezzi da palestra per eseguire gli esercizi. Così, gli scalini di un marciapiede o le scalinate diventano lo step per fare il saliscendi e potenziare gambe e glutei, la panchina si trasforma in panca per addominali e piegamenti, o sbarre per esercizi ad hoc. Basta liberare la fantasia e non c'è che l'imbarazzo della scelta. In molte realtà, parchi fluviali, lungo fiume o giardini, sono dotati di veri e propri attrezzi per cimentarsi in varie combinazioni di esercizi.

Lo street workout è una tendenza che ha preso piede da qualche anno con l'aumento della voglia di unire l'attività fisica al

desiderio di stare all'aria aperta, catturando tutti i benefici di allenarsi in mezzo al verde, ma anche in riva al mare, su una spiaggia o in collina.

Gli esercizi dello street workout sono degli esercizi a corpo libero da eseguire liberamente andando a sollecitare i muscoli che si ha intenzione di rafforzare: piegamenti sulle braccia, a terra o appoggiati ad una panchina, addominali e plank, squat e affondi. A questi si può abbinare una camminata veloce come riscaldamento o una corsa intermedia o finale per alternare il lavoro di potenziamento a quello cardio. L'importanza è darsi un metodo, seguendo le giuste fasi di un allenamento. Che prevedono il riscaldamento iniziale per svegliare i muscoli, evitando strappi e incidenti muscolari e uno stretching finale con una fase di rilassamento per abbassa-

re anche il ritmo cardiaco. Ultimamente, lo street workout è diventato anche un'attività di gruppo con allenatori che eseguono i corsi di fitness all'aperto. Se eseguito in città, lo street workout si abbina anche alla cultura con percorsi in cui si alternano camminata, corsa leggera, fitness e soste dedicate ad ammirare le bellezze del patrimonio artistico e naturale.





DOPO LO SPORT



follow us 



LE NOZZE TRA CHIARA NASTI E MATTIA ZACCAGNI

Cuore bianco, una data e due emoticon che rappresentano una sposa e uno sposo: è così che Chiara Nasti - l'influencer da due milioni di followers - svela la data del matrimonio con Mattia Zaccagni, calciatore della Lazio e padre del suo bambino Thiago, nato lo scorso novembre. La coppia, dopo due anni di fidanzamento e molte stories condivise sui social, convolerà a nozze questa estate più precisamente il 20 giugno 2023. Già durante gli scorsi mesi, Chiara Nasti aveva rivelato qualcosa in merito alla cerimonia pubblicando alcuni scatti nei pressi della Basilica di Santa Maria in Aracoeli, chiesa in cui convolarono a nozze anche Francesco Totti e Ilary Blasi. Sarà proprio lì che i due si giureranno amore eterno? Chissà, ma considerando come si è concluso il matrimonio tra il re di Roma e la Blasi... forse non converrebbe!



I BENNIFER: JENNIFER LOPEZ E BEN AFFLECK

Che cosa vuol dire per Ben Affleck fare coppia con una star mondiale come Jennifer Lopez? Lei è una cantante, ballerina e attrice - lui invece - attore e produttore cinematografico. "Bisogna essere un grande uomo per non sentirsi inadeguato davanti ai tanti successi di mia moglie." commenta così l'attore durante un'intervista. In realtà, non è la prima volta che Ben Affleck loda e riconosce il talento della moglie - infatti - anche quando è intervenuto a "Che tempo che fa" di Fabio Fazio, ha espresso tanta ammirazione e stima per la sua amata Jennifer. La storia d'amore dei Bennifer (come li chiamano i fan della coppia) è stata molto tormentata: l'inizio della loro relazione risale al 2002 quando diventano una delle coppie più belle e famose di Hollywood, ma il loro amore giunge presto al capolinea nel 2004. Dopo anni di lontananza, matrimoni finiti e figli con altre persone, finalmente il 2022 è stato l'anno del ritorno di fiamma tra i Bennifer.

DAL SOTTOSOPRA DI STRANGER THINGS ALL'ALTARE... È UN'ATTIMO!

Jake Bongiovi (il cognome non ha bisogno di presentazioni) e la star di Stranger Things, Millie Bobby Brown, con un post sui social hanno ufficializzato il loro fidanzamento mostrando il maestoso anello di diamanti in una foto in bianco e nero, super romantici sulla spiaggia: la didascalia riprende la canzone "Lover" di Taylor Swift che cita "Ti amo da tre estati ormai, tesoro, ora le voglio tutte". I due (giovannissimi) si frequentano dal 2021 e hanno fatto il loro debutto come coppia sul red carpet dei BAFTA nel 2022. Ma quanto vale l'anello di fidanzamento? Diversi esperti di diamanti hanno rilasciato dichiarazioni a Page Six Style al riguardo, pare che la gemma del gioiello abbia una dimensione di circa 3 carati; quindi, si stima un valore di circa 75.000 dollari. Altri esperti - invece - ritengono che la dimensione sia di ben 5 carati, con un valore di circa 150.000 dollari! Jake e Millie sono giovani, rispettivamente 20 e 19 anni, forse la decisione di convolare a nozze è prematura?





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.





STILE MARINARO

Voglia di vacanza? Cominciamo ad organizzare la casa in sintonia con l'estate che sta arrivando. Introduciamo tanto verde, mobili giusti e accessori dai colori che richiamano l'acqua cristallina, il cielo azzurro o il chiaro della sabbia. Se la casa è vicino al mare vestiamola in stile marinaro.

Per farlo diverse sono le opzioni. Si può decidere di intervenire in tutti gli ambienti che possono essere arredati con lo stesso stile per richiamare la sensazione di relax e semplicità tipica degli ambienti marittimi. Quindi pochi mobili e dalle linee semplici e dai colori chiari: bianco, sabbia, tortora sono l'ideale. Sono tonalità calde e pulite a cui si possono abbinare complementi d'arredo sullo stile stile o di raftan o di paglia. Ottimi i cesti di vimini, quadri con paesaggi marini o pareti con pesci e vele disegnate. E poi oggettistica ricercata: conchiglie in ceramica, pesci porta oggetti o riproduzioni in legno di antichi vascelli. Si può optare per un contrasto con le tonalità del bianco e turchese, ad esempio un divano blu con cuscini turchesi da collocare su un pavimento bianco, oppure rimanere sulle gradazioni tenui del grigio, azzurro polvere e beige. Sono i tendaggi, le

fantasie dei cuscini, il tessuto del divano, che permettono di adottare la soluzione e definire lo stile che più incontra i nostri gusti. In questi spazi anche le pareti coloro tortora dorato o il grigio accennato si intonano bene, in alternativa possiamo sempre affidarci al classico e intramontabile bianco. E per rendere ancora il tutto ancora più rilassante e in linea con la natura, anche la scelta di montare un'amaca si rivelerebbe singolare e d'effetto. Il resto lo fanno i dettagli come reti e corde in stile nautico per appendere lampadari o piani e vasi sospesi.

In bagno l'arredamento stile marinaro può essere riprodotto con pochi elementi: si può ricorrere alla tinteggiatura di azzurro delle pareti, piastrelle a mosaico sui colori dell'azzurro e sanitari in ceramica bianca.



Grasso ostinato?

Svelto fatto!



**PROVA ANCHE
LO SPRAY
PER STOVIGLIE
E SUPERFICI**





VOLTERRA

Un gioiellino racchiuso tra due antiche cinte murarie - una etrusca e l'altra medioevale - incastonato tra le dolci colline toscane che pettinano la Val di Cecina. Stiamo parlando di Volterra, maestoso borgo e preziosa testimonianza di un lontano e glorioso passato.



Addentrarsi tra le vie lastricate della città, guardarsi attorno nelle piazze strette tra le facciate dei vecchi palazzi nobiliari, facendosi strada tra i reperti archeologici delle civiltà del passato: ecco come ripercorrere le orme della storia.

Conosciuta in antichità con il nome di Veláthri, Volterra era una delle dodecapoli - la rete delle dodici città-stato - dell'Etruria: la grandezza di questa terra è stata riportata alla luce grazie a una serie di scavi che hanno restituito sulla sommità della collina appena al di fuori del centro storico un'area sacra risalente al VII secolo a.C.. Si tratta dell'antica Acropoli di Piano di Castello, un

complesso di templi, santuari ed edifici di supporto alla pratica che gli etruschi utilizzavano per le loro divinazioni e per i culti comunitari.

Altri importanti reperti di questa "età d'oro" della città sono oggi custoditi all'interno del Museo Etrusco Guarnacci. Nato nel 1761, il Guarnacci è uno dei più antichi musei d'Europa; la sua collezione, arricchitasi nel corso del tempo, annovera migliaia di pezzi tra statue, vasellame, monete, strumenti, gioielli... Oltre ad alcuni dei più rappresentativi oggetti del mondo etrusco, veri



e propri simboli di un'intera civiltà. Così, tra le oltre 600 urne funerarie, degna di menzione particolare è "l'Urna degli sposi", a tutti gli effetti un piccolo monumento funerario in terracotta, che ritrae le figure di due anziani coniugi distesi, intenti in quella che sembra una piacevole chiacchierata confidenziale. Tra le altre "chicche" in esposizione "L'ombra della sera", una statua in bronzo che raffigura il riflesso di un fanciullo al tramonto, straordinario esempio del tentativo di dare forma e sostanza anche a ciò che per definizione non ne ha, come un'ombra.

Dall'epoca etrusca a quella romana, che mostra tutti i suoi fasti nei resti del vicino Teatro, tornato alla luce grazie agli scavi commissionati nel 1950 da Enrico Fiumi, che per portare a termine l'opera incaricò non manodopera specializzata bensì i pazienti dell'ospedale psichiatrico cittadino. L'antico teatro, risalente al I secolo a.C., era in grado di contenere 3500 spettatori, disposti su gradinate discendenti, secondo quello che era lo stile architettonico greco. Ancora oggi è possibile osservarne una parte rimasta in piedi come pure il bel colonnato su due piani.

Dell'epoca medievale invece restano numerose testimonianze nel centro storico: il cuore è rappresentato dalla Piazza dei Priori con l'omonimo Palazzo, sulla cui facciata sono incastonati stemmi

intarsiati e terrecotte dipinte sfornate dalla celebre bottega dei Della Robbia. Il Palazzo rappresentava il simbolo del potere temporale della città e non è un caso che sorga al fianco della cattedrale cittadina, a lungo sede del potere vescovile. Il Duomo, dedicato a Santa Maria Assunta, rappresenta uno straordinario esempio di stile tardo-rinascimentale con soffitti a cassettoni, colonne e capitelli decorati.

Ripercorrere la storia, si sa, può mettere appetito. Spuntinerie ed enoteche sono il posto giusto dove fermarsi per una sosta veloce, magari un tagliere di salumi e formaggi accompagnato da un buon calice di rosso. Per un pranzo o una cena più sostanziosi consiglio invece il Ristorante Enoteca del Duca, un'ode alla cucina toscana. Per iniziare, se piace, lo squisito foie gras su morbido pan brioche e frutti di bosco; per proseguire il piatto forte: il raviolo "Enoteca del Duca" - un connubio perfetto tra ricotta dolce, passata di datterini e pancetta croccante che è valso al locale il "piatto del Buon Ricordo", all'interno dell'omonima Unione Ristoranti -; tra i secondi invece il morbidissimo guanciale di manzo al Chianti. La dolce chiusura di una giornata a Volterra non può essere altro che un piattino di tradizionalissimi cantuccini con Vin Santo, un classico che non stanca mai.





CHI POLLO NASCE, CONVIEN CHE RAZZOLI

Si fa presto a dire pollo. C'è il pollo dell'allevamento intensivo e quello d'allevamento biologico, poi c'è il pollo libero e felice che vegeta nell'aja di Aldo. Per la qualità della sua vita e per la nostra salute, conviene che il pollo razzoli.

Procediamo con ordine. Protagonista indiscusso dell'allevamento intensivo è il pollo broiler. Nato nei segreti laboratori di genetica applicata, selezionato esclusivamente per l'ingrassaggio, il broiler è il pollo più mangiato al mondo. È un animale incredibile, che in soli trentacinque giorni arriva a pesare in media due chili e mezzo. Vive in grandi capannoni anonimi e spogli insieme a decine di migliaia di suoi simili. È tenuto sveglio con una luce artificiale grigiastra e, per evitare i fenomeni di cannibalismo, non ha la possibilità di muoversi. Quindici, a volte anche venti polli, sono stipati in un metro quadro.

Si nutre di mangimi industriali principalmente costituiti da mais e altri cereali con l'aggiunta di integratori a base di sostanze grasse per favorire la crescita. E non finisce qui. Sull'alimentazione di questi polli, che non è per niente trasparente,

chi è ben informato sostiene che i mangimi possono contenere proteine animali derivanti da interiora, teste, zampe e piume dei loro fratelli morti. Il broiler, immobile nel suo minuscolo angolino, è costretto a mangiare in continuazione e defecare sempre sulla stessa lettiera, respirando l'ammoniaca che si libera dagli escrementi. La maggior parte dei broiler subisce uno stress incredibile, alcuni muoiono perché gli scoppia il cuore che non riesce a sopportare il peso enorme del proprio corpo. Questa è la situazione degli allevamenti intensivi di polli. In Italia sono allevati in questo modo e poi mangiati dai 500 ai 520 milioni di polli.

A noi il compito di scegliere. Se vogliamo un alimento economico, facile da cucinare in poco tempo, possiamo accomodarci a tavola e mangiare un broiler. L'importante è sapere cosa mangiamo noi e i nostri figli. È una scelta ma è giusto sapere che, così facendo, contribuiamo a creare un mercato dove un pollo, per soddisfare le nostre esigenze economiche e di praticità, vive in condizioni infernali e mangia delle vere e proprie schifezze che, attraverso lui, entrano nel nostro corpo. Se è vero che siamo quello che

mangiamo anche il pollo è quello che mangia. Questi allevamenti sono delle bombe batteriologiche ed ecologiche, possono far male all'uomo in quanto ricettacolo di possibili virus e sicuramente arrecano danni al pianeta a causa delle deiezioni da smaltire, che inquinano le falde acquifere.

In alternativa a quello intensivo c'è l'allevamento biologico, in cui la vita del pollo è decisamente più accettabile. Protagoniste dell'allevamento



biologico sono le razze autoctone, originarie di un determinato luogo, che hanno il grande vantaggio di ammalarsi poco grazie al movimento e al pascolo all'aria aperta. Nell'allevamento biologico i polli devono disporre di un'area in cui razzolare dai quattro ai dieci metri quadrati per ogni capo. Il mangime è rigorosamente biologico, spesso proviene dalle coltivazioni effettuate su terreni della stessa azienda agricola. Generalmente si tratta di una miscela di cereali e legumi fondamentale per un corretto apporto proteico, garantendo la crescita di polli sani e dalla carne saporita.

In caso di malattie gli allevamenti biologici non usano gli antibiotici, solo in casi particolari ricorrono a medicine convenzionali, ma sempre sotto diretto controllo di un veterinario. Il pollo biologico di notte alloggia in ricoveri di libero accesso dove vengono rispettati gli spazi minimi imposti dal regolamento di produzione biologica. In questo modo il pollo vive una vita dignitosa, di giorno razzola e respira aria buona

e si gode la luce del sole e di notte dorme in un luogo adatto e lui. Al centro di questo tipo di allevamento viene posto il benessere del pollo e della persona che poi lo consumerà. Il pollo biologico non può essere macellato prima di 81 giorni. In molti casi si arriva anche a 120. Il peso raggiunto si aggira intorno ai due chili, due chili e trecento grammi. La carne del pollo bio autoctono matura più lentamente rispetto a quella dei polli intensivi broiler ed è ricca di sostanze che hanno effetti benefici sull'organismo umano, tra cui antiossidanti e omega 3.

Poi c'è il pollo di Aldo, che vive nell'aia in uno spazio non delimitato da un recinto. Razzola dove vuole è felice e spensierato. A volte entra anche in cucina oppure scappa nei campi e la sera spesso bisogna faticare un po' per farlo rientrare nel pollaio. Oltre al pastone fatto con il granoturco, pane ammolato e avanzi, questo pollo mangia di tutto: sassi e sassetti, resti di

calcinacci, vermi... Aldo lo macella quando è pronto, senza contare i giorni, raggiunto circa un peso di un chilo e mezzo. Se in famiglia si decide di mangiare il pollo, si procede alla macellazione.



Brodo e Zuppa di Pollo

Inutile sottolineare le straordinarie doti alimentari di un animale del genere! Il brodo e la zuppa di pollo ruspante sono un ottimo antinfiammatorio, favoriscono la fluidificazione del muco e quindi alleviano i sintomi del raffreddore. Nel caso della zuppa, le proteine del pollo e gli antiossidanti delle verdure rafforzano le difese immunitarie dell'organismo. Per chi ha l'influenza o è convalescente il brodo e la zuppa di pollo sono un autentico toccasana e una pietanza piacevole da sorseggiare lentamente, magari davanti al camino o alla tv. Una buona e sana tazza di brodo di pollo, bella calda, ha anche un ottimo impatto sull'umore, è un modo piacevole e salutare di coccolarsi. Per aumentarne il potere nutritivo basta aggiungere una spolverata di parmigiano.

Dal punto di vista gustativo il pollo ruspante è eccezionale, ma attenzione, siamo abituati a mangiare i polli d'allevamento; quindi, se ci capita di mettere sotto i denti un pollo ruspante difficilmente lo troveremo gradevole al primo boccone. È infatti molto più complicato da masticare, perché è più duro. Così, incredibilmente molti preferiscono il broiler al pollo di Aldo. Esiste però anche una via di mezzo, il pollo biologico, che può risultare vincente. Se ci capitasse di avere a disposizione un pollo ruspante, almeno la prima volta che lo mangiamo è consigliabile farlo lessare. Potremmo goderci il brodo o la zuppa di pollo e poi mangiarlo accompagnato con squisite salsine, quelle che si usano per il bollito. Così facendo sarà morbido e saporito, anche se un pollo ruspante arrostito con le patate o al mattone come si usa fare a Montecatini di Toscana è un piatto da re.





ASSO ULTRA. EFFICACE IN UN COLPO SOLO.

Asso Ultra è l'asciugatutto con fogli più grandi e più assorbenti grazie ai suoi veli PLUS+. Inoltre, è prodotto al 100% con energia elettrica rinnovabile e la sua confezione è prodotta con il 50% di plastica riciclata. Foxy Asso Ultra, assorbe di più, consumi di meno.



Foxy. Sempre vicina a te.

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**



Tartare di Gambero Rosa



Arriva il caldo. Spengiamo i fornelli, ma non rinunciamo a cucinare. Così, il nostro chef Gabrio Dei ci propone un fresco e semplice antipasto o intermezzo da proporre nelle prime sere tiepide di fine primavera-inizio estate. In questo piatto c'è tutta la freschezza del succo di lime e delle fragole che sgrassano il gambero, regalando al palato una sensazione di dolcezza e refrigerio. Un gusto unico, arricchito dal sapore degli ultimi asparagi di stagione. Un piatto non difficile, dietetico e adatto alla l'estate che sta arrivando. Buona preparazione e buon appetito.

Ingredienti x 4 persone

Per le Tartare

- 800 g / 1 kg di Gamberi Rosa del Tirreno freschissimi

Per la Marinatura (Leche peruviana)

- 100 g succo di Lime
- 100 g Fragole
- 1/2 cipolla
- 15 g zenzero fresco
- 15 g sedano
- 50 g fumetto leggero di pesce
- 1 g Coriandolo
- 1 pizzico di peperoncino nostrano o 1 cucchiaino di Aji Amarillo in pasta
- Sale q.b.

Per gli Asparagi

- 5-6 asparagi grandi

Procedimenti

Per la Tartare. Pulire minuziosamente i gamberi Rosa privandoli della testa, del carapace e dell'intestino: conservare le teste in congelatore per altre preparazioni quali fondi, salse e condimenti o come insaporitore naturale per profumati e gustosi piatti a base di pesce. In cucina bisogna cercare di riciclare il più possibile. Lo spreco alimentare è quasi l'1% del PIL. Dalle piccole alle grandi cose è bene

stare attenti a tutto. Tornando alla ricetta. Ridurre la polpa ottenuta in una tartare non troppo fina e conservare in frigo coperta con pellicola trasparente fino al momento dell'utilizzo.

Per la Marinatura (Leche peruviana). Omogeneizzare tutti gli ingredienti della marinatura con l'aiuto di un frullatore a immersione: quindi filtrare attraverso un colino a maglie fini e conservare in frigo.

Per gli Asparagi. Mondare accuratamente gli Asparagi della parte legnosa finale e con l'aiuto di una Mandolina ben affilata o di una affettatrice ottenere delle fettine lunghe e sottili, quindi sbianchirle per 6 secondi in acqua bollente salata e raffreddare immediatamente in acqua e ghiaccio. Alternare le fettine di Asparagi per verticale e per orizzontale ottenendo delle Stuoie, coprire tra 2 fogli di carta forno e conservare al fresco in frigo.

Montaggio e Presentazione

Olio Extra Vergine di Oliva

Fior di Sale

Uova di Salmone

Condire la tartare di Gambero Rosa con un filo di Olio evo, adagiare in un coppapasta rotondo e coprire con la stuoia di Asparagi. Ultimare irrorando con la marinatura alla Fragola, qualche uovo di Salmone, fiori ed Erbetto a piacimento ed un pizzico di Fior di Sale. Servire ben fredda.





COME AVERE UN PRATO MORBIDO E VERDE (QUASI) COME IL GREEN DI UN GOLF

Rinfoltire, concimare, tagliare e annacquare: la cura del prato è come un'arte se messa in pratica in tutte le sue sfaccettature. Ecco come potete sbizzarrirvi con il vostro giardino, e migliorarlo, ora che con l'arrivo del caldo gli spazi esterni della casa saranno più frequentati.

Curare il prato non significa soltanto trascinarlo avanti e indietro il tosaerba, di tanto in tanto, per avere il manto erboso rasato. Scherzi a parte, però, il taglio è la parte più importante del processo di manutenzione del vostro giardino. Può capitare però che ci siano zone da rinfoltire, ad esempio perché in quel punto di terreno c'è stato un uso intensivo o il cane si è divertito a scavarci. Ecco che in questa parte di manto verde sfortunato va rifatta la semina, in un giorno di sole e senza vento. Ma in che modo va eseguita, e con quali semi? Grazie alle nuove tecnologie c'è la possibilità di acquistare sementi con i migliori mix in base alle necessità che avete (come per prati ombreggiati, o al contrario soleggiati, in pendenza o con particolari tipologie di clima). L'operazione di semina invece, se non avete una seminatrice a rullo, si fa con il vecchio

metodo dello spaglio (cioè si gettano a terra i semi con la mano cercando di distribuirli in modo uniforme): è consigliato mescolare i semi con la medesima quantità di sabbia e fare un doppio passaggio. Alla nuova semina deve seguire anche la concimazione che sostiene la crescita della nuova erba e aiuta a rimanere forte e verde il resto del prato. Infatti, proprio a primavera, il giardino arriva in condizioni precarie e dovrà affrontare il momento di maggiore vigore. Potrete utilizzare fertilizzante granulato e che sia a lenta cessione: a primavera la prima sessione, da ripeterla a luglio. Oltre a questo, potrete aggiungere un concime ternario completo, che è composto da azoto e o fosforo o potassio. Per i giardini sbiaditi (spesso a causa di mancanza di ferro) utilizzate sempre concime ternario con l'aggiunta di ferro. Infine il taglio: con il tosaerba

ci vuole un passaggio a settimana o almeno uno ogni due settimane. Quando invece si entrerà nell'estate, non più di una volta ogni 15 giorni. Ma ciò che dovrà dettare, veramente, il taglio non è tanto il tempo quanto l'altezza del manto erboso, che deve rimanere intorno ai 6 centimetri. Fare questa operazione fra le ore 8 e le ore 10 del mattino è la finestra di tempo migliore.



io ci conto.

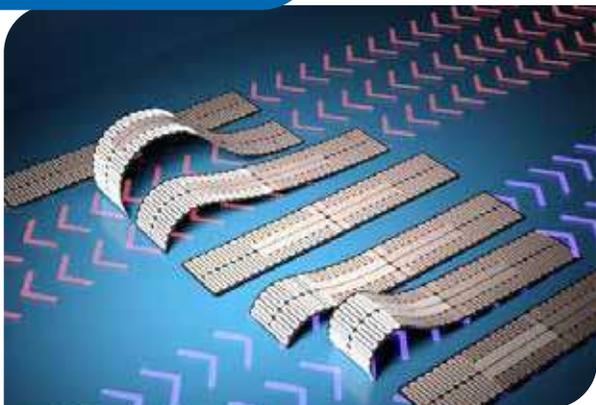


L'incontinenza è molto più comune di quello che pensi. Non conta l'età, conta come la vivi: Serenity ti offre da oltre 40 anni una serenità su cui contare per condividere con la tua famiglia i piaceri di ogni giorno. Rimedi innovativi, pratici, confortevoli per ogni tipo di incontinenza, per offrire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

SERENITY[®]

io ci conto.

www.serenity-care.com



A che servono questi minirobot che si muovono come bruchi?

Sembra una striscia piatta di metallo, ma in realtà è un robot lungo 9 centimetri capace di muoversi avanti e indietro, piegandosi e distendendosi come un bruco: è la nuova invenzione di un team di ricercatori della North Carolina State University, illustrata in dettaglio in uno studio pubblicato su Science Advances. «Progettare robot morbidi che riescano a muoversi in diverse direzioni è una sfida notevole nel nostro campo», spiega Yong Zhu, uno degli autori. Per muoversi, il robot reagisce al calore provocato da un flusso di corrente elettrica. È composto da due strati di polimero, che reagiscono in modo diverso al calore: lo strato inferiore si contrae, mentre quello superiore si espande. In questo secondo strato sono incorporati dei nanofili d'argento, intervallati da punti conduttivi nei quali i ricercatori possono applicare una corrente elettrica e, di conseguenza, indurre variazioni di temperatura. È possibile controllare quale sezione del robot scaldare e anche decidere la quantità di calore inviata regolando il flusso elettrico. «Teoricamente, maggiore è la corrente che applichiamo, più velocemente il bruco si muove avanti o indietro», spiega Shuang Wu, coordinatrice dello studio. «Tuttavia abbiamo visto che esiste un ciclo ottimale che consente al polimero di raffreddarsi, permettendo al "muscolo" di rilassarsi prima di contrarsi nuovamente». Velocizzando troppo il ciclo, il corpo del robot non riesce a rilassarsi prima di contrarsi ancora, e rimane paralizzato. Nell'esperimento i ricercatori sono riusciti a far passare il minirobot sotto una fessura alta appena 3 mm e lunga 3 cm. «Il prossimo passo è integrare dei sensori o altre tecnologie al robot, affinché in futuro possa essere utilizzato in vari campi, come ad esempio in dispositivi di ricerca e soccorso», conclude Zhu.



Illuminiamo i tunnel con la luce solare: la proposta spagnola

«Sembra un paradosso, ma illuminare le gallerie è molto più caro di giorno che di notte», spiega alla rivista spagnola El Confidencial Antonio Peña García. «L'occhio umano ha bisogno di molta più luce per adattarsi quando entriamo in un tunnel di giorno». L'illuminazione è cruciale in particolare nei primi 120 metri: un tunnel ben disegnato dovrebbe avere un'intensità di luce molto alta di giorno, molto bassa di notte e intermedia durante i giorni nuvolosi. «Più luce c'è fuori, più luce è necessaria dentro ai tunnel, e maggiore è il consumo energetico», spiega Peña García. Per spendere meno e avere gallerie ancora più illuminate e sicure, un gruppo di ricercatori spagnoli ha così sviluppato un sistema in grado di riflettere la luce solare all'interno del tunnel. I risultati dello studio sono stati pubblicati su Tunnelling and Underground Space Technology. L'idea dei ricercatori, che stanno perfezionando da diversi anni e che ora è finalmente giunta a un progetto definitivo, è quella di installare all'imbocco del tunnel un sistema di collettori solari situandoli a livello del pavimento: questi proietterebbero la luce verso la volta a geometria complessa del tunnel, che redistribuirebbe l'illuminazione in modo omogeneo. Semplificando al massimo, si tratta di un sistema di "specchi" che riflettono i raggi solari dentro la galleria. La sfida più difficile è stata capire come catturare i raggi solari, la cui incidenza varia durante il giorno. Peña García ha disegnato un sistema di eliostati, delle specie di specchi meccanici che seguono il sole. È stato poi un architetto a disegnare una volta con una struttura geometrica complessa in grado di direzionare la luce che viene dal basso, diffondendola nel tunnel. Il progetto è pronto per passare dalla teoria alla pratica, e il sistema può essere applicato a tunnel già esistenti: i collettori solari devono essere specchiati internamente affinché la luce non venga dispersa, e devono essere prodotti con un materiale che non si surriscaldi. La volta del tunnel dev'essere ricoperta di un materiale riflettente affinché la luce si diffonda al meglio. Questo sistema non permetterà di eliminare completamente la luce artificiale all'interno dei tunnel: sarà necessaria, comunque, per motivi di sicurezza durante il giorno, e per mancanza di luce solare durante la notte.

**100 ANNI DI
ESPERIENZA**

PIEDI SEMPRE AL TOP COME DALL'ESTETISTA

Prova la Pedi-Care Routine Scholl

-  **1** Leviga e ammorbidisci.
Quando? Una volta a settimana.
-  **2** Idrata: dona nutrimento intenso.
Quando? Una volta a settimana.
-  **3** Proteggi: mantieni la tua pelle
rivalizzata. Quando? Ogni giorno!



**STARE BENE
PRENDE PIEDE**

Scholl

**IL PRIMO SCUDETTO DELLA**

ROMA FEMMINILE

Vincendo lo scudetto, la Roma ha riscritto la storia sua e del calcio femminile italiano: la società giallorossa si è aggiudicata il tricolore per la prima volta, ponendo fine al monopolio della Juventus che durava dal 2018, con 5 successi consecutivi.



Per questo, l'impresa compiuta dalla formazione allenata da Alessandro Spugna assume una rilevanza maggiore. Il 29 aprile è stato il giorno della festa: il successo per 2-1 sulla Fiorentina, con le reti di Giada Greggi (cresciuta nelle giovanili del club) e Elisa Bartoli (il capitano), ha sancito la conquista del titolo con 4 turni d'anticipo, dando il via alla festa condivisa con quasi 3mila persone accorse allo stadio Tre Fontane per godersi un trionfo atteso a lungo, giunto quasi al culmine di un campionato dominato fin dall'inizio. Una stagione da ricordare anche per l'avventura in Champions League, impreziosita dal record di pubblico per una partita di calcio femminile in Italia stabilito nell'andata dei quarti di finale contro il Barcellona disputata il 21 marzo allo stadio Olimpico di Roma: 39.454 spettatori, meglio dei 39.027 (non paganti) di Juventus-Fiorentina del 24 marzo 2019. Il capolavoro compiuto

dalle giallorosse è stato celebrato da diverse figure simbolo del passato del club. Una su tutte, Francesco Totti. "Vincendo lo scudetto con la squadra della mia città e con i colori del mio cuore ho realizzato il sogno di una vita. Oggi lo avete realizzato voi, da oggi il vostro nome sarà nella storia di questa società. Viva la Roma campione d'Italia!", ha scritto l'ex fuoriclasse sui social. Per lui il sogno si tricolore si avverò il 17 giugno 2001: quell'anno la Roma maschile si laureò campione d'Italia per la terza volta. In panchina c'era Fabio Capello. "Queste ragazze verranno ricordate in ogni momento per quanto fatto, devono esserne orgogliose. Vincere a Roma non è come farlo altrove, qui vale di più. Saranno sempre nel cuore e nella testa dei tifosi. E lo meritano", ha sottolineato l'ex tecnico in collegamento telefonico nello studio post gara condotto da Cristina Fantoni in onda su La7, che ha trasmesso



live la miglior partita di ogni giornata del primo campionato seguente al passaggio al professionismo (avvenuto ufficialmente il 1° luglio 2022), che ha segnato una svolta fondamentale per il calcio femminile: un torneo caratterizzato da diverse novità, come la riduzione del numero di squadre (da 12 a 10) per aumentarne la competitività, e l'introduzione della seconda fase, con le prime 5 classificate inserite nella Poule Scudetto per contendersi il titolo e le altre 5, invece, nella Poule Promozione in lotta per evitare la retrocessione. La Roma, indicata come una delle favorite per il tricolore, ha imposto da subito un ritmo insostenibile per le rivali, che hanno accumulato un distacco sempre più ampio e divenuto ben presto incolmabile. “Complimenti alla società, allo staff e alle calciatrici, protagoniste di un campionato straordinario. Il lavoro



di questi anni ha dato i suoi frutti e i risultati ottenuti in questa stagione, anche in campo europeo, lo dimostrano”, ha rimarcato Ludovica Mantovani, presidente della Divisione Calcio Femminile. Congratulazioni a cui si sono aggiunte quelle del numero 1 della Fifa Gianni Infantino, che sui social ha definito “storico” lo scudetto ottenuto dalle giallorosse. Che in appena 5 anni sono riuscite a raggiungere i vertici nazionali (e non solo) grazie a scelte lungimiranti premiate dal campo: nel 2018 l’As Roma acquisì il titolo sportivo di una società già esistente (la Res) per istituire la propria squadra femminile, garantendosi così la possibilità di partecipare al massimo campionato. La rosa era stata costruita confermando alcune giocatrici del precedente club e ingaggiandone altre in giro per la serie A: tra queste, Elisa Bartoli. La sua è una storia particolare, emblema di appartenenza sportiva (e non solo): romana e romanista, dopo le esperienze lontano dalla capitale (con Torres, Mozzanica e Fiorentina), non ha saputo (né voluto) resistere al richiamo di casa. È visceralmente attaccata ai colori giallorossi, per questo non stupiscono le scene di incontrollabile euforia al termine della partita contro la Fiorentina che ha decretato il verdetto più atteso per la formazione di Spugna: Bartoli, autrice del gol-scudetto, si è impossessata del microfono dello speaker del Tre Fontane e ha cominciato a lanciare cori, seguita dalla squadra e dai tifosi in delirio. “Ho iniziato 5 anni fa un progetto importante con la mia squadra del cuore e finalmente, dopo un quinquennio fatto di cadute, vittorie e sconfitte dure, adesso si festeggia. Ho realizzato il sogno di una vita”, ha dichiarato a La7 la capitana giallorossa. Dal 2018, la Roma ha vissuto una crescita esponenziale, in particolare grazie al lavoro svolto da Elisabetta Bavagnoli, che nel primo

triennio è stata l’allenatrice, per poi assumere, dal 2021, l’incarico di responsabile dell’intero settore femminile. La sua esperienza si è rivelata determinante per impostare (da zero) il lavoro della nuova società. Proprio il 2021 è stato l’anno del primo trofeo vinto dalle giallorosse, la Coppa Italia, superando il Milan ai rigori. Non si trattava certo di un successo isolato, bensì della conferma della bontà del progetto tecnico. La scorsa stagione, la prima con in panchina l’emergente Alessandro Spugna, non sono stati messi in bacheca altri titoli, ma il secondo posto in campionato e la finale di Coppa Italia (persa contro la Juve) sono stati l’ennesimo riprova del valore di una squadra a cui mancava poco per compiere il definitivo salto di qualità. Era solo questione di tempo: la conquista della Supercoppa nel novembre 2022, proprio a spese delle bianconere, era stata un altro inequivocabile segnale, nonché il preludio ad uno scudetto sognato, voluto e meritato.



È ora di tuffarsi, baby!



Non si gonfia
a contatto
con l'acqua!

Pannolino o costumino?



I pannolini-costumini **HUGGIES® LITTLE SWIMMERS** sono unisex e così belli che ti sembrerà di indossare un vero costumino da bagno. Non si gonfiano a contatto con l'acqua e sarai libero di giocare, nuotare, tuffarti senza il rischio di imbarazzanti fuoriuscite, al mare e in piscina.

HUGGIES

Noi ci capiamo, baby



“LEI NON SA CHI SONO IO...”



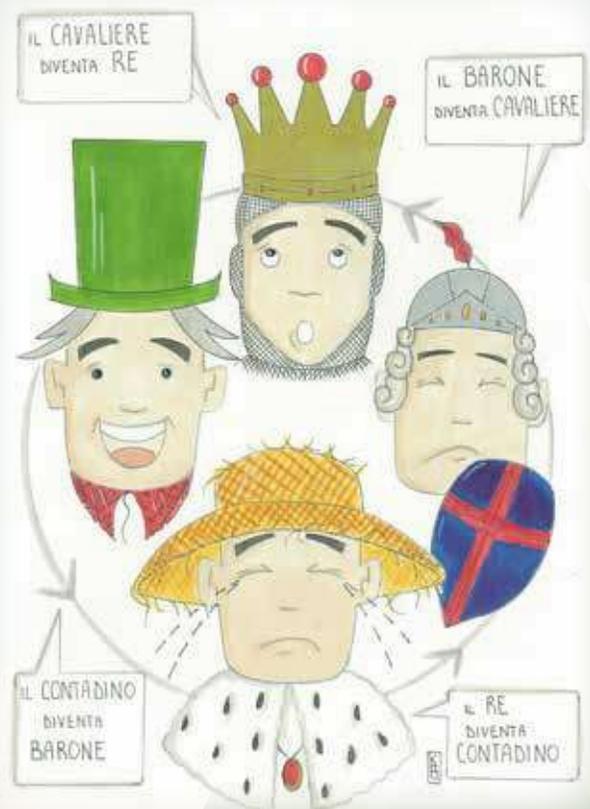
1000-1500 ca.

C'era un tempo in cui l'Europa Medievale era divisa in quattro gruppi: il **RE**, proprietario di tutti i terreni del paese; i **NOBILI**, che giuravano fedeltà al re in cambio di appezzamenti di terra; i **CAVALIERI**, pagati in terreni, che prestavano il loro servizio al re e ai nobili; ed infine i **CONTADINI** che lavoravano la terra del re, dei nobili e dei cavalieri in cambio di protezione. Ogni gruppo aveva un ruolo ben preciso e oggi questa struttura viene chiamata **SISTEMA FEUDALE**. Il re era il proprietario di tutti i terreni del paese e promulgava le leggi. *Giovanni Senzaterra* fu l'ultimo vero sovrano assoluto, un

giovane determinato, figlio minore di Enrico II. La sua ambizione fu tale da portarlo ad essere incoronato re. Cospirò contro il padre e tentò di usurpare il trono del fratello. Prìmo, leggendo il suo libro di storia, decise di far visita a questo giovane re, che trattava i baroni con supponenza e arroganza. Camminando tra i terreni coltivati dai contadini, si percepiva lo sforzo, la fatica e il duro lavoro nei campi. Le terre coltivate erano di proprietà di re, nobili e cavalieri che li proteggevano da eventuali attacchi nemici. I contadini, la sera, si radunavano nelle loro case con il pavimento di terra battuta, senza vetri e finestre. Spesso dividevano la loro umile dimora con gli animali. Le giornate erano tutte uguali e Giovanni Senzaterra, una mattina di primavera, decise di aumentare le tasse ai baroni. Questi, storsero il naso e si rifecero sui cavalieri che, a loro volta, minacciarono di togliere ai baroni la protezione con la loro lunga esperienza e addestramento all'arte della guerra. I poveri contadini, ora, avevano contro il re, i baroni e i cavalieri. Non avendo nessuno al di sotto di loro, si guardarono in faccia e si fecero prendere dallo sconforto. I contadini erano davvero l'ultima ruota del carro e non potevano prendersela con nessuno a differenza delle altre tre categorie. Nel regno di Giovanni Senzaterra, ora, regnava il caos più totale. Tra i campi coltivati si aggiravano baroni che volevano prendere a bastonate i cavalieri, che galoppavano sui destrieri con la loro lucente armatura. Prìmo, dall'alto della sua visione, decise di spogliare tutte le categorie del regno. Re Giovanni Senzaterra perse la sua corona, il nobile il suo titolo, il cavaliere la sua

armatura e al povero contadino, che aveva solo una zappa per lavorare, fu tolta anche quell'ultima risorsa. Di fronte ad un regno inesistente, ora, tutti erano uguali a tutti. La rivolta si fece sempre più accesa e i rivoltosi attaccarono le prigioni per liberare i carcerati, le case vennero incendiate, le botteghe dei mercanti vennero saccheggiate e gli insorti fecero irruzione anche nel regno. Solo una cosa accomunava re, nobili, cavalieri e contadini: LA FAME. Di fronte a questa esigenza, di cui proprio non si può fare a meno, l'intero regno dovette rimboccarsi le maniche e darsi da fare per sopravvivere. Avendo Primo spogliato tutti gli abitanti del regno, non era facile distinguere il contadino che sapeva coltivare gli ortaggi da un cavaliere che doveva difendere il territorio. Quindi tutti presero una zappa in mano ed iniziarono a tracciare percorsi lungo i terreni e a seminare. A turno c'era chi supervisionava i lavori e chi faceva da sentinella per avvistare il nemico che era sempre dietro l'angolo. Tutte le ricchezze dei nobili e del re vennero utilizzate per migliorare le condizioni del regno, furono ricostruite le case dei contadini e riforniti i magazzini con le scorte di cibo. Ma Giovanni Senzatterra non ci stava ad una tale condizione di miseria. Radunò tutti gli abitanti del regno e a gran voce urlò "Voi non sapete chi sono io...?!" ma il suo richiamo si sciolse con il gracchiare dei corvi sparsi nei campi. La storia, però, insegna che ci vuole sempre un capo che governi su questo nostro mondo. Dopo un paio di anni in cui tutto il regno era stato liberato dei propri titoli, Primo decise di invertire i ruoli dei

suoi abitanti. Ecco, che trovammo re Giovanni Senzatterra a raccogliere le erbacce nel campo, un contadino che distribuiva nuove terre, un cavaliere impegnato a promuovere nuove leggi e un barone intento ad addestrarsi in previsione di nuovi attacchi. Bastò poco tempo perché tutti tornarono al loro posto e ci furono nuove guerre, altri periodi di pace e poi ancora altre guerre, ancora la pace e così via...



Giovanni "Senzatterra" (1167 – 1216) in inglese Lackland – ultimo dei fratelli, fu così soprannominato per essere rimasto senza titoli e possedimenti. Incoronato re d'Inghilterra, impose una politica molto rigida tanto da scatenare una ribellione da parte dei nobili, costringendolo a firmare la Magna Charta libertatum in cui riconosceva importanti privilegi alla nobiltà laica ed ecclesiastica. Riuscì, poi, a farsi sciogliere dal papa dall'impegno di rispettare tale Charta. Nel 1381 l'introduzione della nuova imposta chiamata Poll Tax portò centinaia di contadini inglesi (clero e nobiltà erano esclusi da questa tassa) a ribellarsi ai proprietari terrieri. La rivolta fu placata da re Riccardo II nonostante il suo iniziale sostegno ai contadini.



NUOVA HYUNDAI I10: ANCHE GPL AD UN PREZZO ENTRY LEVEL

Dopo tre anni dal debutto sul mercato della piccola city car della casa coreana, è uscito il primo restyling della i10 (la terza serie). Ha un frontale totalmente rivisto, cerchi in lega migliori, e un abitacolo più tecnologico. C'è anche una versione sportiva: la N Line.

Prezzi e allestimenti

Hyundai ha dunque deciso di puntare ancora sulla sua city car: la prima serie ha debuttato nel 2007, nel 2013 è stata presentata la seconda versione e nel 2020 l'ultima che ora ha un look nuovo. È già disponibile anche in Italia da aprile, e ha un costo di listino di partenza di 16mila 950 euro. Che in realtà scende a 14mila 750 euro grazie ad una promozione: cioè il voucher permuta e il finanziamento Hyundai plus. L'allestimento della versione più economica è la "Connectline": è equipaggiata con un display touch da otto pollici, e diversi sistemi di assistenza alla guida fra cui l'anti-collisione frontale, il mantenimento attivo della corsia e il cruise control. Con l'allestimento "Prime" il prezzo sale a 19mila 50 euro: ha in più la retrocamera, la carica wireless per smartphone, gli specchietti esterni ripiega-

bili elettricamente, e cerchi in lega da 16 pollici. Come anticipato, il motore benzina 1.0 Mpi da 67 cavalli con cui è equipaggiata la i10, è stato anche adattato – ed è quindi ordinabile – nella versione a Gpl (cambio manuale e automatico).

Il nuovo design della i10

Ad aver subito un maggior restyling è la parte anteriore della city car, progettata, sviluppata e costruita in Europa. Un'utilitaria che pare piacere sempre di più in Italia, e che ha chiuso il 2021 con 13mila 570 immatricolazioni (la seconda vettura più venduta dalla casa automobilistica coreana in Italia). Il nuovo modello ha la calandra anteriore completamente ridisegnata, così come i gruppi ottici a led. Migliorati anche i fari posteriori e i cerchi in lega, che sono da 15 pollici. Sedici pollici per il modello

N Line, che ha un frontale molto più accattivante e nuove colorazioni fra cui Lumen Grey e la Meta Blue con tettuccio nero a contrasto. Stile rinnovato anche nell'abitacolo con i sedili che sono stati rivestiti con tessuto Tartan, e uno schermo touch con navigatore (con mappe Over the air), tecnologie wireless per Apple e Android, e infine un display lcd da 4,2 pollici, che è di serie, nel quadro strumenti, porte Usb C (sia davanti che per i passeggeri dietro), il sistema eCall di seconda generazione.



CLEAR™

100% LIBERI DALLA FORFORA*
OGNI GIORNO



*forfora visibile, uso regolare



SPIDER-MAN ACROSS THE SPIDER-VERSE

Film

Cast: Shameik Moore, Hailee Steinfeld e Issa Rae
Genere: Animazione, Avventura, Azione
Al Cinema

Il sequel del film di animazione del 2018 Spider-Man - Un nuovo universo, prosegue la storia di Miles Morales, che dovrà fronteggiare un multiverso pieno di pericoli e di altri uomini-ragno

simili a lui. La nuova avventura della saga metterà al centro la relazione tra il protagonista e Gwen Stacy. I due partiranno infatti per un'avventura tra i vari universi, ricca di azione e nemici da affrontare. Questo film vedrà in azione 240 personaggi all'interno di sei universi differenti, tra cui Spider-Man 2099, una versione futuristica dell'Uomo-Ragno e alter ego di Miguel O'Hara. La colonna sonora è sempre firmata dal compositore britannico Daniel Pemberton e mentre la regia è affidata al trio composto da Joaquim Dos Santos, Kemp Powers e Justin K. Thompson.



INDIANA JONES E IL QUADRANTE DEL DESTINO

Film

Cast: Harrison Ford, Phoebe Waller-Bridge e Mads Mikkelsen
Genere: Avventura, Azione
Al Cinema

Quinto capitolo della saga dedicata al più celebre archeologo del Cinema interpretato dal magistrale Harrison Ford, che però non vede più alla regia Steven Spielberg ma James Mangold.

Nel 1969, mentre gli Stati Uniti e l'Unione Sovietica si sfidano nella corsa allo spazio, il governo statunitense ha deciso di avvalersi di uno scienziato ex nazista, Jürgen Voller, scatenando il dissenso del professor Jones. Voller infatti porta avanti anche un proprio progetto personale segreto, assai più sinistro e pericoloso dell'arrivare per primi sulla Luna.

In questa nuova avventura Indiana Jones avrà una nuova spalla, sua nipote Helena, interpretata dall'ottima Phoebe Waller-Bridge. Il talentuosissimo Mads Mikkelsen invece interpreterà il villain.



THE FLASH

Film

Cast: Ezra Miller, Ben Affleck e Michael Keaton
Genere: Azione, Avventura, Fantasy
Al Cinema

Primo lungometraggio stand-alone dedicato al velocissimo supereroe della DC Comics, The Flash, ovvero Barry Allen sarà interpretato da Ezra Miller dopo le scuse pubbliche in seguito alla serie di arresti per aggressione e un furto con scasso in una casa del Vermont.

La pellicola racconta il viaggio indietro nel tempo di Barry Allen per cambiare alcuni eventi del passato e impedire così l'omicidio della madre. Qualcosa, tuttavia, non va per il verso giusto e Barry scopre di aver irrimediabilmente modificato il corso temporale degli eventi, ritrovandosi bloccato in un universo alternativo dove non esistono metaumani.

Nel cast, oltre a Ezra Miller, troviamo Michael Keaton e Ben Affleck entrambi nel ruolo di Batman e Michael Shannon nel ruolo del generale Zod. La regia è stata affidata ad Andy Muschietti.



THE BOOGEYMAN

Film

Cast: Chris Messina, Sophie Thatcher e Marin Ireland,
Genere: Horror
Al Cinema

Adattamento cinematografico del romanzo omonimo di Stephen King del 1973 che vede alla regia Rob Savage. La pellicola narra della liceale Sadie Harper e di sua sorella minore Sawyer, che rimangono sconvolte dalla recente morte della madre e non ricevono molto supporto dal padre, Will, un

terapista che sta, a sua volta, affrontando il proprio dolore.

Quando un paziente disperato si presenta inaspettatamente a casa loro in cerca di aiuto, lascia dietro di sé una terrificante entità soprannaturale che va a caccia di famiglie e si nutre della sofferenza delle sue vittime.

La maggior parte delle riprese si sono svolte a New Orleans nel febbraio del 2022. Originariamente l'uscita era prevista sulla piattaforma Hulu, The Boogeyman uscirà invece nelle sale cinematografiche distribuito da The Walt Disney Company Italia.



SAI CHE IL SOLE INDEBOLISCE
LE DIFESE NATURALI DELLA TUA PELLE?



NOVITÀ



ECRAN[®]
LABORATOIRES GENESSE

Con la sua esclusiva **CELLULAR DEFENSE**
ATTIVA e **RICARICA** le difese della pelle.

**ATTIVA
LE DIFESE**



PROTEGGE E ATTIVA

le difese della pelle durante l'esposizione solare

**RICARICA
LE DIFESE**



IDRATA E DÀ SOLLIEVO alla pelle.

RICARICA LE DIFESE dopo l'esposizione solare



Efficacia Testata Clinicamente

Distributore esclusivo per l'Italia: Uragme Srl, Roma

Cinema speculation

Autore: Quentin Tarantino
Casa Editrice: La Nave di Teseo

Una testimonianza e una panoramica sul cinema come forma d'arte presentata da un grande protagonista che tramite l'occhio della sua telecamera ha fatto la storia della settima arte. Cinema speculation è la storia di un bambino da sempre innamorato del cinema che trascorre le serate insieme ai genitori nelle sale di Los An-

L'arte di dormire bene. Conosci il tuo orologio biologico per riposare meglio, lavorare meglio, sentirti meglio

Autore: Russell Foster
Casa Editrice: Aboca Edizioni

La vita di tutti i giorni è sempre più frenetica, una sovrapposizione tra lavoro, amici e hobbies che rende le nostre giornate intense e stressanti, andando ad intaccare "le funzionalità" del nostro orologio biologico che, infatti, sa riconoscere quando è il momento migliore per dormire, man-

Il secolo verde. Per salvare il clima. Storia, propaganda e realtà

Autore: Francesco Rutelli
Casa Editrice: Solferino

Un tema più che mai attuale viene affrontato nel nuovo libro di Francesco Rutelli sul cambiamento climatico e su quanto sia importante per il futuro della collegialità cercare di ridurre l'impatto ambientale e scegliere fonti di energia Green. Eventi come la guerra stanno rallentando drasticamente fenomeni come la transizione ecologica, te-

Follia

Autore: Patrick McGrath
Casa Editrice: Adelphi

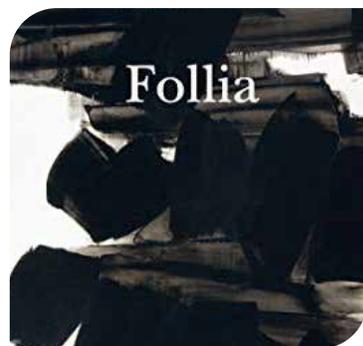
Il romanzo più famoso dell'autore inglese Patrick McGrath tornato in auge grazie a BookTok la sezione di TikTok dedicata ai libri più in voga al momento, ai grandi classici e ai Bestseller. Un libro dove al centro c'è il disordine mentale, la follia e l'amore. La storia si svolge in un manicomio criminale

geles e che crescendo si appassiona sempre di più alla "magia" del grande schermo trasmessa dai Grandi come Steve McQueen, Burt Reynolds, Clint Eastwood e Martin Scorsese. Registi e attori di film iconici che hanno ispirato l'immaginario di quel ragazzo e che saranno fondamentali per la sua carriera e il suo futuro. Un racconto, in prima persona, attraverso aneddoti, ricordi e personaggi che hanno reso Tarantino il grande regista che conosciamo.

giare, svolgere attività attraverso una regolazione interna, il ritmo circadiano, che ci permette di vivere in modo ottimale in base alle esigenze primarie imposte dal ciclo giorno/notte. Russell Foster, studioso che vanta quarant'anni di carriera come specialista nel settore avendo condotto una ricerca sui ritmi circadiani, ci svela attraverso semplici consigli pratici come, grazie all'aiuto della scienza degli orologi biologici e del sonno, possiamo migliorare il nostro benessere generale, il metabolismo, la forma fisica e l'aspettativa di vita.

matica al centro di nuove contrapposizioni geopolitiche. I cambiamenti climatici sono, però, sempre più evidenti e frequenti: siccità prolungate; scioglimento dei ghiacci; migrazioni; carenze produttive e aumenti dei prezzi dell'energia e dei prodotti agricoli, con crescita delle povertà. Oggi siamo, però, muniti di strumenti per rallentare e contrastare questi fenomeni, anche attraverso la "creazione di nuovi e buoni posti di lavoro "verdi" ma per raggiungere l'obiettivo è necessaria la volontà e l'unione dei governanti.

vittoriano dove uno psichiatra espone il caso più complesso della sua carriera che vede "protagonisti" la signora Stella Raphael, moglie del vicedirettore di un manicomio, anche egli psichiatra, e Edgar Stark un artista detenuto per uxoricidio. Lo psichiatra racconta come la donna si sia invaghita del paziente in modo ossessivo fino ad instaurare con lui un rapporto passionale.



MADE IN
ITALY

eco
Nat
ecologico e naturale

BIODETERSIVI concentrati

BIO PROFUMATORI per Armadi e Cassetti



con ingredienti
da agricoltura
biologica certificata

VASCO LIVE: SOLD OUT IL TOUR 2023. LA DATA ZERO SARÀ A RIMINI IL 2 GIUGNO

Dopo aver ridato il via alla stagione dei grandi eventi all'aperto un anno fa, Vasco torna negli stadi e si prepara per un nuovo viaggio in tutta l'Italia: con già tutte le date sold out, il cantante darà il via agli spettacoli con la data "zero" fissata il 2 giugno a Rimini, allo Stadio Romeo Neri, un appuntamento ormai consueto con l'"anteprima" del concerto alla vigilia della partenza vera e propria della grande carovana Vasco Live.

CHRIS MARTIN AL CONCERTO DI LUDOVICO EINAUDI: IL FRONTMAN DEI COLDPLAY SORPRENDE IL CELEBRE PIANISTA ITALIANO

Lo scorso marzo, al Vibra São Paulo di San Paolo, il famosissimo pianista e compositore Ludovico Einaudi ha portato live i brani del suo ultimo album, "Underwater", pubblicato nel 2022, oltre ai numerosi successi della sua carriera.

A fargli visita in occasione del concerto, Chris Martin, amatissimo frontman dei Coldplay, con il quale Einaudi ha condiviso dietro le quinte un bellissimo momento musicale: i due sono stati ripresi mentre

Dopo Rimini, il tour passerà da Bologna per quattro date col botto: il 6, 7, 11 e 12 giugno toccherà lo stadio Dall'Ara, proseguendo poi verso sud con doppia data a Roma il 16 e 17 giugno all'Olimpico; ancora, arriverà a Palermo il 22 e 23 giugno con un evento allo stadio La Barbera, venue esclusiva riconcessa dopo oltre 25 anni, e si chiuderà a Salerno il 28 e 29 giugno allo stadio Arechi.

suonano assieme il piano e il video è stato postato sui social da Einaudi stesso, che ha ringraziato Martin con queste parole: "What a nice surprise to have met Chris Martin at my show in São Paulo last night. And thanks to everyone who joined yesterday" Il tour mondiale, partito con due tappe sold out a Dubai il 10 e l'11 febbraio, sta proseguendo con successo durante tutto il 2023, attraversando l'America latina, l'America del Nord e l'Europa; a giugno Einaudi sbarcherà in Turchia, Italia e Francia concludendo il viaggio sempre in Italia, a dicembre, con ben nove concerti al Teatro del Verme di Milano.

TZN 2023: A GIUGNO E LUGLIO TIZIANO FERRO TORNA NEGLI STADI ITALIANI

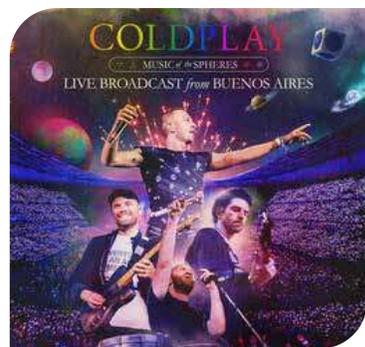
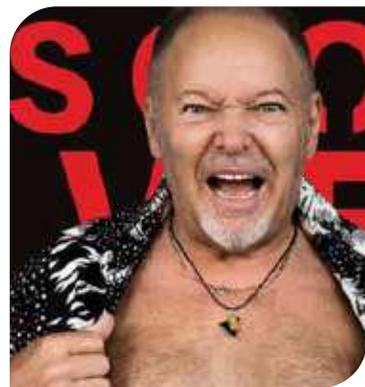
Tiziano Ferro torna finalmente in scena: le date del nuovo tour TZN 2023, prodotto da Live Nation Italia, originariamente previsto per il 2020, poi spostato al 2021, successivamente cancellato e poi riprogrammato al 2023, toccheranno tutti i principali stadi italiani e includeranno le stesse città previste nel calendario 2020-2021, con l'eccezione della data di Cagliari che, come precedentemente comunicato, non potrà essere recuperata.

L'appuntamento di Catania del 2021, invece, verrà recuperato a Messina come da calendario originale 2020. Sono 14 i concerti previsti dal 7 giugno al 14 luglio: durante l'estate l'artista di esibirà a Lignano, Torino, Milano, Firenze, Roma, Napoli, Bari, Messina, Ancona, Modena e Padova. I biglietti dell'edizione 2020-2021 saranno validi per l'edizione 2023 mentre i biglietti per le nuove date sono disponibili sui principali circuiti di vendita: ticketmaster.it, ticketone.it, vivaticket.com.

COLDPLAY, MUSIC OF THE SPHERES WORLD TOUR: A GIUGNO SEI CONCERTI IMPERDIBILI IN ITALIA DI UNA DELLE BAND PIÙ AMATE AL MONDO

A sei anni di distanza dall'ultima volta in Italia con gli indimenticabili concerti del 3 e 4 luglio 2017 a San Siro, la band britannica capitanata di Chris Martin torna nel nostro Paese per una performance che si preannuncia incredibile; dopo il tutto esaurito delle sei serate trionfali al Wembley Stadium di Londra, i Coldplay arriveranno in Italia il 21 e 22 giugno 2023 allo Stadio Armando Maradona di Napoli e il

25, 26, 28 e 29 giugno 2023 allo Stadio San Siro di Milano. La band, inoltre, ha annunciato altri concerti negli stadi per il loro Music Of The Spheres World Tour nell'estate 2023: le date includono Portogallo, Spagna, Svizzera, Danimarca, Svezia, Paesi Bassi e Stati Uniti. Dall'inizio del tour da record della band in Costa Rica nel 2022, sono stati venduti più di quattro milioni di biglietti per le date in America Latina, Nord America ed Europa; il tour ha suscitato grande entusiasmo anche grazie alla rivoluzionaria serie di iniziative di sostenibilità volte a promuovere uno spettacolo alimentato al 100% da energia rinnovabile in quasi tutte le località.

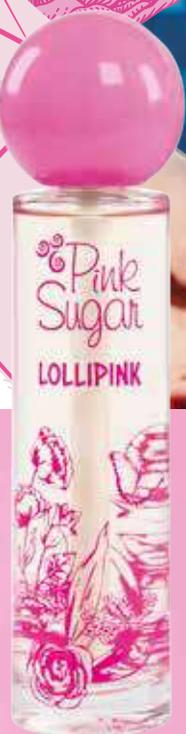


LOLLIPINK
by
Pink Sugar



Hey Flower Girl!

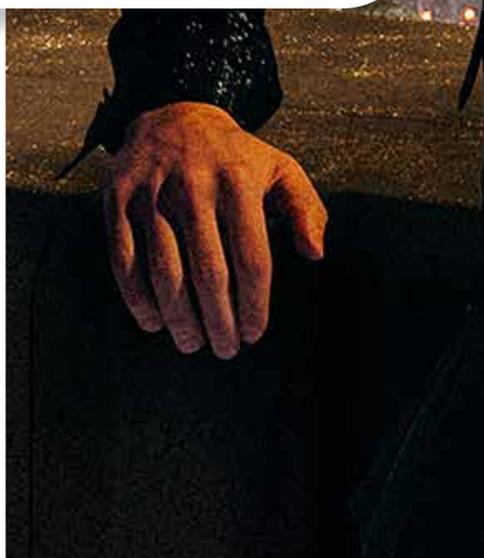
LOLLIPINK
The new fragrance
by Pink Sugar



 @pinksugar_real  @pinksugar_real

ON STAGE

di CLOE D. BETTI



TIZIANO FERRO

Era da tre anni che aspettava. E ora è finalmente arrivato.

Il 7 giugno è il suo D-Day, la prima data del tour che riporterà Tiziano Ferro negli stadi, davanti al suo pubblico che l'ha atteso paziente.

Nel frattempo l'artista ha creato un nuovo album "Il mondo è nostro" e si è dedicato al suo mestiere più difficile, quello di padre dei due gemelli Margherita e Andres, avuti con il marito Victor. «Sapevo che nel 2022 sarebbero arrivati questi bimbi – ha spiegato - Non mi sarei concesso di perdere quei momenti, o di perdere il mio primo anno da papà».

Ma ora è arrivato il tempo di tornare a suonare e cantare dal vivo, di toccare di nuovo con mano quelle emozioni che solo un palco può restituire a un cantante che ha sempre stretto un patto fortissimo con i suoi fans.

«Per me il live lo fa la scaletta, sono le mie canzoni a formare lo show. Pensare che "Accetto Miracoli" o "Ballata per Me", che oramai sono diventati dei classici nel mio repertorio, non siano mai state cantate dal vivo mi fa

strano – ha ammesso- È alienante sapere che dietro grandi successi come questi non ci sia mai stata la possibilità di cantarle assieme al mio pubblico, come era sempre stato prima del Covid». In pochi, o meglio pochissimi

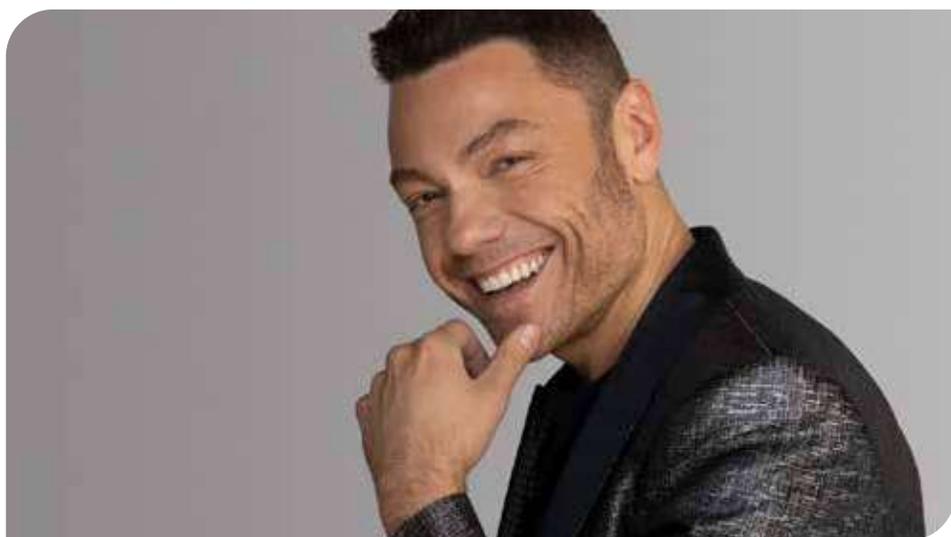




hanno chiesto il rimborso del biglietto, segno evidente che nonostante tutto, la voglia di vedere Tiziano dal vivo è più forte di qualsiasi attesa. «Vedere che la gente non ha chiesto i rimborsi dei miei concerti aspettando il tour di quest'anno mi fa venire la pelle d'oca. Semplicemente meraviglioso. Questa è fede. Le persone hanno fede, a prescindere dalle religioni». La prima data a Lignano Sabbiadoro, poi arriveranno San Siro e l'Olimpico, gli stadi di Milano e Roma, nel mezzo Firenze, Napoli, Ancona fino alla data finale di Padova l'11 luglio. Tiziano promette che sarà un grande show, non solo i brani del nuovo disco, ma ci sarà spazio anche per le canzoni storiche, i successi di sempre, quelle che il pubblico aspetta per cantare a squarciagola insieme agli altri. «Se sei sul palco è perché hai fatto quelle canzoni, quelle che il tuo pubblico vuole sentire – ha spiegato –

Sono andato a vedere Diana Ross a

Hollywood ed è stata una specie di masterclass: una grande che dopo decenni pensa sempre al pubblico con generosità». La scaletta sarà diversa da quella immaginata per il tour del 2020, non solo perché le canzoni sono cambiate, ma anche perché è venuta a mancare Raffaella Carrà, un'amica di sempre. «La sua morte è stato uno dei dolori più grandi, era come una persona di famiglia – ha ammesso il cantante - Abbiamo passato tanto tempo insieme a Madrid. Stava iniziando a registrare la seconda stagione della sua trasmissione "A raccontare comincia tu" e doveva venire a Los Angeles per intervistarmi, vincendo la sua atavica paura del volo. La aspettavo, non mi ha mai detto nulla della malattia. Quando le ho fatto ascoltare "Raffaella è mia", a metà inciso è saltata sul tavolino. Temeva fosse una lagna, voleva vedere lo stadio che salta». Lontano dall'Italia da anni, Tiziano Ferro ha scelto di vivere a Los Angeles,



**TIZIANO
FERRO**

Schwarzkopf
Palette
PROFESSIONAL PERFORMANCE

Schwarzkopf
Palette
oleo
intense

BALSAMO
*Nuova
formula*



COLORAZIONE PERMANENTE
100% COPERTURA DEI CAPELLI BIANCHI

CON **CHERATINA** E
TECNOLOGIA SALONPLEX

SENZA AMMONIACA
ARRICCHITA **CON OLIO**

LA QUALITÀ PROFESSIONALE
PER LA BELLEZZA DEI TUOI CAPELLI

NG
PERFUMES

DISCOVER YOUR FRAGRANCE!

Embodiment of Style



Bella Vida

WILDMEN



GOLDDIGGER

PREDATOR



NEXT FRAGRANCE



CREVAN

FEMME.



in quell'America che non è solo la patria di suo marito, ma anche un luogo dove poter vivere in libertà quei diritti su cui l'Italia «è ancora molto indietro». «Siamo indietro su tutto, chi vuole adottare ci mette dieci anni, non è questione di gay o non gay. Fratelli di miei amici vanno in Spagna per darsi un'occasione, non penso solo agli omosessuali, ma anche agli eterosessuali – ha dichiarato – Si rende complessa la vita di persone che comunque faranno quello che vogliono. Gli italiani non li fermi. Ognuno ha diritto alla propria felicità». I suoi figli saranno probabilmente gli spettatori più giovani dei suoi concerti. «Li porterò per fargli vedere cosa fa il loro papà», e anche se sono cresciuti con la musica, in casa, le regole sono la prima cosa. «Alle 19.30 vanno

a dormire vicino alla sala dove riceviamo gli amici. Sono abituati. La loro vita gira intorno alla nostra, qui in California c'è la teoria allucinante che i bambini possono fare quello che vogliono. Con mio padre a tavola, se sbagliai un verbo o una pronuncia non potevo continuare a mangiare finché non mi correggevo. Era un comune geometra, e lo ringrazio infinitamente».



**TIZIANO
FERRO**

GIUGNO 2023

Calda e luminosa, l'estate si fa strada nel cielo sempre più azzurro. A giugno si volta pagina e si sorride alla stagione più attesa dell'anno. A dare una bella mano al buonumore ci pensano anche i colori: il rosso vivace delle ciliegie, quello dei papaveri e dei primi pomodori pronti ad entrare nel cestino di un mese pieno di tutto.

E tra una raccolta e l'altra, l'attesa è per il giorno del solstizio, il 21, affollato di riti e gesti di lontana memoria. Perché è questo il momento di raccogliere erbe e fiori per preparare le acque profumate di san Giovanni. Che il Santo benedirà, nella notte del tra il 23 e il 24, rendendole rugiada miracolosa. Ad attenderci ci sono anche altre usanze. Come la raccolta, da fare prima dell'alba, delle noci ancora verdi per il celebre nocino, delizioso liquore che tradizione vuole assicuri, a chi lo beve, salute e longevità. Senza dimenticare che nell'orto c'è da annaffiare e da raccogliere i succosi frutti che la generosa terra ancora una volta donerà.



La finestra sul tempo

Abbiate per fermo che gli uomini sedentari debbono compensare la loro inattività con qualche esercizio come camminare per le camere o sale, leggere ad alta voce, cantare, recitare, favellare, giocare, gestire.

Barbanera 1855

Vivere in famiglia

Più freschi, naturalmente.

Con l'arrivo della bella stagione si pensa subito ad installare in casa un condizionatore. In realtà si tratta di un'idea piuttosto dispendiosa, anche in senso ecologico. Potrebbero essere di aiuto dei piccoli accorgimenti per evitare il surriscaldamento della casa, come ad esempio tenere le finestre aperte nelle ore notturne, soprattutto quelle esposte a nord, e chiuse in quelle diurne. E se proprio non si può fare a meno dell'aria condizionata, magari in caso di persone anziane, si eviteranno problemi di salute mantenendo una differenza tra temperatura esterna ed interna di non più di 5°C. Ecco invece un'idea tutta "fai da te" per le cene in giardino o sul balcone. Prendere due vasi da fiori di terracotta di diversa grandezza: infilato uno dentro l'altro tra i due devono rimanere tutt'intorno 3 cm vuoti. Chiudere con la plastilina i buchi dei vasi. Versare nel più grande della sabbia in modo che, mettendo dentro il più piccolo, i due vasi siano alla stessa altezza. Aggiungere ancora sabbia fino a riempire tutto lo spazio. Versare sulla

sabbia dell'acqua fredda, tanta quanta ne viene assorbita. Coprire con uno straccio doppio inumidito e usare il vaso piccolo per conservare al fresco frutta e bevande.

Benessere con la natura

A proposito di frutta e verdura e colori

L'estate porta con sé molti vantaggi: oltre alle giornate assolate e alle piacevoli temperature, il cestino si riempie di belle, salutari, varietà di frutta e verdura. Pronte a fornirci un'efficace dieta, utile a far fronte alle esigenze del nostro organismo alle prese con il cambio di stagione. Ma come scegliere e come comportarsi al meglio? C'è un piccolo segreto: introdurre nei pasti quotidiani 5 porzioni e 5 colori, ovvero 400 g di vegetali freschi. Ogni colore apporta infatti diversi nutrienti. Il blu antocianine, betacarotene, vitamina C, potassio e magnesio. Il verde clorofilla, betacarotene, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina. Il bianco polifenoli, flavonoidi, potassio, vitamina C e selenio. Il giallo flavonoidi, betacarotene, vitamina C e potassio. Il rosso licopene e antocianine. E allora procediamo così: spremuta a colazione, verdure crude a pranzo, frutta fresca a merenda e verdure di contorno a cena. E buona estate!

L'ORÉAL
PARIS
ELVIVE

INNOVAZIONE

BOND REPAIR

**LA TECNOLOGIA ELVIVE
PIÙ AVANZATA DI SEMPRE**

RICREA E RICOSTRUISCE

I LEGAMI INTERNI

DEL CAPELLO DANNEGGIATO



**BOND REPAIR COMPLEX
CON
[ACIDO CITRICO]**

LEGAMI
DANNEGGIATI

LEGAMI
RICOSTRUITI

**BOND
REPAIR
COMPLEX**

**SCOPRI
LA ROUTINE COMPLETA BOND REPAIR**

FORMULA

% ACIDO CITRICO

BENEFICIO



**TRATTAMENTO
PRE-SHAMPOO**

12%

**RICREA I LEGAMI INTERNI
DEL CAPELLO DANNEGGIATO**

SHAMPOO



5%

**DETERGE & RINFORZA
I LEGAMI INTERNI
DEL CAPELLO**



BALSAMO

10%

**RICOSTRUISCE I LEGAMI
E SIGILLA LA CUTICOLA**

**SIERO SENZA
RISCIACQUO**



20%

**PROTEGGE I LEGAMI INTERNI
DEL CAPELLO E DONA
MORBIDEZZA E LUCENTEZZA**



SOTT'ACQUA

Tra sport, passione e turismo, alcune discipline sott'acqua rappresentano un'alternativa, in alcuni casi anche estrema, a quelle praticate per aria, con i piedi a terra, o in superficie a pelo d'acqua.

L'uomo esegue immersioni in apnea, ovvero con la sospensione del respiro, da più di duemila anni e ciò rappresenta la prima forma d'immersione. Le specialità dell'apnea subacquea sono diverse, a partire da quella statica, la forma più pura di apnea subacquea, che consiste nel raggiungimento del tempo massimo di assenza respiratoria. L'apnea dinamica si sviluppa in movimento e consiste nel raggiungimento della maggior distanza possibile, misurabile in verso orizzontale, indossando le pinne, o a rana subacquea. Nell'apnea profonda si misura il raggiungimento della profondità massima, per mezzo di un cavo guida perpendicolare al fondo e si differenzia in assetto costante, variabile regolamentato e variabile "no limits". Le immersioni presentano dei requisiti stringenti come essere in ottime condizioni fisiche, possedere una buona tecnica e un'elevata capacità di sopportazione della pressione

dell'acqua. Importante oltre all'aspetto fisico è anche quello mentale e psicologico. Prima di iniziare ad immergersi è necessario superare un corso e ottenere un brevetto. Un'evoluzione dell'immersione in apnea è rappresentata dall'impiego di autorespiratori ad aria, grazie ai quali il subacqueo che si immerge provvisto di una bombola di dimensione variabile, può aumentare sia la profondità sia la durata della permanenza in acqua. Infine, la pesca in apnea, una vera e propria disciplina mista. Si tratta di caccia subacquea ai pesci in apnea per mezzo di un fucile capace di sparare un colpo per volta. La prestazione è influenzata dall'istinto dell'atleta, dalla tecnica di pesca e dalle capacità apneistiche. Nata come disciplina sportiva nel 1949, rappresenta l'attività subacquea più anziana e collaudata. La Fipsas (Federazione italiana pesca sportiva attività subacquee e nuoto pinnato) nasce nel 1942 e attualmente in Italia e nel mondo sono pra-

ticate le specializzazioni della dinamica con attrezzi, monopinna e pinne, dinamica senza attrezzi, dinamica speed & endurance, statica, assetto costante con attrezzi, monopinna e pinne, assetto costante senza attrezzi e jump blue. Le prime cinque specialità si svolgono in bacino delimitato, mentre le altre quattro in mare e in lago. L'Italia è nazione leader in questo sport, avendo conquistato molteplici titoli internazionali e stabilito innumerevoli record. Quando si parla di apnea è d'obbligo nominare Enzo Maiorca, campione di apnea e più volte detentore del record mondiale d'immersione, primo uomo a varcare la soglia dei cento metri di profondità



NUOVO

HALEON

SENSODYNE

PROTEZIONE COMPLETA



- + AZIONE DI PULIZIA SUPERIORE***
- + PROTEZIONE DALLA SENSIBILITÀ DENTALE**
- + IGIENE ORALE COMPLETA QUOTIDIANA**

*rispetto ad una formulazione di Sensodyne Classica.
Usato regolarmente due volte al giorno

Sensodyne Complete Protection+ è un dentifricio cosmetico

Marchi di Haleon o sue licenzianti. © 2023 Haleon o sue licenzianti. PM-IT-SENSO-23-00053



LOANO

A metà strada tra Genova e la Francia, nella Riviera delle Palme, Loano, per il suo clima e per le sue bellezze paesaggistiche, è un luogo di villeggiatura ideale sia per le vacanze estive che per i soggiorni invernali. Nella bella cittadina ligure, il nuovissimo negozio PiùMe vi aspetta in Via Aurelia 340 con i consigli sorridenti e super-professionali di **Valentina Campisi, Elisa Missaglia, Giada Pucci e del capo area **Daniele Messina!****



Loano è stata a partire dal XIII secolo feudo imperiale dei Doria di Genova, quando il vescovo di Albenga Lanfranco cedette nel 1263 il territorio a Oberto Doria che costruì il suo castello dimora su un vecchio rudere che dominava la piana di Loano. Fu per volontà della famiglia Doria che a Loano furono realizzati monumenti pubblici grandiosi, che costituiscono oggi un patrimonio monumentale di notevole interesse.

Loano mare e relax.

Grazie alle spiagge di sabbia mista, all'acqua cristallina e alle tantissime opportunità che propone a pochi km di distanza, Loano è il luogo perfetto in cui rilassarsi. Questa località balneare, oltre a ricevere da anni la Bandiera Blu, è perfetta per tutte le età, dai ragazzi alle famiglie

con bambini. I servizi e gli spazi per vivere una splendida vacanza non mancano.

Loano Attiva.

Loano, già da anni coronata dal CONI città dello Sport, si conferma uno dei centri rivieraschi più apprezzati per le numerose attività sportive che possono essere praticate tutto l'anno. Non mancherà occasione per poter vivere una vacanza attiva dedicata al movimento e all'attività fisica. Oltre alle varie strutture sportive (palazzetti, campi da calcio e da basket, piscine...) sono tantissime le attività da poter vivere all'aperto, dagli sport sulla sabbia e sul mare a quelli nell'entroterra e sui monti.



Loano Per Tutti.

Loano si è candidata già da tempo ad essere una città accessibile a tutti. Grazie all'intervento del Comune e alla sempre maggiore sensibilità dei privati sono stati realizzati sull'intero territorio comunale lavori di riqualificazione urbana che hanno previsto la realizzazione di scivoli, laddove mancavano.

Loano culturale.

Loano si contraddistingue per essere da secoli un raccoglitore di cultura. A partire dal XIII secolo la città è stata feudo imperiale dei Doria di Genova che realizzarono monumenti pubblici grandiosi, che costituiscono oggi un patrimonio monumentale di notevole interesse. Ad oggi sono diverse le iniziative promosse dall'Assessorato al Turismo e alla Cultura del Comune di Loano: eventi, mostre, incontri culturali dedicati a tutte le età. L'antico castello si eleva in posizione panoramica, su una collina protesa verso il piano. Iniziato prima del XII secolo come recinto fortificato, con i primi Doria assunse la funzione di residenza dei feudatari fino a prendere nel XVI -XVII secolo la forma attuale di palazzo rinascimentale. Venduto ai Fieschi nel 1505 e riconsegnato ad Andrea Doria dall'imperatore Carlo V nel 1547, venne gestito dall'illustre famiglia fino al 1736 anno in cui divenne parte del Regno di Sardegna. Il borgo medioevale di Borgo Castello situato nella zona a nord della città si sviluppa ai piedi del castello e conserva la caratteristica piazzetta centrale su cui si affacciano arcate e terrazzini e da cui partono viottoli con acciottolato e la scalinata con lunghi gradini che sale ai piedi del castello. Sempre riguardo all'antica cinta muraria in una traversa che collega il centro storico al lungomare si può osservare Porta Passorino, costruita ai tempi di Giovanni Andrea I Doria che è una delle quattro porte che si aprivano nella cerchia muraria e chiudeva a ponente la strada di Mezzo ora Via Cavour.

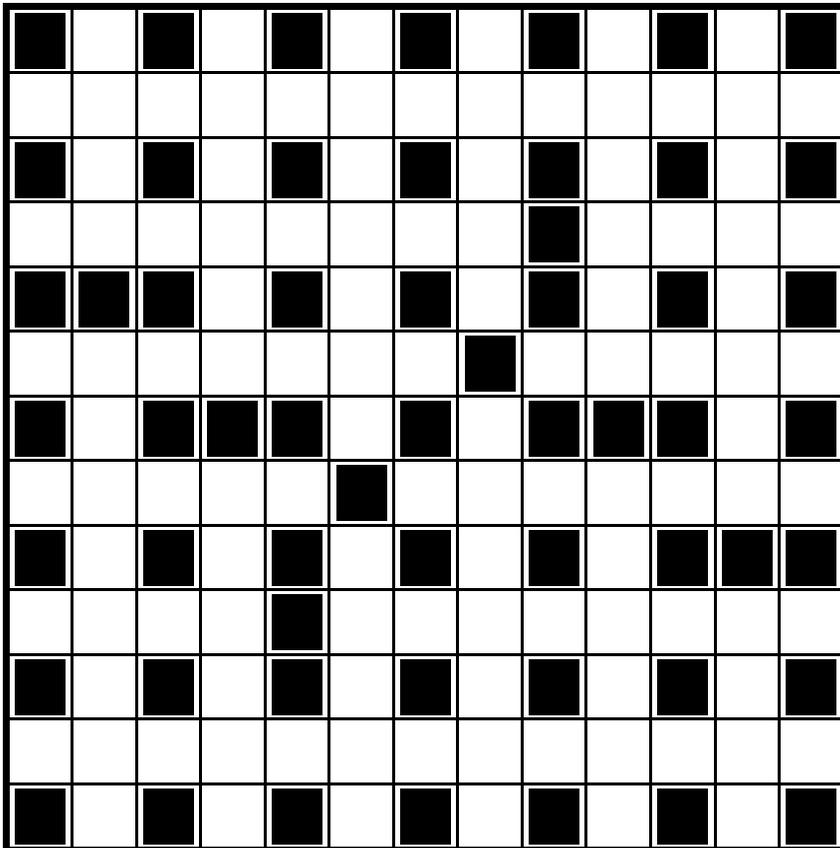
Nel 1774 le fu innalzata sopra una torretta decorata con stemmi sabaudi ed un orologio e per questo ora è chiamata dell'Orologio. Da essa una loggetta coperta, ancora visibile, conduceva al baluardo sud, abbattuto nel 1883 per rendere meglio transitabile la via. Loano conserva un centro storico di notevole interesse monumentale tra i meglio conservati della Liguria. Il cuore della seicentesca Loano dei Doria custodisce monumenti pubblici grandiosi come il Palazzo Doria (costruito nel 1578), attuale sede del Comune ed un tempo palazzo residenziale di Giovanni Andrea Doria e della moglie Zenobia Del Carretto.

Loano e i suoi sapori.

I piaceri della vacanza sono anche quelli della buona cucina che a Loano si può gustare sulla tavola dei tanti ristoranti ed alberghi. La tradizione della cucina ligure si ritrova servita con fantasia e cortesia. Piatti semplici con sapori autentici come le Trenette al Pesto, pasta fatta in casa e condita con una deliziosa salsa a base di basilico fresco, olio di oliva, aglio e pinoli. Ed ancora i Pansotti (ripieni di erbe e ricotta) o la famosa Torta Pasqualina, una ruvida sfoglia di pasta che avvolge un ripieno fatto di erbe, borragine, uova, cipolla, olio di oliva, sale e pepe. Le verdure si fanno ripiene al forno: zucchine, cipolle, peperoni vengono farciti con un semplice ripieno di patate, prezzemolo, basilico ed aglio. Non mancano ristoranti dove è possibile gustare una ricca varietà di pesce. Tra i dolci, da non perdere, vi sono le Biscette a forma di bastoncino, con nocciole, farina e zucchero, i gustosi Baci di Cioccolato, il Pan del Pescatore ed i Sorrisi di Loano, nati dall'unione tra nocciole e cioccolato bianco tuffato nel cioccolato fondente e ricoperto di granella di nocciola pralinata.

INFO (tratte da) www.visitloano.it

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
BRICCONE
CARILLON
COMPLICE

13 lettere
CONGESTIO-
NATO
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 | P | 16 | R | I | M | 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.



FONDAZIONE BAMBINO GESÙ ONLUS

La Fondazione Bambino Gesù Onlus, promuove e sostiene le attività di raccolta fondi e comunicazione sociale finalizzate a dare risposte concrete alle pressanti richieste di aiuto su specifiche aree di intervento: ricerca scientifica, cure umanitarie, innovazione tecnologica, accoglienza e sostegno.

La Fondazione Bambino Gesù Onlus nasce nel 2000, a sostegno degli obiettivi di sviluppo dell'ospedale pediatrico Bambino Gesù, istituto di ricovero e cura a carattere scientifico (i.r.c.c.s.). L'ospedale - fondato nel 1869 - è oggi punto di riferimento nazionale e internazionale per la pediatria. La fondazione, nel novembre 2015, è stata completamente rinnovata nel suo consiglio direttivo per volere del cardinale segretario di stato. Accompagnare e sostenere l'impegno dei medici, dei ricercatori, degli operatori sanitari e di quanti si adoperano quotidianamente per dare una migliore qualità della vita ai bambini e alle loro famiglie. questa la nostra mission, perchè la domanda di salute dei piccoli pazienti ha bisogno di risposte immediate.

I 4 CHILDREN. Ogni anno l'ospedale pediatrico Bambino Gesù eroga oltre 1.900.000 prestazioni e 28.291 ricoveri a bambini e ragazzi di tutto il mondo che vengono accolti, curati e assistiti con le loro famiglie.

L'accoglienza del paziente e della sua famiglia, fin dal primo contatto con l'ospedale, è un aspetto fondamentale del processo di cura; il cuore dell'attività assistenziale del Bambino Gesù che promuove un vero e proprio modello di accoglienza; un sistema integrato che si sviluppa in una serie di servizi, attività e locali a misura di famiglia.

Ludoteche, spazi per le mamme, angeli custodi che seguono i genitori in ogni difficoltà pratica, mediatori culturali e linguistici, assistenti sociali e volontari. Personale impegnato a rendere meno traumatico possibile il momento dell'ospedalizzazione, ricreando il più possibile spazi, tempi e ritmi della "vita normale".

La Fondazione Bambino Gesù Onlus sostiene l'ente pediatrico per garantire un'assistenza adeguata alle esigenze dei piccoli pazienti e dei loro familiari. Sostieni anche tu I 4CHILDREN: aiutaci ad aiutare sempre più bambini!

LA MANO. La Mano è uno strumento di informa-

zione e divulgazione delle attività della Fondazione Bambino Gesù Onlus attraverso il quale, nel corso dell'anno, proponiamo le iniziative, rendicontiamo i fondi raccolti e il loro impiego a favore dei progetti di crescita dell'ospedale pediatrico. La Mano è pubblicata sia in versione digitale che cartacea dalla Fondazione Bambino Gesù Onlus. Se desideri ricevere gratuitamente a casa tua una copia della rivista, invia una mail con il tuo recapito a: info.fond@fondbg.it.

**INFORMAZIONI/
CONTATTI&SOSTEGNO**

Fondazione Bambino Gesù Onlus
indirizzo: passeggiata del Gianicolo Sns
C/O Villino Sion - telefono: 06.6859.2946
email: info.fond@fondbg.it
www.fondazionebambinogesu.it
www.ospedalebambinogesu.it



L'ORÉAL
PARIS

REVITALIFT
CLINICAL

SIERO VISO

12% PURA VITAMINA C

2X PELLE PIÙ
LUMINOSA

2X PORI MENO
VISIBILI*



COMPLETA LA **ROUTINE**
ILLUMINANTE E LEVIGANTE
CON REVITALIFT CLINICAL
FLUIDO ANTI-UV SPF 50+

*Punteggio clinico, 63 soggetti, 8 settimane di utilizzo



PULI, IL CANE UNGHERESE

Intelligente, affettuoso, intuitivo, il Puli veniva originariamente impiegato come cane da gregge. Il suo lungo mantello cordato gli conferisce un aspetto inconfondibile e un po' buffo. Pur essendo molto apprezzata anche alle nostre latitudini, in Italia questa razza è poco diffusa.

Antica razza ungherese, a quanto pare venne introdotta nel paese dai Magiari. Un tempo i pastori lo utilizzavano come cane da gregge insieme al Komondor, alternando le due razze di giorno e di notte. Il Puli si occupava del gregge durante le ore diurne, mentre il secondo faceva la guardia durante le ore notturne. Il suo nome, "Puli", letteralmente significa "conduttore".

E' un cane asciutto, ben muscoloso, il cane Puli, al garrese un maschio misura tra i 40 ed i 44 cm e può pesare 13-15 Kg. Tanto pelo, fa massa ma non è massiccio, è agile e snello. Anche la percezione della testa con il pelo è falsata, sembra piccola e rotonda perché ricade una sorta di frangetta sugli occhi, nascondendoli. Se si guarda bene sono di colore bruno, complici dello sguardo vivace e attento della razza. La parte fronte della testa del Puli è ben marcata, le orecchie spuntano ma sono pendenti a forma di "V".

Finalmente parliamo del pelo, che è poi la prima e quasi l'unica caratteristica che si nota di questa bella razza. A seconda della varietà i colori ammessi sono nero, nero con sfumature rossastre, vari toni di grigio e bianco. Il mantello è folto, composto da un pelo grosso di tessitura e da un sottopelo fine: la giusta proporzione tra grosso e fine determina la feltratura "stretta" così deve essere, per i rigorosi dello standard. Se la percentuale di grosso è troppa, il mantello appare rado, viceversa se prevale la parte fine si ha una feltratura eccessivamente estesa.

Molto "smart", vivace e docile, il cane Puli è anche molto coraggioso e allo stesso tempo devoto al padrone. Anche con i bambini è un ottimo compagno di giochi, li tratta come fossero cuccioli propri e non è mai aggressivo con loro, anzi, molto accomodante.

Anche se mantiene caratteristiche spontanee da cane pastore, oggi questo animale

è quasi esclusivamente visto come cane da compagnia, con una buona attitudine alla guardia. Il cane Puli è facile da addestrare, si può tenere sia in casa che in giardino, basta rispettarlo nel suo bisogno di frequenti passeggiate. Se poi vogliamo farlo felice, proponiamogli anche qualche bagno visto che ama molto l'acqua: in passato era usato come cane da riporto.





official licensed product

Cotone Super Soft per il Massimo Comfort

Super Soft Cotton-blend for All-Day Comfort

Traspiranti

Breathable

Ideali per Tutti i Giorni e per lo Sport

Best for Everyday Use and Sport Activities



Vestibilità Ottimale

Perfect Fit

Punta e Tallone Rinforzati

Reinforced Toe and Heel

Leggere

Lightweight



| EU | UK | US Men's | US Women's |
|-------|-------|----------|------------|
| 35-40 | 2.5-6 | 3-7 | 4.5-8.5 |

Disponibile nei colori:
Bianco - Nero - Assortito



Cotone Super Soft per il Massimo Comfort

Super Soft Cotton-blend for All-Day Comfort

Traspiranti

Breathable

Ideali per Tutti i Giorni e per lo Sport

Best for Everyday Use and Sport Activities



Vestibilità Ottimale

Perfect Fit

Punta e Tallone Rinforzati

Reinforced Toe and Heel

Leggere

Lightweight

| EU | UK | US Men's | US Women's |
|-------|----------|----------|------------|
| 39-42 | 6-8 | 6-8.5 | 7.5-10 |
| 43-46 | 8.5-11.5 | 9-12 | 10-13.5 |

Disponibile nei colori:
Bianco - Nero



ARIETE

Attenzione ai colpi di testa: la vita familiare potrebbe essere un po' nervosa, soprattutto nella prima parte del mese. Mercurio retrogrado il mese scorso potrebbe averti reso un po' impulsivo e spingerti a sopportare malamente obblighi e maleducazione. "Non cercare la voce nei pesci né la virtù nelle persone male educate".
(Plutarco)



TORO

Inizi bene la bella stagione. Sei soddisfatto di alcuni traguardi raggiunti e ti lasci alle spalle le difficoltà. Ottime notizie per l'amore! E buoni contratti in vista, merito di un Giove favorevole. Attenzione alle tensioni in famiglia, ma ne uscirete vincitori. "Governare una famiglia è poco meno difficile che governare un regno".
(Michel de Montaigne)



GEMELLI

Brillante più che mai, pieno di risorse e prospettive. Se in passato hai avuto problemi in casa, ti si prospetta un bel periodo di ripresa. Sarai grintoso, pronto a chiarire quello che non funziona. Piani per i prossimi mesi in vista: la tua comunicativa sarà al top, tutti ti vorranno con loro. "La gioia più grande è quella che non era attesa".
(Sofocle)



CANCRO

Qualche pesantezza fra figli, sottoposti a lavoro, eventuali allievi... Sarai in tensione, forse non riuscirete a tollerare l'inaffidabilità altrui. Ma sarà uno stimolo per migliorare quegli aspetti del tuo carattere che ti portano verso i problemi. "Com'è stupido colui che cerca di rimediare all'odio degli occhi con il sorriso delle labbra".
(Khalil Gibran)



LEONE

Ti senti ruggente più che mai. Nuovi progetti ti coinvolgeranno anche nelle tue parti più spirituali, per farti largo nella routine. Qualora ci fossero problemi o incomprensioni, cerca di chiarire: in seguito potrebbe esserci meno tempo e comprensione. "Il mondo che ti circonda è stato costruito da persone che non erano più intelligenti di te".
(Steve Jobs)



VERGINE

Allegria e serenità! Ci sono ottime prospettive. Per intrecciare rapporti scorrevoli e sentirti soddisfatto di ciò che hai costruito. Spesso sembrate rigidi, ma siete più che altro timidi: lascerai quest'atteggiamento, perché i risultati saranno concreti come piace a te. "Fare un nuovo passo, dire una nuova parola, è ciò che la gente teme di più".
(Fëdor Dostoevskij)



BILANCIA

Pronti a lasciare gli ormeggi? Ci saranno parecchi alti e bassi nelle tue relazioni. Ricordati che molti potrebbero soffrire la tua mancanza di stabilità; non hai mai voglia di affrontare discussioni, vero? Tensioni più profonde richiederanno maggiore cautela. "Se vuoi qualcosa che non hai mai avuto, devi fare qualcosa che non hai mai fatto".
(Thomas Jefferson)



SCORPIONE

Per godere al massimo dei frutti che questo periodo vi può portare saranno necessarie essenzialmente due qualità: fiducia in voi stessi e voglia di darsi da fare. Serve grande centratra, ma la troverai facilmente, perché il tuo quadro astrale è favorevole. "La speranza di una gioia è quasi uguale alla gioia".
(William Shakespeare)



SAGITTARIO

Siate aperti e disponibili, non chiusi sulle vostre posizioni, o finirete solo per scontrarvi con gli avvenimenti, senza per questo riservarvi il poter di cambiare lo stato delle cose. Se ci fossero equivoci in sospeso, questo sarà il periodo migliore per chiarire quello che non funziona. "Il cambiamento non è mai doloroso, solo la resistenza al cambiamento lo è".
(Buddha)



CAPRICORNO

Preme in voi un desiderio di recuperare il tempo perduto, di aumentare le possibilità, cambiare le cose per il meglio. Un desiderio sano, ma ricordiamo che avete la tendenza ad andare un po' "sopra le righe". Attenzione alle decisioni drastiche. "Chi vuol navigare finché non sia passato ogni pericolo non deve mai prendere il mare".
(Thomas Fuller)



ACQUARIO

Per generare un cambiamento, bisogna avere in testa un chiaro piano in merito a che vita nuova desideriamo vivere. Altrimenti la rivoluzione non sarà mai tale, resterà solo una rivolta di dubbia efficacia... pronti a farvi sentire? "Non ho bisogno di un amico che cambia quando cambio e che annuisce quando annuisco; la mia ombra lo fa molto meglio".
(Plutarco)



PESCI

La domanda che il cielo vi pone: pronti a dare una svolta alla vostra vita? C'è disponibilità a un cambiamento, siete pronti ad accettare la fine di qualcosa, a responsabilizzarvi per ricostruire le cose partendo da un nuovo progetto o una nuova personalità? "Sii come la fonte che trabocca e non come la cisterna che racchiude sempre la stessa acqua".
(Paulo Coelho)

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

LINEA SAPONE LIQUIDO 500ML



Il piacere di avere un buon prodotto semplicemente.



www.milmil.it

Seguici su      

Proudly Designed and Built by MilMil 