



# Più me

M A G A Z I N E

NUMERO 10 - OTTOBRE 2024  
COPIA OMAGGIO

## FLAVIO INSINNA

RICOMINCIO DA 7

### ALICE D'AMATO

DI TUTTE LE MEDAGLIE D'ORO VINTE DALL'ITALIA AI GIOCHI OLIMPICI DI PARIGI, QUELLA DI ALICE D'AMATO HA UNA STRAORDINARIA RILEVANZA...

### ALAIN DELON

OCCHI DI GHIACCIO E BELLEZZA IRRIVERENTE: ALAIN DELON È STATO UNO DEGLI ATTORI PIÙ SEDUCENTI DEL CINEMA MONDIALE.

### I RISCHI E LE OPPORTUNITA' DELL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

A MOLTI FA PAURA, ALTRI NE SONO AFFASCINATI, I PIÙ NON RIESCONO A CAPIRNE COMPLETAMENTE CONTENUTI E FUNZIONAMENTO.

### LUNGA VITA AI NONNI

LA SALUTE FISICA CHE DURA PIÙ A LUNGO E UNA MAGGIORE LONGEVITÀ FANNO DEI NONNI ITALIANI I JOLLY TUTTO FARE DI MILIONI DI FAMIGLIE.

# PUPA

M I L A N O

**WONDER ME**  
LEGGEREZZA E PERFEZIONE  
PER TUTTO IL GIORNO

*I am Pupa.  
And you?*

PUPA SOSTIENE  EMERGENCY  
E  UNHCR  
The UN Refugee Agency

Wonder Me



**WONDER ME  
FONDOTINTA**  
Waterproof



**WONDER ME  
CORRETORE**  
Cancella stanchezza



**WONDER ME  
CIPRIA-NON-CIPRIA**  
Sweatproof



**WONDER ME  
BLUSH**  
Con acido ialuronico



**WONDER ME  
NATURAL SCULPT**  
Polvere viso duo conturing



**WONDER ME  
BRONZER**  
Polvere viso abbronzante

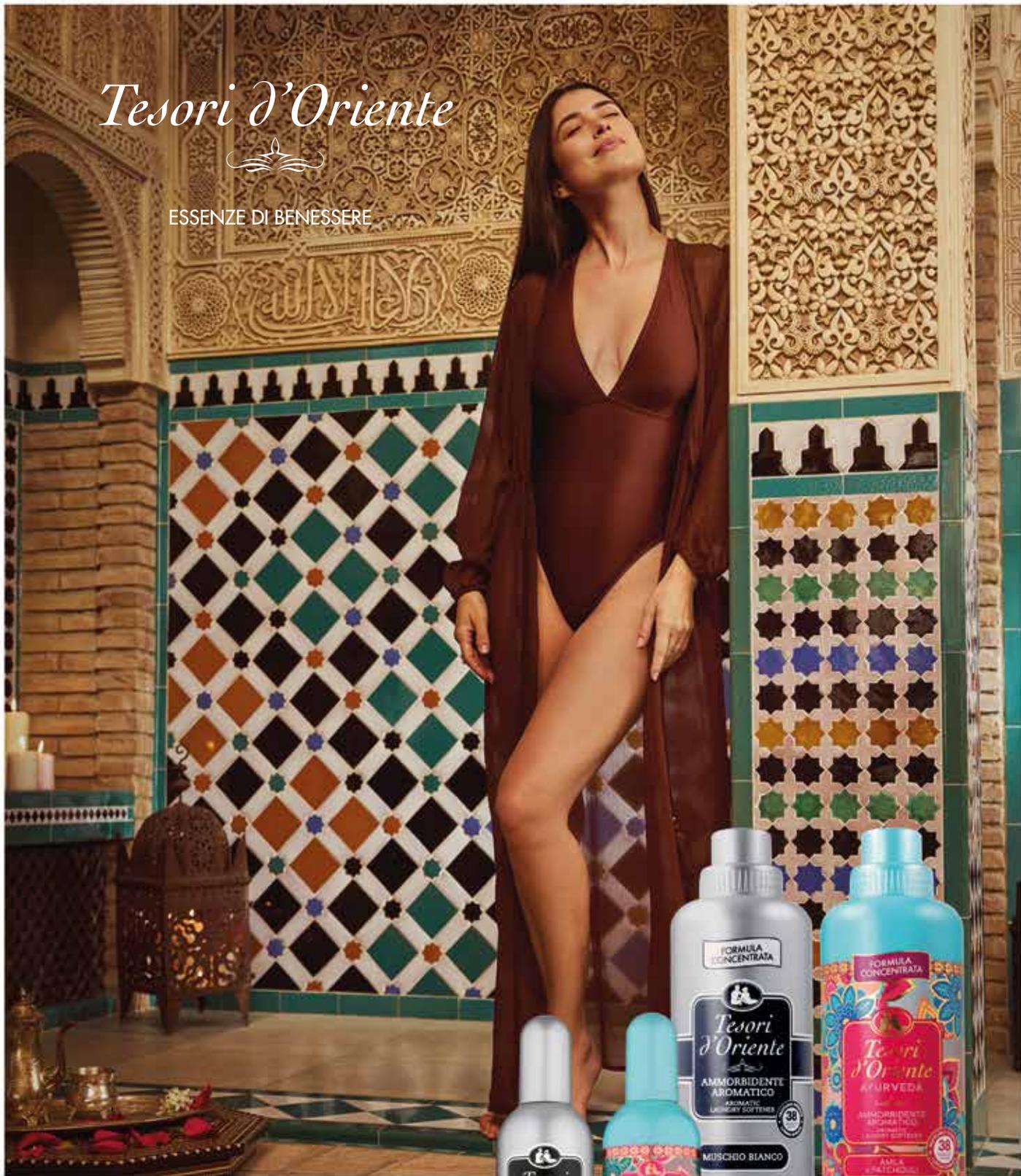


**WONDER ME  
GLOW**  
Illuminante compatto viso

# Tesori d'Oriente



ESSENZE DI BENESSERE



*Ogni giorno,  
un prezioso viaggio dei sensi.*



# VISSI D'ARTE

**IMPARA L'ARTE E METTILA DA PARTE, CI RICORDA UN ANTICO DETTO POPOLARE. MA È PROPRIO COSÌ? O MEGLIO È GIUSTO METTERLA DA PARTE? FORSE SÌ QUANDO SI TRATTA DI UN MESTIERE, QUANDO ATTRAVERSO L'APPRENDIMENTO PRIMA E L'ESPERIENZA POI, DIVENTIAMO DEI BRAVI ARTIGIANI CON COMPETENZE SPECIFICHE E RIPRODUCIBILI, I MIGLIORI NEL RISOLVERE UN PROBLEMA O NELLA REALIZZAZIONE DI UN MANUFATTO, SIANO ESSI UN IMPIANTO DI ILLUMINAZIONE PIUTTOSTO CHE UN MOBILE IN MASSELLO SU MISURA. MA QUESTO È ARTIGIANATO, SONO I MESTIERI, LE PROFESSIONI.**

**N**el caso dell'arte il discorso cambia perché, per dirla come Francesco d'Assisi: "Chi lavora con le sue mani è un lavoratore. Chi lavora con le sue mani e la sua testa è un artigiano. Chi lavora con le sue mani e la sua testa ed il suo cuore è un artista." E soprattutto perché, in questo specialissimo caso, il frutto della sua testa, delle sue mani e del suo cuore, al contrario del venir accantonato, deve invece potersi vedere, si deve manifestare, deve diventare occasione e incontro pubblico per suscitare interesse, ammirazione, sentimento, provocazione ma anche dubbio, rifiuto, contestazione. Però l'arte si fa con gli artisti, cioè con quella moltitudine di "folli" e che fin dal 2004, da un'idea del canadese Chris MacClure, il 25 ottobre vengono celebrati nella loro Giornata internazionale. Una occasione per ringraziare tutti gli artisti per la loro creatività, per le loro capacità espressive e per quello che regalano al mondo.

Una giornata per riflettere sulla funzione dell'artista nella società contemporanea, ovvero di chi sublimando le proprie esperienze di vita e le proprie emozioni più

intime è in grado di immettere nella narrazione del nostro vivere quotidiano dosi massicce di nuova bellezza, di energia vitale e di "straordinarietà".

Loro sono i fotografi, gli scultori, i ballerini, i cantanti, i musicisti, gli attori e, al loro pari, gli scrittori e i poeti, quelli che il filosofo Martin Heidegger definiva gli "arrischiati" quelli che, complice la propria follia, sono in grado di realizzare opere d'arte perché contrapposti al "tempo del predominio della tecnica" facendoci riscoprire con i più diversi linguaggi artistici, la logica del cuore su quella della ragione spingendo l'uomo nell'invisibile ultrainteriorità del cuore, verso ciò che deve essere amato di pascaliana memoria. Come dire, non si può essere veri artisti senza il ricorso consapevole o meno alla propria innata follia creativa, quella caratteristica che rende "genio" chi è in grado di ribaltare il senso comune delle cose, la loro apparente evidenza. Di chi trova e rivela i significati profondi del non detto, del non immediato, delle emozioni e dei sentimenti nascosti, che siano di gioia o di dolore non importa. C'è stato chi come il filosofo e psichiatra Karl Jasper ha



Pablo Picasso, "Ritratto di Madame Z" 1954



Collettivo Obvious, "Ritratto di Edmond de Belamy" 2018 (realizzato con l'AI)

rintracciato lo spirito creativo dell'artista, come nell'evolversi della malattia mentale quando scrisse nel suo saggio "Genio e follia" del 1922: *"...al di là dell'opposizione tra normale e anormale può essere metaforicamente rappresentato come la perla che nasce dalla malattia della conchiglia: come non si pensa alla malattia della conchiglia ammirandone la perla, così di fronte alla forza vitale dell'opera non pensiamo alla schizofrenia che forse era la condizione della sua nascita. [...]".*

Quella del 25 ottobre non è una data scelta a caso. Quella è la data del compleanno di uno dei grandi della storia dell'arte, infatti, in quello stesso giorno nel 1881 nasceva a Malaga Pablo Picasso, uno bravo, uno "che ce l'ha fatta" a differenza dei moltissimi che invece, nonostante i loro talenti unici, restano nell'anonimato e lo fanno spessissimo tra mille difficoltà o, addirittura, correndo rischi. Di certo oggi "vivere d'arte" è, in molti casi, un puro esercizio teorico per cui riuscire ad emergere ed entrare nel "mercato" dell'arte trasformando il proprio essere artisti in un lavoro vero e proprio è nella maggior parte dei casi una avventura costellata di inenarrabili sacrifici e purtroppo anche di grandi delusioni. Eppure c'è una enorme potenzialità artistica soprattutto tra i giovani per quanto riguarda le loro capacità performative, la loro originalità e il loro modo di rapportarsi alle nuove tecnologie nel produrre arte. Sono in crescita le adesioni ai percorsi di studio in campo artistico. Da quelli più canonici, che vanno dai Licei alle Accademie di Belle Arti, ai corsi di Laurea in Beni Culturali, Architettura, Design, alle Scuole di Cinema e Fotografia, al DAMS, approdando, (nel caso di chi è attore o vuol diventarlo) alle Accademie di Arte Drammatica, alle Scuole di recitazione o di danza per i ballerini, fino a "tentarla" partecipando ai sempre più imperversanti Talent Show che inondano i palinsesti televisivi, o sfruttando la visibilità istantanea offerta dalle diverse piattaforme social.

Dobbiamo dunque essere ottimisti perché sotto la punta "mainstream" del mondo dell'arte internazionale c'è un iceberg di talenti pronti per essere riconosciuti e conosciuti nonostante l'emergere oggi sia decisamente più complicato che in passato. Anche l'avvento dell'AI non gioca a favore dell'ispirazione esclusiva, dell'interpretazione originale e della traduzione in opera d'arte, il lavoro degli artisti. C'è fortissimo il rischio di un progressivo ed invadente "inquinamento", ma anche qua, l'insostituibilità creativa dell'umano, non deve spaventarsi nel confronto con le novità tecnologiche. Dovremmo, semmai, metterle a servizio ad esempio nella preservazione e nell'accessibilità dei beni culturali di cui il nostro Paese è indiscutibilmente uno dei maggiori detentori, una delle capitali mondiali dell'arte di ogni epoca.

In Italia, dall'ultimo Rapporto INPS del 2023, i lavoratori e le lavoratrici dello spettacolo sono oltre 367.000 con una retribuzione media annua di 11.299 euro e un numero medio di 95 giornate retribuite all'anno. Tutto questo dentro una jungla contrattuale all'insegna della precarietà, delle poche tutele e di salari inadeguati. Forse, anche in questo ambito, i ritardi normativi e le riforme necessarie sono tali e tante che ulteriori ritardi potrebbero ferire a morte un settore che invece potrebbe essere una eccellenza di cui andare orgogliosi. Vedremo!

*"La bellezza salverà il mondo".*

- Fëdor Dostoevskij -



MADE IN ITALY



# PIÙ DESIGN E PIÙ QUALITÀ PER I NOSTRI CLIENTI



Una partnership di valore con Fass per offrire ai nostri clienti un'ampia gamma di prodotti Made in Italy attenti alla sostenibilità.



Piùme

# EDITORIA ITALIANA QUARTA IN EUROPA

**D**al 16 al 20 ottobre l'Italia sarà ospite d'onore alla Buchmesse, la Fiera del Libro di Francoforte giunta alla 76esima edizione. Ci torna dopo 36 anni con le sue autrici e i suoi autori, i propri libri e la propria cultura. La Fiera di Francoforte è la più prestigiosa fiera del libro europea e una delle maggiori fiere del libro al mondo. L'accesso, riservato agli operatori del settore (editori, agenti letterari, grandi distributori) è punto di riferimento per gli editori di tutto il mondo, con espositori provenienti da oltre 120 paesi. L'Italia, quarta industria editoriale in Europa, arriva a Francoforte con una rappresentanza di oltre 100 autori e ospiti per



80 incontri. Viola Ardone, Stefania Auci, Alessandro Barbero, Alessandro Baricco, Annalena Benini, Cristina Caboni, Paolo Cognetti, Donatella Di Pietrantonio, Erin Doom, Claudia Durastanti, Elisabetta Gnone, Igort, Helena Janeczek, Felicia Kingsley, Vivian Lamarque, Nicola Lagioia, Claudio Magris,



Antonio Manzini, Dacia Maraini, Lorenzo Mattotti, Melania G. Mazzucco, Paolo Nori, Valeria Parrella, Francesco Piccolo, Rosella Postorino, Carlo Rovelli, Susanna Tamaro, Pera Toons, Emanuele Trevi e Chiara Valerio, sono soltanto alcuni nomi italiani ospiti della Buchmesse che avrà come tema "radici nel futuro".

Un futuro che si prospetta roseo per l'autorialità del nostro paese che nei primi quattro mesi del 2024 è cresciuta in controtendenza rispetto alla media del mercato. Su 445,3 milioni di euro di vendite a prezzo di copertina nelle librerie fisiche e digitali (è qui esclusa la grande distribuzione), 250,2 milioni sono di libri di autori italiani (più 1,3% rispetto al 2023), 195,1 milioni di euro sono di libri di autori stranieri (-5,6%). Nel complesso, la narrativa italiana, nei primi quattro mesi del 2024, è cresciuta dell'8% mentre quella straniera del 3,1%.



**REVLON**<sup>®</sup>  
COLORSILK  
beautiful color™

# IL SEGRETO PER CAPELLI NATURALMENTE BRILLANTI?

**SCOPRI LA  
COLORAZIONE  
SENZA  
AMMONIACA  
REVLON**<sup>®</sup>

che offre colore intenso  
e brillante, per capelli nutriti  
e visibilmente più belli





# Winni's® Naturel

*Scegli un mondo  
più pulito*

Scopri i nuovi piatti a mano con

**SGRASSANTI NATURALI DA BIOFERMENTAZIONE**

**pelle idratata come un sapone per le mani**



Efficace  
in acqua  
fredda

Con materie  
prime 100%  
vegetali

**ANCORA PIÙ NATURALI,  
ANCORA PIÙ EFFICACI**

# LA QUALITÀ DELL'ARIA IN UN'APP



POLLUTANT	INDEX LEVEL (based on pollutant concentrations in µg/m³)					
	1	2	3	4	5	6
	Very good	Good	Medium	Poor	Very Poor	Extremely Poor
Ozone (O <sub>3</sub> )	≥ 160	50-150	100-130	130-240	240-360	≥ 360
Nitrogen dioxide (NO <sub>2</sub> )	≤ 40	40-50	50-120	120-230	230-340	≥ 340
Sulphur dioxide (SO <sub>2</sub> )	≤ 100	100-200	200-330	330-500	500-750	≥ 750
Particulates less than 10 µm (PM <sub>10</sub> )	≤ 20	20-40	40-55	55-100	100-150	≥ 150
Particulates less than 2.5 µm (PM <sub>2.5</sub> )	≤ 10	10-25	20-35	25-50	50-75	≥ 75

Note: PM10 and PM2.5 values are based on 24-hour rolling means.

**C**om'è l'aria che stiamo respirando? Quale concentrazione di polveri contiene? Dove possiamo respirare aria più pulita? Ce lo dice l'App "European Air Quality Index" che l'Agenzia Europea per l'Ambiente ha messo a disposizione dei cittadini europei per conoscere meglio la qualità dell'aria in cui vivono, lavorano o trascorrono le vacanze. L'App, nelle 24 lingue ufficiali dell'UE, è gratuita e può essere scaricata su Android PlayStore e Apple iOS; consente l'accesso immediato ai dati aggiornati sul monitoraggio della qualità dell'aria provenienti dalle 3500 stazioni di monitoraggio

situate nelle città europee e include le previsioni sulla qualità dell'aria e le raccomandazioni sanitarie in singoli paesi, regioni e città. L'indice si basa sui valori di concentrazione per un massimo di cinque inquinanti chiave, tra cui: particolato (PM10); particolato fine (PM2.5); ozono (O3); biossido di azoto (NO2); anidride solforosa (SO2). Esso riflette il potenziale impatto della qualità dell'aria sulla salute, determinato dall'inquinante per il quale le concentrazioni sono peggiori per i relativi impatti sulla salute. Le statistiche sulla qualità dell'aria consentono anche agli utenti di visualizzare i dati degli ultimi giorni,

settimane e anni, permettendo di confrontare le stazioni selezionate e imparare quando è prevedibile la migliore qualità dell'aria. Informazioni molto utili se si considera che, stando all'indagine coordinata dal quotidiano inglese "The Guardian" e realizzata combinando immagini satellitari dettagliate e misurazioni da oltre 1.400 stazioni di monitoraggio a terra, il 98% degli europei vive in aree con inquinamento oltre soglia di sicurezza di polveri ultrasottili (PM2,5) le cui concentrazioni medie annuali, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), non dovrebbero superare i 5 microgrammi per metro cubo (µg/m3). L'Europa orientale, con la Macedonia del Nord come stato peggiore, presenta una condizione significativamente più grave dell'Europa occidentale. Ma in questo quadro fa eccezione l'Italia e, in particolare, la Pianura Padana, che non solo registra ancora i dati più preoccupanti tra i 27 Stati europei in termini di inquinamento atmosferico, ma anche il più grave peggioramento della qualità dell'aria negli ultimi quattro anni.

# SOMMARIO

## OTTOBRE 2024

### RUBRICHE

- 14 Mondo Donna
- 16 Strane News dall'Italia
- 18 Strane News dal Mondo
- 20 Salute & Benessere
- 22 Good Mind
- 24 Correva l'anno
- 30 Self-made stories

### REPORTAGE

- 26 **I RISCHI E LE OPPORTUNITA' DELL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE**
- 32 **LUNGA VITA AI NONNI**

### PERSONAGGIO DEL MESE

38 **ALAIN DELON**

### RUBRICHE

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

# 82



## FLAVIO INSINNA

### RICOMINCIO DA 7

# 66

### ALICE D'AMATO

Di tutte le medaglie d'oro vinte dall'Italia ai Giochi Olimpici di Parigi, quella di Alice D'Amato ha una straordinaria rilevanza...



# 26

### I RISCHI E LE OPPORTUNITA' DELL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

A molti fa paura, altri ne sono affascinati, i più non riescono a capirne completamente contenuti e funzionamento.



### 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:

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

### Direzione, redazione e amministrazione:

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

Fotolito e stampa:  
Rotolito S.p.A. Via Sondrio 3 (angolo Via Achille Grandi)  
20096 Seggiano di Pioletto (MI) Italy n° ROC 25471  
Copyright 2022 GENERAL PROVIDER Srl

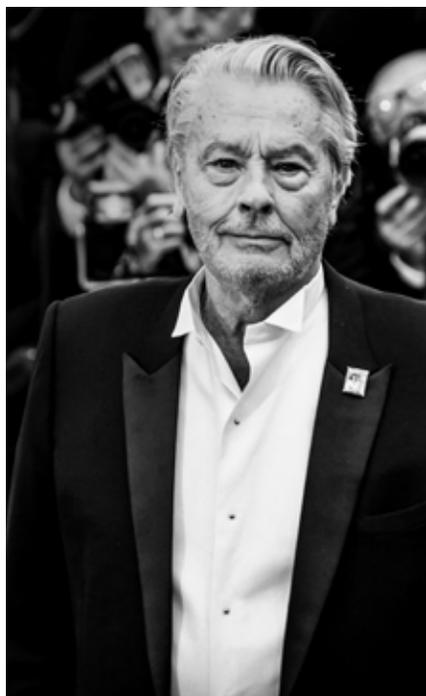


# 32

## LUNGA VITA AI NONNI

La salute fisica che dura più a lungo e una maggiore longevità fanno dei nonni italiani i jolly tutto fare di milioni di famiglie.

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



# 38

## ALAIN DELON

Occhi di ghiaccio e bellezza irriverente: Alain Delon è stato uno degli attori più seducenti del cinema mondiale.

# 48

## STILE A TUTTO TRENCH

Si rinnova ogni stagione restando sempre perfettamente chic, pratico, inconfondibile.



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



JOB.IPERSOAP.COM



# EUROPA POCO ROSA

**IL PARLAMENTO EUROPEO RINNOVATO DALLE ULTIME ELEZIONI CHE SI SONO TENUTE LA SCORSA PRIMAVERA È MENO ROSA DEL PRECEDENTE: LA MEDIA EUROPEA DI PRESENZA FEMMINILE PASSA DAL 41% DEL 2019 AL 39,8% NEL 2024.**

**E**, per la prima volta nella storia del Parlamento, la presenza delle donne non solo non cresce ma anzi, registra un passo indietro: negli anni, infatti, la percentuale delle donne elette al Parlamento europeo era andata crescendo progressivamente. La “colpa” di questo arretramento non è suddivisa in modo uguale per tutti gli Stati membri. Svezia e Finlandia, ad esempio, sono i paesi che hanno eletto più donne (rispettivamente 62 e 60 per cento), seguiti da Spagna e Francia: la delegazione francese e quella spagnola sono composte per metà da donne. Quella italiana, invece, è composta solo dal 34 per cento di donne (26).

A dispetto del fatto che alle posizioni di vertice delle principali istituzioni dell'Unione europea ci siano due donne (Ursula Von der

Leyen prima donna Presidente della Commissione Ue, per di più confermata per un secondo mandato, e Christine Lagarde a capo della Banca Centrale europea), anche la composizione della Commissione, l'organo esecutivo supremo dell'Ue, vede le donne in minoranza,

sebbene salite di numero proprio sotto la Von der Leyen che ha inviato ai 27 Stati membri la richiesta di indicare due profili, un uomo e una donna, tra cui poi scegliere nel processo di formazione della Commissione.

Gli Stati membri fanno orecchie da mercante, forti anche del fatto che i Trattati non prevedono obblighi di quote rosa e i Paesi che vogliono sostenere il bis di un uscente non sono obbligati a indicare due nomi di genere diverso.





HOME & CARE

# CAREZZA DELICATA PURO AMORE



**Delicate, per la pelle sensibile del tuo bambino.**

...per chi ama i piccoli gesti

  [clendy.it](https://www.clendy.it)

## Idee di business

Dai cat caffè alle stanze della rabbia fino al noleggio di polli, quando si tratta di business l'ingegno umano non conosce limiti. Ed ecco che in Italia sta spopolando una nuova moda a pagamento: quella dei grattini. Sì, proprio le coccole che di solito ci si scambia sul divano davanti alla TV. A Roma è da poco sbarcata la prima "grattineria" d'Italia, si chiama Pidipidi ed è una sorta di centro benessere che ha trasformato i grattini in un vero e proprio trattamento deluxe. Qui potrete scegliere fra diversi trattamenti, a seconda del vostro budget e della voglia di essere coccolati: 39 euro per 45 minuti di grattini oppure 55 per un'ora di pura estasi; e se volete sorprendere qualcuno con un presente originale o condividere l'esperienza con la vostra dolce metà, sono previsti anche pacchetti regalo e percorsi di coppia. Riconosciuti come un vero e proprio trattamento benessere grazie al metodo ASMR (Autonomous sensory meridian response, risposta autonoma dei meridiani sensoriali), i grattini offrono numerosi benefici quali la riduzione di ansia e stress e il miglioramento della qualità del sonno. Insomma, questa promette davvero di diventare una mania: le liste di attesa per una sessione di "terapia" sono già lunghe e Pidipidi si prepara a conquistare anche Milano con un nuovo centro in arrivo.



## Per un vasetto di yogurt

A Treviso un piccolo furto ha preso una piega inaspettata: un uomo di 33 anni, colto in flagrante mentre stava cercando di sgraffignare uno yogurt dallo scaffale di un supermercato, ha finito per ritrovarsi in una situazione decisamente più seria. I dipendenti del negozio lo hanno beccato mentre tentava di scavalcare i tornelli di accesso nella zona delle casse e in un lampo hanno chiamato le forze dell'ordine. I poliziotti, intervenuti in fretta e furia, hanno bloccato quel ladruncolo improvvisato proprio all'uscita del supermercato. Ma ecco il colpo di scena: portato in questura per i controlli di routine, si scopre che il nostro ladro di yogurt aveva più di un semplice peccato di gola sulla coscienza. Si trattava infatti di un ricercato con un ordine di cattura che pendeva sulla sua testa! Morale della favola, quello yogurt si è rivelato molto più costoso del previsto, costando al nostro latitante un soggiorno a lungo termine nel carcere di Santa Bona.



## Mangia la torta preparata dal figlio e ha un malore: era una space cake

Immagina di voler stupire i tuoi amici con una torta "speciale" e invece a farne le spese sono... i tuoi genitori! È quanto accaduto a un ragazzo di 21 anni residente nel Padovano, che ha sfornato con orgoglio una space cake, ossia un dolce con un piccolo ingrediente segreto: la cannabis. Fino a qui tutto bene, se non fosse che i suoi genitori, ignari di tutto, hanno trovato la torta in sala da pranzo e, senza pensarci due volte, ne hanno assaggiato una bella fetta. Poco dopo, la mamma ha iniziato a sentirsi stranamente debole e spossata, tanto da rendere necessaria una corsa in ospedale. E qui, la rivelazione dopo le analisi: nessuna intossicazione alimentare, solo un trip in piena regola! Il malinteso ha portato i carabinieri a fare una visitina a casa del ragazzo alla ricerca di altre sostanze, ma durante il blitz non è emerso niente di compromettente. Il nostro giovane pasticciere se l'è cavata senza denunce, ma probabilmente con una bella strigliata da parte dei genitori.



## Lusso, inganno e velocità

Sfrecciava per le vie di Roma con due auto di lusso, una Ferrari California e una Bentley Continental, collezionando centinaia e centinaia di multe senza mai pagarne neanche una.

E così, non è difficile immaginare come questa donna di 49 anni possa aver attirato l'attenzione della polizia, che dopo oltre un mese di indagini è riuscita a intercettare la proprietaria delle due vetture, che nel frattempo continuava bellamente a collezionare violazioni ignorando limiti di velocità e ZTL. Quando la signora è stata finalmente fermata a bordo della sua Bentley, si è scoperto che la targa dell'auto era contraffatta e corrispondeva a quella di un veicolo tedesco e che la vettura era priva di revisione. Anche la Ferrari non era messa meglio: non solo non era immatricolata, ma viaggiava senza assicurazione e con una targa austriaca scaduta. Così, le accuse per la donna non si sono fatte attendere: truffa aggravata, uso di atti falsi e sanzioni per un totale di quasi 3000 euro. Una storia di lusso, inganno e velocità.





## SCOPRI I NUOVI ADDITIVI E LA NUOVA FORMULA DI OMINO BIANCO DETERSIVO LAVATRICE



**PROFUMA FINO A 72 ORE  
GRAZIE ALLE NUOVE PERLE DI PROFUMO**

## C'è una nuova banda in città!

Quando Kelly Blair, cittadino canadese di Kelowna, ha scoperto che i suoi dieci nani da giardino erano scomparsi, è rimasto perplesso e abbattuto. Ancora scosso dal recente furto della sua canoa, ha pensato di essere stato preso di mira da un ladro dai gusti un po'... particolari. Ma, non molto tempo dopo, gli è capitata una cosa decisamente bizzarra: una donna si è presentata alla sua porta con una busta indirizzata a lui da parte della Gnome Restoration Society. Dopo avergli consegnato la busta, la donna lo ha portato verso un piccolo van dove, sorpresa delle sorprese, Kelly ha ritrovato i suoi amati nanetti, tutti e dieci accuratamente sistemati in alcuni contenitori e restaurati a regola d'arte, come nuovi di zecca. Kelly, decisamente sollevato, ha raccontato la vicenda ai media locali non mancando di ringraziare la banda di restauratori di gnomi per il loro impeccabile lavoro. E ora, la stampa canadese è in subbuglio perché nessuno è ancora riuscito a scoprire chi si celi dietro questa fantomatica Gnome Restoration Society. Un mistero che lascia tutti con il sorriso e un po' di curiosità!



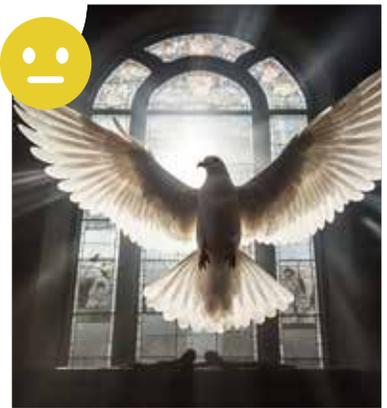
## Olimpiadi canine

Negli Stati Uniti, un evento sportivo decisamente fuori dall'ordinario ha (quasi) rubato la scena alle Olimpiadi di Parigi: i Campionati Mondiali di Surf... per cani. Mentre gli Americani si preparavano per ammirare le spettacolari evoluzioni della ginnasta Simone Biles, un altro campione ha fatto parlare di sé, in California. A Pacifica, infatti, l'attenzione è stata catalizzata dal vero vincitore della stagione, un labrador marrone di nome Cacau proveniente dal Brasile che insieme al suo padrone ha conquistato la medaglia d'oro come surf top dog. Questa competizione, che definire unica è riduttivo, si tiene in California dal 2006 e negli ultimi anni è diventata sempre più popolare. Da quasi vent'anni, infatti, decine e decine di cani e i loro entusiasti padroni si ritrovano a Pacifica per partecipare o semplicemente assistere a questa gara stravagante. Ogni animale, equipaggiato con il proprio giubbotto salvagente, viene accompagnato dal proprio padrone a cavalcare le onde, mentre un'esperta giuria valuta ciascuna performance in base alla tecnica, allo stile e alla lunghezza del percorso. Insomma, il surf per cani è ormai diventato un appuntamento imperdibile per gli amanti degli animali e degli sport acquatici, un mix di divertimento e sana competizione che continua a crescere in popolarità anno dopo anno.



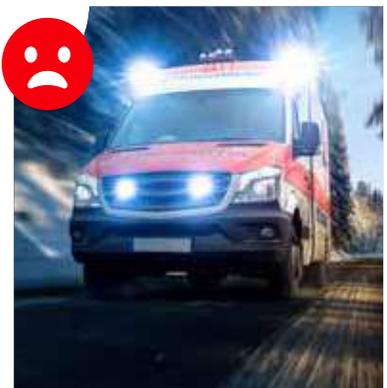
## Fedi volanti

Succede in Inghilterra: una coppia di sposi ha pensato di aggiungere un tocco di magia al loro grande giorno facendosi portare le fedi nuziali da un gufo ammaestrato. Un'idea decisamente originale che però ha preso una piega inaspettata. Durante la cerimonia, infatti, il rapace ha deciso di ignorare il copione e, invece di volare dritto verso l'altare, ha preso il volo in direzione opposta, portandosi via le fede e lasciando tutti i presenti di stucco. L'episodio è accaduto lo scorso luglio nel West Yorkshire, vicino Leeds. L'ingresso trionfale del gufo era stato pianificato nei minimi dettagli, ma invece di posarsi sull'altare, il volatile ha deciso di concedersi una lunga pausa di riflessione librandosi in aria e ignorando i ripetuti richiami dell'addestratore presente alla cerimonia. Fortunatamente, tutto è bene quel che finisce bene: intorno alle otto di sera, circa sette ore dopo l'orario previsto, il gufo ha deciso di fare ritorno alla base. Gli sposi hanno quindi potuto recuperare le fedi e concludere la giornata con un aneddoto che, senza dubbio, diventerà il pezzo forte delle cene fra amici per gli anni a venire.



## Strane ossessioni

Se qualcuno avesse voglia di farsi un giro in città in modo un po' stravagante, probabilmente affitterebbe una limousine. Ma c'è chi ha pensato di fare di meglio: Kesha Kennedy, di Zanesville, Ohio, ha avuto la brillante idea di chiamare il 911 soltanto per provare l'ebbrezza di girare per la città a sirene spiegate. Con una passione decisamente fuori dal comune per l'adrenalina, ha contattato oltre 400 volte il centralino della città inventandosi emergenze solo per godersi un bel giro in ambulanza. La bizzarra ossessione non ha solamente mandato in tilt il centralino, con i poveri operatori che probabilmente si sognavano il suo nome anche di notte, ma ha anche, in più di un'occasione, bloccato ambulanze che avrebbero potuto soccorrere chi ne aveva davvero bisogno. Alla fine, il gioco le è costato caro e Kesha è stata condannata per aver trasformato le ambulanze in un servizio di taxi personale.





# SCEGLI LA DETERGENZA VISO PIÙ ADATTA ALLE TUE ESIGENZE



**NOVITÀ**

## LA PRIMA ACQUA MICELLARE SIERO-INFUSA\*

Acqua micellare  
**SKIN GLOW**

**+5% DI SIERO**  
CON VITAMINA C & E

Illumina la pelle  
per un colorito più uniforme



Acqua micellare  
**RIGENERANTE**

**+5% DI SIERO**  
CON PANTENOLO  
E SQUALANE

Prepara la pelle  
per la rigenerazione notturna

\*di NIVEA

## Via il dolore, naturalmente

Cosa usare per un effetto antidolorifico spontaneo? La curcumina - presente nella curcuma - è studiata per i suoi effetti: allevia, previene e cura il dolore da infiammazioni di lesioni muscolari o malattie croniche. Anche la Boswellia inibisce in modo mirato un enzima determinante nel processo infiammatorio, efficace analgesico e preventivo nella perdita di cartilagine. La salicina, precursore dell'acido acetilsalicilico (aspirina), è utile per dolori articolari, mal di testa, febbre e infiammazioni croniche. Ottima in tisane e integratori a base di corteccia di salice.



## Nuova vita agli occhi

Ambiente polveroso, strade sterrate, pollini... e gli occhi prudono fastidiosamente. Evitiamo di sfregarli e corriamo ai ripari con un metodo da tenere sempre in casa: il bagno oculare. Acquistiamo il caratteristico bicchierino dalla forma apposita (creato per aderire al viso intorno all'occhio) per sciacquare gli occhi, anche tutti i giorni. Se gli occhi sono già arrossati al posto dell'acqua utilizza soluzioni per il lavaggio oculare a base di acqua distillata di eufrazia, elicriso e camomilla.



## L'alga della salute

Spesso confusa con la spirulina, l'alga clorella si sviluppa in acqua dolce, soprattutto in stagni e laghi delle regioni temperate. Dotata di virtù eccezionali, è diventata un integratore alimentare molto utilizzato nel mondo. La sua composizione le conferisce potenti proprietà antiossidanti: varie ricerche hanno determinato che un consumo di 5 grammi al giorno di Chlorella vulgaris in polvere stimola efficacemente il sistema immunitario, disintossicando il corpo sotto ogni aspetto.



## Potere alle piante

Se l'olio essenziale non va applicato puro sulla pelle per la sua potenza, i più delicati idrolati possono essere usati anche su pelli delicate. Quello lenitivo di Amamelide è indicato come tonico per la detersione di pelli sensibili o dopobarba, in caso di couperose schiarisce i rossori. Quella di Fiordaliso è un ottimo tonico lenitivo ed emolliente della pelle, con impacchi riposanti e decongestionanti per occhi stanchi e gonfi. Quella di Rosa damascena ha poteri rinfrescanti rigenerando la pelle, ottimo tocco finale la sera.



## Purificarsi con il Tè Tuocha

Un alleato dell'inverno? Il Tè Tuocha cresce nello Yunnan Tuocha, a 1500 metri di altitudine. Il tè di queste piante ha proprietà depurative miracolose, oggi scientificamente dimostrate. Un consumo regolare di questo tè scioglie i grassi e favorisce la digestione e la riduzione del colesterolo. Le sue virtù naturali sono state associate a quelle energetiche del ginseng per creare un infuso in grado di aumentare le prestazioni fisiche e intellettuali, combattendo la sensazione di fatica e di stress. Per ritrovare la propria armonia psicofisica basta una tazza di tè Tuocha Naturale.



# wirepharma®

Benessere  
sempre con te



COMODO DA AVERE  
SEMPRE CON TE



ALTO CONTENUTO  
DEI PRINCIPI ATTIVI



DI FACILE  
ASSUNZIONE



**Wirepharma® è la linea di integratori alimentari pronti all'uso grazie ai pratici formati stick e pouch. Cerchiamo nella Natura e nella Scienza le risposte per migliorare la salute e il benessere delle persone, formuliamo prodotti efficaci per ogni esigenza:**

**ALOE VERA:** *depurazione organismo*  
**ANSIOMIN:** *rilassamento e benessere mentale*  
**COLEST CONTROL:** *regolazione del colesterolo*  
**DEPURA:** *funzionalità epatica*  
**FERMENTI LATTICI:** *equilibrio della flora intestinale*

**MAGNESIO E POTASSIO:** *stanchezza e affaticamento*  
**NO ACID:** *controllo acidità gastrica*  
**PANCIA PIATTA:** *eliminazione dei gas e funzione digestiva*  
**VITAMINA C:** *sistema immunitario*  
**VITAMINA D + K:** *sistema immunitario*



# AUTOEFFICACIA: POSSO FARCELA!

**CHI SI PERCEPISCE EFFICACE AFFRONTA I  
COMPITI DIFFICILI CON LA CONSAPEVOLEZZA  
DI POTERLI COMPLETARE CON SUCCESSO È  
PIÙ PORTATO A PERSEVERARE ANCHE DI  
FRONTE A DEGLI OSTACOLI.**

**C**itando le parole del famoso psicologo Albert Bandura, con il termine autoefficacia o self-efficacy intendiamo la consapevolezza di essere capace di dominare specifiche attività, situazioni o aspetti del proprio funzionamento psicologico o sociale. Più semplicemente è la percezione che abbiamo di noi stessi di sapere di essere in grado di fare, sentire, esprimere, essere o divenire qualcosa.

Di fronte ad una situazione nuova o stressante, soprattutto di fronte a nuovi inizi o cambiamenti, può capitare di avere la sensazione che tutto sembri più grande di noi, spesso questa serie di pensieri ci porta non sentirci in grado di fare qualcosa, portando di conseguenza ad un crollo della motivazione e un conseguente senso di abbattimento.

L'idea di non essere

all'altezza nasce dal pensiero profondo "tanto non ci riesco".

Secondo Bandura le nostre credenze rispetto alla possibilità di riuscire o non riuscire in qualcosa nascono da quattro pilastri:

1) la **realizzazione di performance**: ovvero quelle situazioni pregresse in cui si è sperimentata con successo la padronanza di certe abilità, riuscendo a svolgere un compito;  
2) il **confronto con gli altri**: l'osservazione di situazioni in cui persone con caratteristiche vicine alle nostre hanno ottenuto buoni risultati in determinati compiti, senza conseguenze negative.

Questo tendenzialmente ci induce a credere di poter riuscire in quello stesso compito;  
3) il **feedback positivo da parte degli altri**: per esempio quando otteniamo supporto e sostegno dalle persone che fanno parte della nostra vita motivandoci ad affrontare una situazione e rassicurandoci del fatto che possediamo le abilità necessarie per muovere i primi passi nella direzione dei nostri obiettivi;

4) gli **stati fisiologici e le emozioni**: per esempio, l'ansia che precede un esame. Se è a un livello adeguato, all'interno di una cosiddetta "finestra di tolleranza" può fornire un buon livello di concentrazione, mentre un'ansia fuori controllo o fuori dalla nostra "finestra di tolleranza" può portare a pensieri catastrofici rispetto al risultato delle proprie performance ("non passerò mai l'esame").

Per riuscire ad affrontare al meglio le piccole e grandi sfide è importante lavorare sull'uso corretto di affermazioni positive cercando di contestualizzarle alle nostre reali possibilità, iniziare ad identificare e sviluppare le competenze negli ambiti in cui ci sentiamo adeguati per riuscire a contattare le nostre risorse individuali ed infine imparare ad accettare non solo i fallimenti ma soprattutto i complimenti.



**Giulia Biagioni**

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

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

# PROFUMALIA



## THE PERFUME LOVERS *Club*

IL TUO  
PROFUMO D'ARREDO  
ESCLUSIVO



PROFUMO PER AMBIENTE

OLI ESSENZIALI 100% NATURALI



BUON RIPOSO

DOLCI AGRUMI

FRESCA LAVANDA

BALSAMICO

RELAX

ARIA PURA

PER DIFFUSORI ELETTRICI

## THE LAUNDRY *Club*

I TUOI  
PROFUMI CONCENTRATI  
MULTIFUNZIONE



LAVANDA INGLESE

CRISTALLI DI SALE

MAGNOLIA

COTTON MUSK



ESSENZA  
MULTIFUNZIONE  
SUPERCONCENTRATA

PER BUCATO,  
PAVIMENTI  
E SUPERFICI

PROFUMO SPRAY  
PER TESSUTI  
E AMBIENTI

PER RAVVIVARE  
AMBIENTI  
E TESSUTI

LAVANDA INGLESE FLOREALE

MELA CANNELLA DOLCE SPEZIATA

CRISTALLI DI SALE FRESCA MARINA

AMBRA NERA CALDA ORIENTALE



# 23 OTTOBRE 1958: NASCONO I PUFFI

Laboriosi come formiche, affiatati come api, emotivi come noi umani e azzurri come il cielo: tutti conoscono i Puffi, il piccolo popolo alto "due mele o poco più" guidato da Grande Puffo e perseguitato dal malvagio Gargamella. Peyo, il loro creatore, li ha mostrati al mondo per la prima volta nell'ottobre del 1958 come personaggi del fumetto John e Solfamì, per poi dedicargli una serie sulla rivista francese Spirou. Ad oggi, i fumetti dei Puffi sono stati tradotti in 25 lingue e hanno venduto più di 25 milioni di copie in tutto il mondo; in Italia sono stati pubblicati, tra gli altri, sul Corriere dei Piccoli, il Giornalino e anche su Famiglia Cristiana. A renderli noti al grande pubblico è stato il cartone di Hanna & Barbera, che ha catapultato Puffetta, Brontolone, Quattrocchi e tanti altri comprimari – più di 100 - nelle case degli italiani. Una curiosità: il nome originale belga, Schtroumpf, in italiano si tradurrebbe con "Strunfi", ma è stato preferito "Puffi" per evitare assonanze con parolacce.

LAUNDRY®  
*Secrets*

*Toglie le grinze  
senza stirare*

**BASTA  
PIEGHIE**



*Usalo a casa  
o in viaggio!*

# I RISCHI E LE OPPORTUNITA' DE INTELLIGENZ ARTIFICIALE



A molti fa paura per le conseguenze dalla portata poco controllabile, altri ne sono affascinati, i più non riescono a capirne completamente contenuti e funzionamento, ma una cosa è certa: l'intelligenza artificiale è il futuro. Anzi, fa già parte delle nostre vite attraverso le più diverse applicazioni senza che ci se ne renda conto. Allora è

bene cercare di capirne di più e auspicare che il suo funzionamento e soprattutto il campo di azione siano ben disciplinati con regole stringenti, eticamente sostenibili affinché possa essere foriera solo di grandi successi in ogni campo.

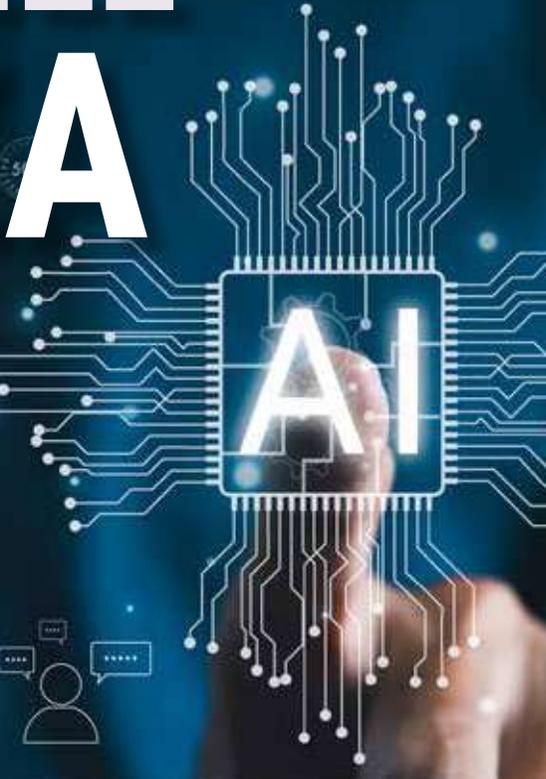
## Ma cos'è l'intelligenza artificiale?

Sebbene se ne senta parlare

in modo molto diffuso solo negli ultimi anni e con maggiore insistenza negli ultimi mesi, il termine "intelligenza artificiale" (IA) è stato coniato nel 1956 da un informatico statunitense, John McCarthy, che la definì "la scienza e l'ingegneria di fare macchine intelligenti". In particolare, l'Intelligenza Artificiale è un settore dell'informatica che



# ELL' A



**...molti scienziati, ricercatori e addirittura imprenditori le cui aziende sviluppano IA, preoccupati dal fatto che questa tecnologia rivoluzionaria possa sfuggire al controllo umano...**

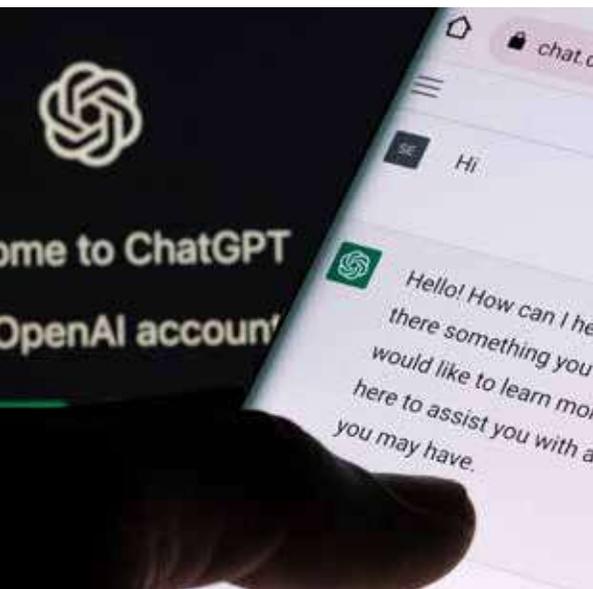
studia come programmare i computer in modo che possano svolgere determinate attività che normalmente richiedono l'intelligenza umana come svolgere operazioni, risolvere problemi o creare contenuti. Ma oggi abbiamo imparato che l'intelligenza artificiale è anche la tecnologia che viene usata in molti campi, dalla ricerca scientifica alla medicina e alla finanza, per fornire al genere umano sistemi "intelligenti", capaci di aiutarlo e addirittura, in molti casi, persino di sostituirlo nei compiti ripetitivi.

### Come funziona?

L'Intelligenza Artificiale si basa su algoritmi che permettono alle macchine di eseguire un determinato compito o risolvere un problema. Ad esempio, sono algoritmi quelli usati dai social network quando ci propongono un ricordo, un post fatto o uno che non proviene dai nostri contatti o ancora, quando ci suggeriscono una canzone o altro che potremmo gradire o di cui vorremmo approfondire la conoscenza.

### L'Intelligenza Artificiale simula la creatività

Qui si entra nel campo più sorprendente di quello che l'IA riesce a fare. E cioè la capacità di riprodurre azioni e comportamenti complessi ed elaborati, che solo il cervello umano potrebbe pensare e mettere in atto. Così l'IA può scrivere un testo anche complesso, svolgere un tema, comporre una canzone e molto altro. Si tratta della cosiddetta Intelligenza artificiale generativa, un tipo di IA che comprende il linguaggio naturale e si esprime proprio come farebbe una persona con la sua creatività e la sua capacità di generare testi, immagini, audio, video. Addirittura, è capace di replicare lo stile di scrittori, fotografi o pittori famosi. Potremmo chiederle, per esempio, di scrivere una poesia come farebbe un nostro poeta preferito. Ma attenzione! È meglio non fidarsi completamente perchè i programmi di intelligenza artificiale generative possono scrivere alla perfezione, ma non sanno ciò che fanno. Non possono comprendere,



infatti, il significato dei contenuti che producono.

### ChatGpt amica degli studenti

L'esempio più conosciuto di intelligenza artificiale generativa è ChatGpt, un chatbot (una sorta di programma informatico) progettato per simulare conversazioni attraverso il riconoscimento del linguaggio naturale e l'apprendimento automatico. Dietro ogni chatbot dotato di IA generativa c'è un modello linguistico di grandi dimensioni (LLM) che permette a ChatGpt di produrre contenuti simili a quelli che produrrebbe un essere umano.

### Midjourney per le immagini, Suno per i brani musicali, Sora per i video

Lo stesso metodo che usa ChatGpt per la scrittura si usa per tutte le altre attività

creative e artistiche. Per le immagini l'IA più famosa è Midjourney, Suno è quella invece più conosciuta in grado di creare brani musicali sulla base di una descrizione fornita dall'uomo, mentre il modello di IA più avanzato per la produzione di video è Sora.

### Truffe, bufale e fake con l'Intelligenza artificiale

Ricordiamo la foto di Papa Francesco con indosso un voluminoso piumino bianco ottico, simile a quelli prodotti dal brand Balenciaga circolata in rete qualche mese fa? O ancora, le immagini del finto arresto dell'ex presidente degli Stati Uniti, Donald Trump? O dei finti funerali dell'ex premier Silvio Berlusconi al duomo di Milano? Tutte **deepfake**, che tradotto dal linguaggio tecnico, sarebbero immagini replicate attraverso l'Intelligenza Artificiale.

Come? Attraverso la tecnica dell'apprendimento automatico l'IA analizza e riproduce i tratti del viso, le espressioni e la voce di una persona, permettendo di inserirli in un contesto diverso o di fargli dire o fare cose che non hanno mai detto o fatto. Se questo avviene con finalità di satira o canzonatorie è un conto, ma il problema è che la tecnica è stata anche usata per creare falsi video pornografici ritraenti celebrità e può anche essere usato per creare fake news, truffe, per compiere atti di cyberbullismo o altri crimini informatici. I rischi per un utilizzo degenerativo dell'Intelligenza artificiale sono anche molti altri. A tal punto che molti scienziati, ricercatori e addirittura imprenditori le cui aziende sviluppano IA, preoccupati dal fatto che questa tecnologia rivoluzionaria possa sfuggire al controllo umano, hanno firmato una breve lettera pubblica per mettere in guardia sulle conseguenze di questo pericolo che, a loro dire, potrebbe avere una portata tremenda.

### Urge disciplinare il tema

Come tutte le sfide scientifiche anche l'IA impone limiti etici e un quadro di norme per definire i suoi campi d'azione. Una buona regolamentazione è contenuta nell'AI Act, approvato dal Parlamento Europeo: contiene un insieme di norme perchè i sistemi di Intelligenza Artificiale siano sicuri, trasparenti e rispettosi dei diritti. Non è una sfida semplice.

# Pepe Jeans

L O N D O N

INTENSE



BRIGHT & SOBOLD INTENSE, THE NEW FRAGRANCES



# MIYAZAKI

**H**ayao Miyazaki è sicuramente uno dei più famosi esponenti dell'animazione giapponese. Nasce a Tokyo il 5 gennaio 1941. Il padre ingegnere era dirigente di una fabbrica che produceva aerei da combattimento. Il periodo bellico segnò inevitabilmente i suoi disegni i cui personaggi saranno sempre al servizio del bene - ben distinto dal male - attraverso situazioni irreali e al limite dell'immaginabile. Influenzato dai disegni di Tezuka, sogna di diventare un futuro artista manga e nel 1959 si iscrive al liceo Toyotama dove scopre il potere delle anime e nel 1963 viene assunto come animatore alla Toei Animation. Qui conosce la moglie Akemi Ota, anche lei animatrice. In questo periodo esegue animazioni per una serie animata in bianco/nero *Ken il ragazzo lupo* diretta da Tsukioka e da Takahata Isao, quest'ultimo presente nella Toei dal 1959, futuro collaboratore e amico di Miyazaki. La collaborazione nella serie televisiva prodotta dalla Toei *Sally la Maga* andata in onda negli anni 1966/1968 è fondamentale poiché il ricordo della piccola Sally lo si risconterà parzialmente nel carattere di un'altra futura protagonista: la giovane strega *Kiki*. Nel 1969 il lavoro con la Toei prosegue con la realizzazione di *Il gatto con gli stivali* dove le animazioni di Miyazaki danno vita a magnifici castelli e gesta di cappa e spada. Seguono *Lo specchio magico* e la direzione di alcuni episodi della prima serie di *Lupin III*. Nel 1973 Miyazaki e Takahata lasciano la Toei e si trasferiscono presso lo studio

**“DI UOMINI ATTI A FARE I PILOTI CE NE SONO GIÀ TANTI ALTRI. IO SONO UN UOMO CHE GLI AEROPLANI LI CREA! SONO UN PROGETTISTA!” DAL FILM SI ALZA IL VENTO**



Zuiyo Eizo – la Nippon Animation – entrando nel progetto World Masterpiece Theater per animare i classici della narrativa per bambini e ragazzi. Dal 1972 al 1980 numerosi film e collaborazioni segneranno l'infanzia delle generazioni cresciute con il maestro Miyazaki quali furono *Heidi* (1974), *Marco – Dagli Appennini alle Ande* (1975) e *Anna dai capelli rossi* (1979). Dopo aver animato *Rascal, il mio amico orsetto* (1977) Miyazaki lascia l'amico per produrre e dirigere *Conan, Il ragazzo del futuro* (1979) che ebbe grande successo in Italia. *Il castello di Cagliostro*, uno dei film dedicati a Lupin III, è il suo primo lungometraggio. Ma è nel 1982 che la rivista *Animage* pubblica il suo manga *Nausicaä della valle del Vento*, dal quale ne uscirà un film prodotto da Takahata per lo studio Topcraft. Il successo del film fu tale da compiere un passo che avrebbe cambiato la storia dell'animazione nipponica. Insieme a Takahata nasce lo Studio Ghibli (1985) – dal nome dell'aereo italiano della Seconda Guerra Mondiale e di un vento caldo del deserto del Sahara. Dal genio nascono *Laputa, Castello nel Cielo* (1986); *Il mio vicino*

*Totoro* – diventerà il logo dello Studio -; *Kiki, Consegna a domicilio* (1989) il cui successo porterà ad ampliare lo Studio Ghibli e ad assumere nuovi collaboratori. Nel 1992 il tema della guerra si ripresenta con *Porco Rosso* dove il protagonista è un ex pilota dell'aeronautica italiana cacciato poiché non incline alle ideologie fasciste. L'assenza della figura materna e la presenza di aerei sono delle costanti nelle opere dell'animatore. Miyazaki è un artigiano di prodotti di animazione i cui temi naturalistici e ambientalisti sfociano in un convinto pacifismo. Nel 2013 con *Si alza il vento* annuncia il proprio ritiro dalle scene. La mancata linearità anche nei lungometraggi, i dialoghi aperti, i famosi fermo-immagine diventano un pregio perché ci si allontana dalla prevedibilità narrativa di libri e film per l'infanzia. Per chi è cresciuto con i cartoni animati giapponesi Miyazaki, per gli intimi Miya-san, è un guro dispensatore di "anime" il cui tocco magico ha dato vita ad un'intera produzione la cui storia di visioni e mitologie rispecchia il Sol Levante. I toni con cui affronta le tematiche sono sempre pacati e avvolti da una narrazione incantata che viaggia, di pari passo, con una realtà a volte ostile. I film di Miyazaki richiedono diverse visioni poiché talmente ricchi e complessi da svelare i loro segreti dopo attente analisi che si allontanano dalle comuni narrazioni schematiche di libri e film per l'infanzia, che sembra vengano modellati per imprimere agli infanti il "politically correct". Miyazaki ci rammenta che il mondo è più tortuoso di come ci viene presentato e che serve "accettarne la bellezza e insieme l'impossibilità di decifrarlo interamente", farne esperienza senza che qualcuno ci legga le istruzioni d'uso. A fronte di questa libertà serve fidarsi dello spettatore e del regista Miyazaki.

**Film consigliato:** *Tutta la produzione dagli anni 1970 al 1980.*  
**Curiosità:** le sette e piccoli petulanti vecchiette del film "Il ragazzo e l'airone" sono un riferimento ai sette nani del cinema disneyano.

# HARIBO



Haribo è la bontà che si gusta ad ogni età!



# LUNGA VITA AI NONNI



# NI

**La salute fisica che dura più a lungo e una maggiore longevità fanno dei nonni italiani i jolly tutto fare di milioni di famiglie, alle prese con complicati giochi di incastro quotidiani tra lavori con orari sempre meno regolari e impegni che aumentano in continuazione.**

**C**'è da prendere i bimbi a scuola, farli mangiare, portarli a calcio, a danza, in palestra, a scuola di musica o alla lezione di inglese. Ma i genitori sono al lavoro, entra esci riparti e i nonni tamponano, aiutano, cucinano e molto altro. A partire dai primi giorni dopo la nascita si mettono a disposizione con veri e propri turni per aiutare figli e figlie in difficoltà.

### **Nonni baby sitter**

Secondo dati Istat, sono più di 12 milioni i nonni italiani che fanno da baby-sitter e sopperiscono alle carenze del sistema italiano di welfare. Uno studio di Bankitalia ha rivelato che, statisticamente, le coppie tendano ad avere figli circa due anni dopo il pensionamento di almeno uno dei nonni,

soprattutto se questi sono in buona salute e vivono nelle vicinanze. Del resto, i lavori precari e poco remunerati, l'impossibilità di avere asili nido a disposizione per mancanza di posti o proibitivi per rate eccessivamente elevate, fanno dei nonni italiani dei veri pilastri delle famiglie con aiuti economici importanti: secondo un calcolo realizzato da Assindatcolf, Associazione nazionale dei datori di lavoro domestico, una baby sitter regolarmente assunta a tempo pieno (cioè per coprire un orario lungo di 8 ore al giorno per 5 giorni a settimana che è ciò di cui generalmente hanno bisogno le famiglie nelle quali entrambi i genitori sono lavoratori) può costare da 1600 a 1800 euro al mese.

### **Il problema degli asili nido**

E poi c'è il problema della scarsa copertura degli asili nido in Italia che rende il paese lontanissimo dal target Ue per il 2030 del 45% in particolare nelle regioni del Sud. Stando sempre a quanto rileva l'Istat, solo il 33,4% dei bambini sotto i tre anni frequenta un nido, a fronte del 69% della Danimarca o del 74% dell'Olanda e degli altri paesi del Nord Europa. E questo per la scarsa spesa pubblica destinata agli asili e



all'aumento dei costi delle rette che sono diventati eccessivamente elevati. Ma se i genitori lavorano entrambi, l'asilo nido è una necessità e i nonni diventano indispensabili. Lo sanno bene al Comune di Arezzo in Toscana, che tra i criteri per stabilire le graduatorie di accesso ai nidi comunali hanno inserito quello della presenza o meno dei nonni nel nucleo familiare.

### Fa discutere la scelta dei Comuni per definire le graduatorie per l'accesso all'asilo nido

In famiglia ci sono nonni che non lavorano, che non hanno disabilità, che hanno meno di 75 anni e sono residenti nel territorio comunale? Bene, questi sono elementi che il Comune di Arezzo ha introdotto per stabilire le graduatorie di ingresso all'asilo nido e alle scuole dell'infanzia della città. Il punto in più per ogni nonno nelle condizioni appena esposte, ossia in condizione di accudire i discendenti da 3 a 6 anni, fa scendere i nipotini nella classifica a favore di chi i nonni non li ha più o non li ha nelle condizioni di dare una mano in famiglia.

La novità introdotta nel Regolamento per l'accesso ai servizi per l'infanzia dell'amministrazione comunale aretina è un criterio già adottato in altri Comuni ma ha fatto comunque discutere, soprattutto per il carico buttato addosso sulle spalle degli anziani costretti a sopperire a un sistema che non va. Saranno pur liberi di poter decidere cosa fare, come passare la loro meritata pensione, scegliere a quale attività dedicarsi?

### Baby sitter, libri, giochi, vestiti

Oltre al valore di accudimento dei nipoti, i nonni italiani sostengono economicamente le famiglie dei propri figli, per comprare di tutto, dai libri ai giochi, dai vestiti agli sport, ma

sono determinanti anche per pagare il mutuo o l'affitto di casa o, in molti casi, per fare la spesa. Si è calcolato che in Italia i nonni contribuiscono con oltre 38,2 miliardi ai bilanci delle famiglie.

### Anche in vacanza ci portano i nonni

E i nonni ci mandano pure in vacanza. Che sia per qualche giorno in occasione di una ricorrenza particolare, o un vero viaggio, sembra diffondersi la tendenza di viaggiare insieme ai nipoti o regalare loro una vacanza. A segnalare il fenomeno è stato il gruppo milanese di agenzie di viaggio L'Astrolabio che ha notato come gli anziani regalino il viaggio ai nipoti o addirittura alla famiglia per poterlo condividere. Le destinazioni preferite, sempre secondo L'Astrolabio, dipendono dal budget e dai tempi: tra le più lontane il Giappone, la Corea del Sud e la Namibia in Africa. Per rimanere in Europa le capitali Madrid, Barcellona, Londra e Parigi.

### Come minimo...una Festa e una Giornata mondiale

Ai nonni di tutto il mondo è dedicata una Giornata mondiale che condividono con gli anziani. È stata istituita da Papa Francesco nel 2021 e si celebra in tutta la Chiesa ogni anno la quarta domenica di luglio.

E in Italia, dal 2005, si celebra la Festa dei Nonni, istituita come ricorrenza civile per il giorno 2 ottobre con la legge n. 159 del 31 luglio 2005, quale "momento per celebrare l'importanza del ruolo svolto dai nonni all'interno delle famiglie e della società in generale".

Con tutto quello che fanno, sembra il minimo!



# FRIA

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



Formula con **ANTIBATTERICO (+)**

Un concentrato di freschezza  
e igiene sempre con te

*Fria, naturalmente.*



 **DEBORAH**  
MILANO

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

**COLORE E TRATTAMENTO**

PELLE DALL'ASPETTO  
UNIFORME E PIÙ TONICO

COPRENZA NATURALE  
SPF 15



**#EveryDayDiva**



SCOPRI LA PROTEZIONE  
*più adatta a te*



DEMAK *Up*

**2x** PIÙ EFFICACE\*



\*Rispetto alla rimozione del fondotinta liquido usando solo il latte detergente

---

# ALAIN DELON

OCCHI DI GHIACCIO E  
BELLEZZA IRRIVERENTE:  
ALAIN DELON È STATO UNO  
DEGLI ATTORI PIÙ SEDUCENTI  
DEL CINEMA MONDIALE.

---



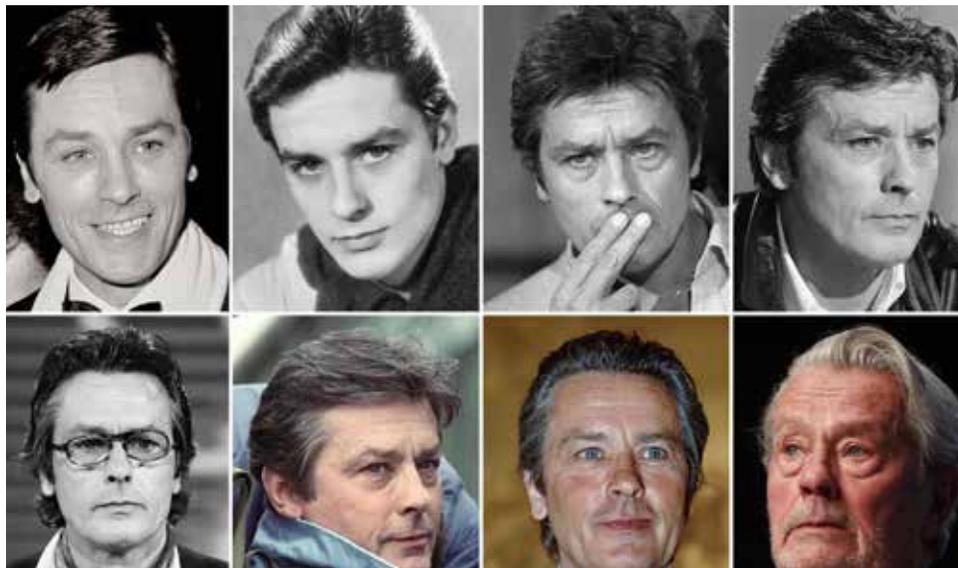
**U**n sex symbol negli anni Sessanta e icona del cinema francese a cui arriva dopo un percorso personale e familiare non privo di difficoltà. Genitori divorziati quando ha 4 anni, un padre che scompare e l'affidamento a una famiglia adottiva. Poi il collegio dall'età di 8 anni, l'arruolamento nella marina francese destinato in Indocina terminato con l'espulsione per indisciplina e il ritorno in patria a far lavori per sbarcare il lunario. Un carattere ribelle, un po' per natura, un po' in risposta alle vicissitudini di una fanciullezza e adolescenza non facili. Poi la svolta. Al Festival di Cannes dove, invitato dall'attore Jean-Claude Brialy, ammalia per il suo volto che sembra fatto apposta per il cinema. A sceglierlo è Yves Allegret che lo vuole sicario in **Godot**. Siamo nel 1957, nello stesso anno fa parte del cast di **Fatti bella e taci** con Jean-Paul Belmondo, considerato, negli anni a seguire il suo eterno rivale. Il primo ruolo da protagonista arriva con **L'amante pura** (1958), pellicola di scarso successo ma che è galeotta per l'incontro fatale con l'attrice austriaca Romy Schneider con la quale avvia una lunga relazione sentimentale. Bellissimi entrambi, sull'onda del

successo, la relazione fa parlare, riempie le pagine dei giornali dell'epoca, incuriosisce e fa notizia. Ma sarà **Delitto in pieno sole** (1959) di René Clément, tratto da un romanzo di Patricia Highsmith, a consacrarlo a sex symbol e farlo conoscere oltre i confini francesi.

### L'incontro con Visconti e il cinema italiano

E poi arriva l'incontro, determinante, con Luchino Visconti che nel 1960 lo sceglie come uno dei protagonisti del suo capolavoro **Rocco e i suoi fratelli**, accanto a un cast stellare: Renato Salvatori, Annie Girardot, Paolo Stoppa. Alain è il protagonista, Rocco Parondi, un personaggio tollerante, puro, perdente, un pugile che incarna il riscatto della povera gente, lontano dai personaggi belli e impossibili che il grande attore francese incarna nel resto della sua carriera.

Il film ottiene un successo clamoroso, vincendo il Leone d'argento a Venezia. Per Delon è la prima volta di un film italiano e l'anno seguente sarà ne **L'eclisse** (1961) di Michelangelo Antonioni, in cui è agente di borsa e duetta con Monica Vitti. Al Festival di Cannes il film vince il Premio della giuria. Dopo il ritorno a



Clément per la commedia **Che gioia vivere** (1961), incentrato sulle avventure di due giovani alla vigilia della Marcia su Roma, e la commedia **Le tentazioni quotidiane** (1962) di Julien Duvivier, nel 1963 è la volta di un altro capolavoro. Ancora in Italia, ancora con Luchino Visconti. È il **Gattopardo**, tratto dal romanzo di Giuseppe Tomasi di Lampedusa. Alain Delon interpreta il principe Tancredi Falconeri e recita a fianco di Claudia Cardinale, Stoppa e di un big del cinema americano come Burt Lancaster. Il film vince la Palma d'oro a Cannes e ottiene un'eco internazionale. Delon si aggiudica una candidatura ai Golden Globe come miglior attore debuttante.

**Il valzer ne il Gattopardo**  
La scena del ballo, la più famosa del film, rimane

scolpita nella memoria del cinema. Dura 44 minuti. A ballare sono l'anziano don Fabrizio (Burt Lancaster) e la bellissima Angelica, alias Claudia Cardinale. Il bel Alain, nei panni di Tancredi, è ai margini della pista che li guarda. Da lui torna al termine della musica. In ricordo di quel valzer, a distanza di 51 anni, pochi minuti dopo la notizia della scomparsa avvenuta il 19 agosto scorso, Claudia Cardinale da l'addio più struggente:

"Il ballo è finito. Tancredi è andato a ballare con le stelle. Per sempre tua, Angelica". Si firma e lo chiama con gli stessi nomi di quei personaggi che li avevano fatti incontrare proprio durante le riprese del film. Entrambi



# Restivoil

OLIO-SHAMPOO PER CUTE SENSIBILE



FORMULA  
**MIGLIORATA\***



NUOVO  
**PROFUMO**



PACKAGING  
**SOSTENIBILE**

HAI GIÀ **PROVATO** L'EFFICACIA  
DELLA **NUOVA** LINEA RESTIVOIL?

\* Valido solo per le referenze ActivPlus e Fisiologico

## PIASTRA SHINE THERAPY S8500

- Ceramica infusa di Olio di Argan Marocchino
- Display LCD: temperatura regolabile da 150° a 230°C
- Pronta in 15 secondi
- Blocco della temperatura e delle piastre
- Custodia resistente al calore





"figli di Visconti", all'epoca giovanissimi e bellissimi, diventano amici, molto amici e da quel momento per la vita continueranno a chiamarsi Tancredi e Angela...fino all'ultima dedica.

Oltre a quelle con René Clément e Luchino Visconti, importanti sono state le collaborazioni con Jean-Pierre Melville che danno vita a **Frank Costello faccia d'angelo** (1967), **I senza nome** (1970), **Notte sulla città** (1972) e quelle con Jacques Deray da cui nascono **La piscina** (1969), **Borsalino** (1974), **L'uomo di Saint-Michael** (1971), **Flic Story** (1975), **La gang del parigino** (1977), **Tre uomini da abbattere** (1980), **L'orso di peluche** (1984).

Con quasi ottanta film in carriera, la maggior parte dei quali da protagonista, Alain Delon ha interpretato con maestria personaggi diversi tra loro, passando dal timoroso Rocco in **Rocco e i suoi fratelli**, al principe Tancredi ne **Il Gattopardo** (1963), dal killer Jef in **Frank Costello faccia d'angelo** (1967), al gangster Rogert Startet ne **Il clan dei siciliani** (1969). E ancora, lo scrittore fallito Jean-Paul Leroy ne **La piscina** (1969) e **Zorro** nell'omonimo film di Duccio Tessari (1975), il misterioso Robert Klein di **Mr. Klein** (1976) e il barone Charlus della Recherche di Proust in **Un amore di Swann** (1984), il malvivente di "Borsalino", Giacomo

Casanova nel **Ritorno di Casanova** (1992) fino a Giulio Cesare nel film **Asterix alle Olimpiadi** (2008) in cui recita per l'ultima volta.

**Bello e dannato. Ha amato molte donne, ma è morto solo con i figli**

La bellezza e il fascino hanno contribuito a fare di lui un inguribile Dongiovanni con al fianco donne bellissime, ma in storie tormentate e poco durature. Il suo primo incontro importante fu con l'attrice Brigitte Auber, più grande di 10 anni. All'età di 23 anni l'incontro fatale con Romy Schneider, quando lei è già una star affermata. È una storia bella e al centro dell'interesse di giornali e tv che durerà cinque anni e finirà con il tradimento da parte di Alain, che nel frattempo aveva conosciuto Francine Canovas, unica donna che riesce a portarlo all'altare e da cui nasce Anthony. Poi arriva una convivenza con Mireille Darc, la relazione più lunga e stabile della sua vita. Seguono una lunga serie di avventure e nel 1987 il legame con la modella olandese Rosalie van Breemen, vent'anni più giovane, da cui nascono Anouchka nel 1990 e Alain-Fabien nel 1994. Anche questa relazione si interrompe. L'ultima è quella con Hiromi Rollin, di origini giapponesi, per anni sua assistente-badante, rapporto guastato e oggetto di accuse da parte dei figli.

# COME CI TRUCCHEREMO QUESTO AUTUNNO/INVERNO?

**QUELLA CHE ABBIAMO DAVANTI SI PREANNUNCIA UNA STAGIONE IN BILICO TRA LA SPERIMENTAZIONE E RITORNO ALL'ELEGANZA, CON TENDENZE CHE COMBINANO ELEMENTI CLASSICI CON TOCCHI CONTEMPORANEI, CREANDO LOOK VERSATILI E DI IMPATTO**

**S**e, complici le temperature ancora calde, settembre resta un mese di transizione, in cui crogiolarsi ancora un po' nell'illusione che le vacanze durino per sempre, concedendosi gli ultimi weekend al mare, con l'arrivo di ottobre il rientro in città e il ritorno a look più urbani non è più rimandabile. Per questo vi sveliamo le tendenze make up più interessanti (e portabili) viste sulle passerelle autunno/inverno 2024/25. Se per il viso l'incarnato nude e perfezionato non cessa di raccogliere proseliti, possiamo però concederci divertenti eccessi cromatici sugli occhi, mentre anche le labbra tornano protagoniste a tinte forti. Per il viso il "no make-up make-up" rimane un macro trend: se l'intento è quello di ottenere un risultato minimal ma sofisticato, le basi trucco, anche per l'autunno, indugiano su texture leggere e idratanti, con fondotinta e BB cream che valorizzano l'incarnato senza coprirlo eccessivamente. Effetto naturale sulle passerelle di Ermanno Scervino, dove sfilano basi viso fresche e luminose, esaltate da un make up occhi



che intensifica lo sguardo con un tocco di glitter, mentre da Chloé il risultato è ancora più impalpabile e la pelle quasi nuda, ma molto luminosa. E a proposito di occhi: eyeliner grafici e audaci che dominano la scena, più che un ritorno sono un evergreen, con linee spesse e a volte anche doppie. E se il nero rimane un classico, non mancano varianti in nuances metalliche o vibranti, come blu elettrico e verde smeraldo. Elegante e classico l'eyeliner sfoggiato dalle modelle di Giorgio Armani: un classico bianco e nero applicato reinterpretando il look anni '60 alla Twiggy. D'ispirazione grunge, audace e un po'

sbavato, quello che ha sfilato sulla passerella di Tom Ford; doppio e sottile invece, quello visto alla sfilata newyorkese di Erdem, un omaggio alla divina Maria Callas. Come dicevamo, non c'è solo il nero, ma anche una profusione di sguardi colorati, bold e divertenti: trucco technicolor per Dior che si accende di un rosa shocking nella parte interna dell'occhio, mentre da Etro la palpebra inferiore viene sottolineata da uno sfumato verde metallizzato, estivo ed esotico. Fiammanti, decise e audaci, per il prossimo autunno/inverno le labbra saranno il punto focale del nostro make up, che siano di ispirazione retrò o più contemporaneo. Particolarmente "incendiarie" sulle passerelle di Dries Van Noten, dove le modelle sfoggiano labbra dai contorni intenzionalmente esagerati e Sportmax, dove il contrasto tra la carnosità del rossetto total red con la base neutra è di sicuro impatto. E se Moschino con labbra sfrontatamente sensuali e rossetti dal tratto pieno rievoca gli Anni '80, Dolce&Gabbana punta su labbra infuocate e voluttuose, da dive Anni '50.

# ASTRA

MAKE-UP



## LIP CREAMY CREAMY LIPSTICK NAL

Lip Creamynal è una linea di lipstick confortevoli e cremosi, declinati in 10 sfumature contemporanee ma anche classiche ed eterne.

Il colore è pieno e intenso fin dalla prima passata, il finish è luminoso e vibrante, per labbra che appaiono subito definite e volumizzate.

**ATTENZIONE: IL SOGGETTO  
È CRIMINALMENTE CREMOSO.**



ASTRAMAKEUP.COM

**U**na riflessione sulla rappresentazione e autorappresentazione delle donne nella società italiana tra la fine dell'Ottocento e i primi del Novecento. Così la mostra "DONNA, MUSA, ARTISTA - Ritratti di Cesare Tallone tra Otto e Novecento", fino al 12 gennaio 2025 al padovano Museo Villa Bassi Rathgeb di Abano Terme nasce da un lavoro di studio e approfondimento sulla collezione permanente del Museo, in particolare sul nucleo di opere di Cesare Tallone, dando rilievo alla produzione ritrattistica femminile dell'artista, che racconta il ruolo delle donne nella società italiana tra fine Ottocento e inizio Novecento. Direttore all'Accademia Carrara di Bergamo e professore di pittura a quella di Brera: Cesare Tallone (1853 - 1919) fu artista di grande successo, ritrattista della Regina Margherita e fondatore di una delle prime scuole di pittura femminili. Avviò una riflessione sulla rappresentazione e autorappresentazione delle donne nella società italiana del tempo come la poetessa Eleonora Tango, moglie del pittore, e sua sorella Virginia Tango Piatti, scultrice, pianista, traduttrice e giornalista, entrambe legate alla scrittrice Sibilla Aleramo, nota per la sua attenzione alla condizione femminile. In mostra, ritratti femminili (di Tallone e altri noti artisti) che restituiscono immagini emblematiche di una società in trasformazione, ma anche oggetti di moda e arti applicate dei vicini Musei Civici di Padova che forniscono un quadro completo della società e dei costumi femminili.

# RITRATTI DI DONNE, AD ABANO TERME

## CESARE TALLONE, MAESTRO DELLA PITTURA OTTOCENTESCA



Cesare Tallone  
Ritratto di Lina Cavalieri 1905 circa  
Olio su tela  
Milano, Archivio Galleria Campari



Giovanni Boldini  
Ritratto di signora con fiori 1909 circa  
Olio su tela  
Collezione privata



Cesare Tallone  
Ritratto di Linda Maria Tallone 1887  
Olio su tela  
Abano Terme, Museo Villa Bassi Rathgeb



Lino Selvatico  
Ritratto di Emma Gramatica 1911  
Olio su tela  
Piacenza, Galleria d'Arte Moderna Ricci Oddi

# PANTENE

FINO A **100% CAPELLI RIGENERATI\***



**NUOVO**



\*Test strumentale sulla cuticola dei capelli danneggiati vs capelli non danneggiati

# STILE A TUTTO TRENCH

**S**i rinnova ogni stagione restando sempre perfettamente chic, pratico, inconfondibile. Rifarsi il guardaroba con un capo destinato a durare (quasi) in eterno vuol dire scegliere il trench perfetto: il soprabito che si adatterà a ogni situazione, più elegante o casual, da sera o metropolitano. La sua storia risale circa al 1820, ma prese il nome attuale durante la prima guerra mondiale, quando gli ufficiali dell'esercito britannico indossavano questo soprabito resistente alle intemperie nelle trincee del fronte. Per affrontare le sfide quotidiane, scegliamolo allora affusolato e architettonico, ma anche ampio di perfetto charme inglese. Tonalità pastello ma anche le più note nuance cammello, oppure nocciola, biscotto, caramello... perfetto con tacchi e jeans, tubini e pantaloni. Sempre!



Vinilico ed elegantissimo, dalla sfilata  
Chloé.



Linea monobottone ispirazione  
brit, Ami Paris.



Color fango con interno a  
contrasto, Desigual.



Affusolato con bottoni bronzei,  
Forte Forte.



Sportivo con zip,  
Geox.



Tessuto in una calda nuance  
biscotto, Pennyblack.



Con fodera staccabile,  
Sealup.



Scolpito, in spesso tessuto  
tabacco, Stefanel.



Fluido e dalla linea classica,  
Tommy Hilfiger.

## Gioielli effetto scultura

Un brand di gioielli romano fondato da una poliedrica designer: così Voodoo Jewels si avvale di una squadra di artigiani locali per un elogio dell'imperfezione, in monili di fascino materico realizzati in bronzo placcato oro, pietre naturali e perle d'acqua dolce. Nato nel 2002 grazie alla fondatrice Livia Lazzari con l'idea di liberare i gioielli dalle interpretazioni classiche degli oggetti preziosi, utilizzando materiali nobili per un carattere nuovo, contemporaneo e ribelle. La nuova collezione? Lophophora, ispirata alla dimensione onirica di un viaggio in Messico. Un'ode a immagini, sogni e ricordi rielaborati in maniera istintiva, ispirando una narrazione ricca di forme inaspettate.



## Borse très chic

Un'icona nata negli anni Novanta che, da allora, è sempre stata richiesta. Così la borsa Le Roseau di Longchamp presenta ancora una volta un design elegante, con il suo alamaro ispirato al bambù. Negli anni si è adattata ai nostri stili di vita, aumentando le dimensioni per ospitare il computer portatile dell'ufficio... o riducendole per accogliere solo il telefono. Oggi interpretata in una palette di colori che va dagli intramontabili neutri - argilla, carta e castagno - a tonalità vivaci come il verde brillante, il celadon e l'arancio. Un vero passe-partout.



## Novità a portata di polso

Tonalità oro giallo e oro rosa, ma anche argento e grigio antracite. La nuova collezione Vagary Smartwatch unisce estetica, qualità e tecnologia in modelli concepiti in due misure: versione unisex e una più grande, in diverse combinazioni colore di cassa e bracciale per la prima volta realizzato in maglia Milano. Come personalizzarli? Con la grafica adottabile sul display touch. Il modello si trasforma in "smart" grazie allo schermo e alla corona che rende disponibili le molteplici funzioni, dalla salute al fitness, dalla musica alle informazioni meteo, dalle notifiche di mail e messaggi alle chiamate (per la versione grande). Con una durata di batteria dai 6 agli 8 giorni.





# GINNASTICA FUNZIONALE

**NEGLI ULTIMI TEMPI LE PALESTRE PROPONGONO CORSI DI GINNASTICA FUNZIONALE CHE STA RACCOGLIENDO SEMPRE PIÙ ESTIMATORI, SOPRATTUTTO TRA LE DONNE.**

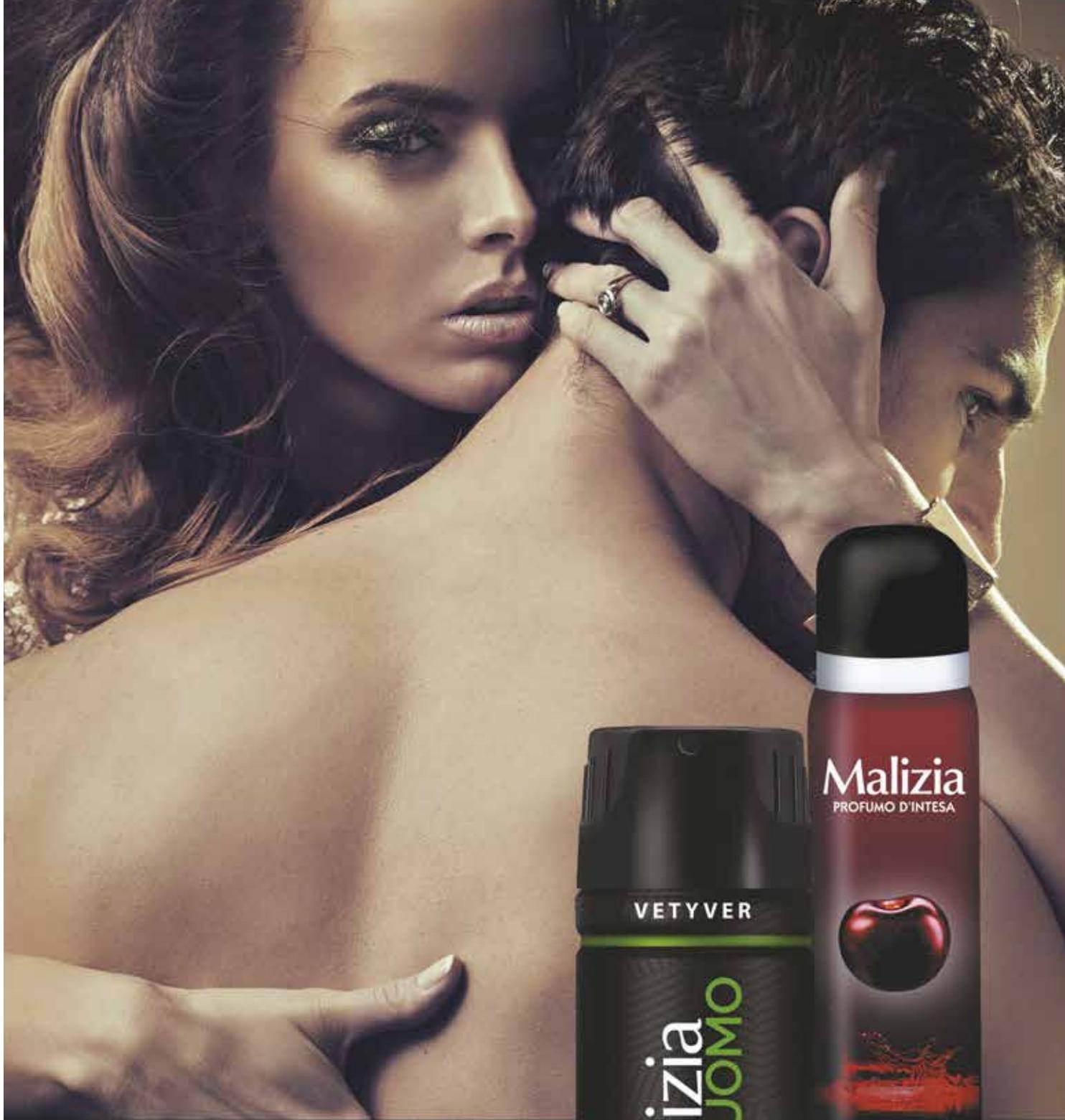
**S**i tratta di un allenamento lento e regolare, basato sul controllo mentale del muscolo, che viene definito e potenziato, e sull'equilibrio del corpo.

La ginnastica funzionale si basa su quattro pilastri: catene cinetiche funzionali, che permettono il movimento globale del corpo con una postura funzionale senza asimmetrie come, ad esempio, gli squat; la propriocettività meccanica e il controllo motorio che consente la consapevolezza della propria posizione nell'ambiente che ci circonda e la giusta coordinazione per la corretta esecuzione degli esercizi; poi c'è l'utilizzo del "core training", cioè di tutti i muscoli del core (pavimento pelvico, addominali, erettori della colonna, adduttori dell'anca, il grande gluteo, fascia lombare e diaframma) che devono essere stabili e tenuti: la loro tenuta consente non solo di allenarli, ma anche di muovere correttamente arti superiori e inferiori con maggior mobilità e forza, garantendo prestazioni migliori. I movimenti saranno così più controllati, i muscoli lavoreranno con precisione



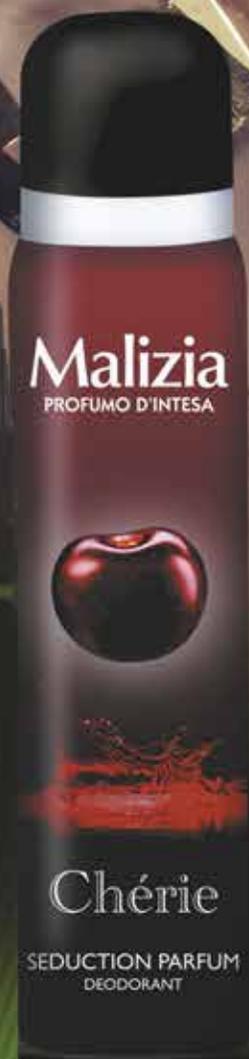
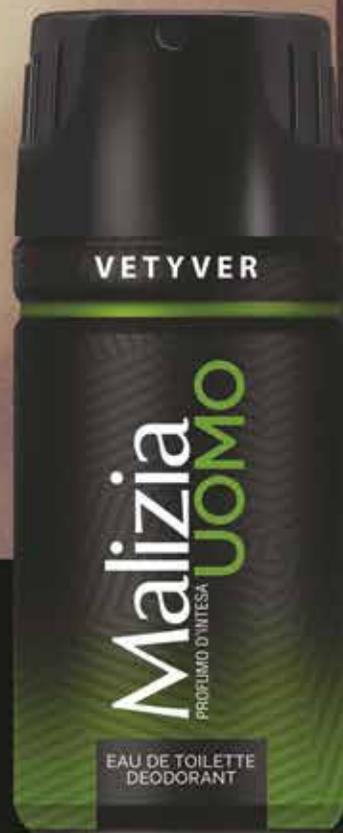
e soprattutto non ci sarà dispendio di energie. Al contempo, questa modalità riduce i rischi di infortuni, in particolare alla regione lombare. L'ultimo pilastro della ginnastica funzionale è l'uguaglianza alla struttura di movimento naturale proprio per esercitare tutto il corpo nella sua totalità e non il singolo muscolo. La ginnastica funzionale può essere praticata all'aperto o in palestra e richiede la presenza di un'istruttore. I benefici di questo allenamento sono molti: i muscoli ne escono potenziati e la forza generale notevolmente accresciuta. Alla fine, tutto il corpo è più delineato e gli addominali decisamente scolpiti.





# Malizia

PROFUMO D'INTESA





## LADY GAGA: AMORE E CARRIERA A GONFIE VELE!

Quello di Lady Gaga è un amore che procede a gonfie vele! I media internazionali, infatti, sono convinti che la popstar più amata al mondo sia pronta per convolare a nozze con il bell'imprenditore Michael Polansky.

La loro relazione va avanti dal 2019: lui è laureato in Matematica applicata, responsabile di diverse organizzazioni no-profit e pezzo grosso della Silicon Valley con un patrimonio netto stimato a 600 milioni di dollari.

Dopo le storie finite male con Taylor Kinney e Christian Carino, quella con Polansky è a tutti gli effetti una relazione stabile tanto che gli amici stretti della coppia confermano che i due fanno sul serio e che si comportano come se fossero già sposati. A questo punto manca solo la fede al dito! Decisamente un ottimo periodo per Lady Gaga che oltre alla sfera amorosa positiva si aggiunge anche un altro traguardo cinematografico: il film "Joker: Folie a Deux" insieme al premio Oscar Joaquin Phoenix, debutterà il 2 ottobre nelle sale italiane.



## LA NUOVA ESTETICA "BRAT"

Uno stile appariscente e fuori dagli schemi che celebra l'autenticità e la libertà, questa è l'estetica "Brat".

Non solo moda ma anche musica: la madrina di questa nuova tendenza 2024 è la cantante britannica Charli XCX che ha così intitolato il suo ultimo album su sfondo verde acido. Le caratteristiche principali delle "Brat Girls" sono quelle di mostrare un lato di sé più indisciplinato, cool e festaiolo, esprimendolo soprattutto attraverso un abbigliamento che predilige capi dall'effetto vissuto e tessuto jeans. Nell'armadio di una vera "Brat Girl" non possono assolutamente mancare i toni scuri come il grigio e il nero combinati con il rosa. Ben accetti anche i colori fluo, per un mix dark ma romantico.

Questa nuova estetica rappresenta, dunque, una celebrazione della libertà di essere sé stessi senza curarsi troppo delle regole della società, diventando così simbolo di ribellione e autoaffermazione.



## LILY ALLEN E I "NEPO BABY"

C'è chi li chiama figli d'arte o figli di papà, ma il significato non cambia: i nepo-babies sono i figli di personaggi dello spettacolo che hanno deciso di intraprendere la stessa carriera dei genitori. Lily Allen, nel suo podcast "Miss Me", dedica uno spazio di riflessione al riguardo. La cantante è figlia dell'attore britannico Keith Allen e anche suo fratello, Alfie Allen, è un attore, noto per il suo ruolo nella serie tv "Game of Thrones". "Nepo-baby è solo una parola usata per le donne. Mio fratello, per esempio, non viene chiamato in questo modo, mentre io sì" commenta. Lily Allen, inoltre, aggiunge che il pubblico tende a cercare una spiegazione sul come e sul perché una donna diventa famosa, mentre la fama maschile sembra un dato di fatto accettabile. Una caccia alle streghe. Conclude il discorso dicendo che i veri nepo-baby di cui preoccuparsi sono quelli che lavorano in ambiti legali, per le banche o nella politica, sostenendo che è nella vita di tutti i giorni e negli ambiti più normali che non bisogna privare le persone meritevoli di opportunità a favore dei nepo-baby.





in OMAGGIO  
5 MESI DI PULITO  
DISKETT STRIPES  
DETERGENTE PAVIMENTI



Pulizia veloce  
senza secchio



Adatto per tutti  
i pavimenti



Finissima  
nebulizzazione  
del getto a 180°

PRODOTTI GARANTITI PRODOTTI GARANTITI PRODOTTI GARANTITI PRODOTTI GARANTITI



KIT SECCHIO + MOP CON FRANGE IN MICROFIBRA POWER  
CON SISTEMA LAVA & ASCIUGA



# CAMERA DA LETTO

**E**ppure è possibile personalizzarla con la scelta dei colori o di complementi d'arredo vecchi o nuovi da riadattare per rendere l'ambiente più intimo della casa in linea con i nostri gusti. Partiamo dal colore delle pareti. La scelta per una camera da letto deve essere guidata da fattori diversi: non c'è solo l'aspetto estetico, che pure è molto importante, ma anche la funzione che il colore può avere sul riposo. In quest'ottica sono da preferirsi colori freddi. Il blu e le sue tonalità fino all'azzurro pastello hanno notoriamente proprietà calmanti, indicato anche il verde che, nelle sue varie gradazioni, ci fa sentire in contatto con la natura. Gli esperti consigliano anche i colori caldi come l'arancio anche se, a prima vista, potrebbe sembrare azzardato per la camera da letto. E poi c'è la gamma dei colori neutri che vanno dalle varie tonalità del bianco al crema, dal sabbia al beige al tortora: intramontabili e ideali per adattare l'arredamento. Ma la scelta del colore delle pareti dovrà essere pensata anche in base ad altri elementi come

**IN GENERE LA CAMERA DA LETTO LASCIA POCO SPAZIO ALLA FANTASIA NELL'ARREDO, SIA PER LA DIMENSIONE DEGLI SPAZI SEMPRE PIÙ RIDOTTI, SIA PER LA NECESSARIA PRESENZA DI ELEMENTI AD ESSA FUNZIONALI.**



la dimensione della stanza: se la metratura è ridotta la linea dei chiari è l'ideale, ma se è estesa le pareti tenui rischiano di far apparire la camera da letto anonima e perfino poco ordinata. In questo caso una buona idea sarebbe puntare sui contrasti con pareti di colori diversi e

più vivaci. Da considerare anche il pavimento: se è scuro meglio colori chiari che illuminano, altrimenti si avrà l'effetto cupo. Infine, il colore delle pareti dovrà essere in linea con lo stile dell'arredamento. Il resto lo fanno le luci che, se sapientemente distribuite, contribuiscono al relax e poi i tessuti, in primis il piumone e le tende.





# ANTITARME PROTEGGITESUTI

UN AMORE  
CHE DURA  
PIÙ DI UNA STAGIONE



Ogni capo racconta una storia,  
prenditene cura con  
Antitarme Proteggitesuti.



2 NOVITÀ





# FIUMALBO

**FIUMALBO, UN PICCOLO BORGO MEDIOEVALE RICONOSCIUTO TRA I PIÙ BELLI D'ITALIA. SITUATO AL CONFINE TRA TOSCANA ED EMILIA ROMAGNA, È LA META PERFETTA PER UN FINE SETTIMANA ALL'INSEGNA DEL RELAX TRA NATURA, ANTICHE TRADIZIONI ED INDIMENTICABILI ESPERIENZE ENOGASTRONOMICHE.**

**L** delizioso centro storico deve il proprio nome - che secondo diverse fonti deriverebbe dal latino "Flumen Album", ovvero fiume bianco - alla sua peculiare conformazione incastonata tra i letti del Rio Acquicciola e Rio delle Pozze. Oggi il ritmico scorrere dei due torrenti si può apprezzare, oltre che lungo le sponde dei corsi d'acqua, anche dai camminamenti lastricati che attraversano il borgo: queste strette viuzze in sasso assieme alle case di pietra, alle piazzette e ai graziosi esempi dell'ordinata architettura locale conferiscono al paese un caratteristico aspetto fiabesco.

Le origini di Fiumalbo di fatto si perdono nei tempi, con testimonianze databili indietro fino al II secolo a.C., sebbene il primo documento ufficiale in cui si rileva menzione del luogo



sia datato agli inizi dell'anno Mille. Il piccolo centro inizia a fiorire con l'acquisizione da parte del vescovo di Modena Viberto e successivamente cresce e si sviluppa legandosi alle sorti delle nobili famiglie locali. In tempi più recenti,

la cittadina divenne invece una delle grandi terre di emigrazione verso oltreoceano: basti pensare che ben 17 dei 146 minatori deceduti nell'indicente minerario di Dawson - il secondo più grave disastro minerario nella storia degli Stati Uniti di America, avvenuto nel 1913 in New Mexico - erano proprio originari di Fiumalbo. E' solo a partire dagli anni Sessanta che il borgo appenninico conosce



nuovo splendore inserendosi nelle più rinomate località di villeggiatura del tempo. Oggi quel fascino è tornato ad attrarre viaggiatori curiosi in fuga dalle grandi capitali del turismo di massa, pronti a riscoprire il gusto autentico dei tanti punti di interesse offerti dalla cultura locale.

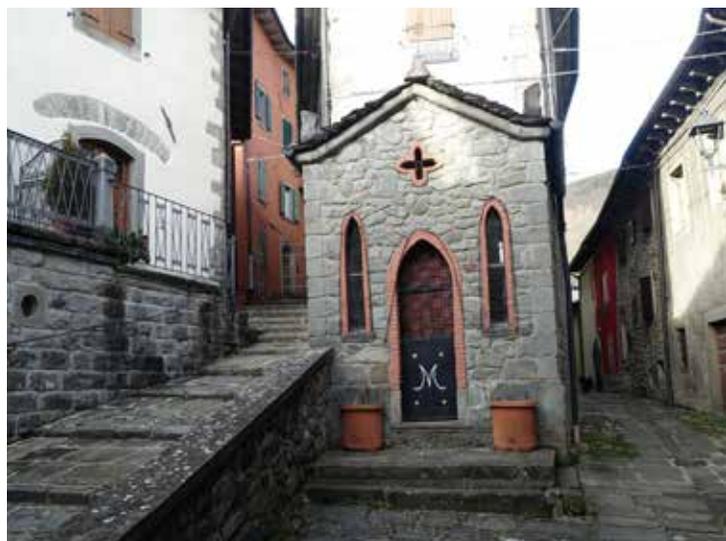
Ecco allora degne di menzione tra le vie del borgo: la chiesa di San Bartolomeo, costruita nel 1200, la chiesa dell'Immacolata Concezione, l'oratorio di San Rocco, con i belli affreschi di Saccaccio da Carpi, e quello di Santa Caterina. Ma è proprio l'abitato nel suo complesso a vantare un fascino onirico, in cui è piacevole perdersi passeggiando tra le strettoie e sotto gli archi ombrosi alla scoperta delle botteghe artigiane che portano avanti con passione antichi mestieri. Ne è un bell'esempio il laboratorio del legno di Alvaro Nardini, che con le sue mani è capace di piegare e dare forma



seguendo ingegno e fantasia ai grandi tronchi di abete, faggio e acero locali.

Non solo manufatti e souvenir, anche la cucina da queste parti ha una storia di tutto rispetto alle spalle che merita approfondire attorno alla tavola. Tra le specialità sono da annoverare salumi e formaggi prodotti dagli allevatori in attività sugli altipiani limitrofi. Segnalo in particolare il Parmigiano Reggiano dell'Industria Casearia di Pievepelago: le sue forme dai 13 ai 58 mesi racchiudono in ogni scaglia l'aria fresca e pulita dei verdi pascoli della zona. In ogni buon "tagliere" del posto non potranno poi mancare qualche fetta di mortadella, soppressata e salame; si accompagna con le profumate tigelle

modenesi, deliziose da gustare anche assieme a lardo condito e ciccioli secchi. Nel centro del paese l'indirizzo di riferimento per gustare il meglio delle ricette tradizionali è la Fiaschetteria l' Borghetto, che, secondo stagione inserisce nel menù altri grandi piatti forti – dalle tagliatelle ai funghi porcini fino alla polenta col cinghiale. Per concludere in dolcezza non può mancare un morso del celebre croccante di Fiumalbo – una cialda fragrante a base di mandorle e miele di castagno, la cui ricetta originale è ancora gelosamente custodita da poche famiglie.



# IL FAGIOLO E I SUOI FRATELLI



La famiglia è quella dei legumi, erroneamente classificati come verdure: fagioli, piselli, lenticchie, ceci, cicerchia, fave e soia. Sono una famiglia importante, una preziosa fonte di proteine vegetali capace di nutrire e rafforzare il nostro organismo come e meglio della carne e del pesce. Dobbiamo assolutamente mangiare più legumi. Contengono tante proteine perché nelle loro radici sono presenti dei microrganismi che fissano l'azoto contenuto nel terreno. Sono ricchi di sali minerali: ferro (più degli spinaci), potassio, magnesio e fosforo. Ci sono anche piccoli ma interessanti quantitativi di omega 3, grassi



polinsaturi alleati del nostro corpo. Inoltre, stimolano l'intestino. Dal punto di vista economico sono un grande investimento: non hanno lische e non hanno ossi, non c'è nessun scarto, si mangia tutto.

I **fagioli** sono stati definiti la bistecca dei poveri. Nei secoli scorsi, insieme alla pasta, hanno sfamato intere generazioni, poi li hanno messi un po' da parte, ma adesso, per via delle straordinarie proprietà nutrizionali, sono stati rivalutati alla grande. Alcuni scienziati dicono che bisognerebbe mangiare fagioli o legumi almeno tre volte alla settimana. In Italia le qualità di fagioli sono tantissime. In Toscana, per esempio, solo nella provincia di Lucca, sono stati classificati più di venti tipi diversi di fagioli: dal **lupinaro** allo **schiaccione di Pietrasanta**, passando per lo **scritto della Garfagnana**, il **mascherino**, il **fico di Galliciano**. Sono il trionfo della biodiversità. Lo **zolfino di Pratomagno**, la **piattella pisana** o il mitico **fagiolo di Sorana IGP**, coltivato sugli argini del torrente di Pesca,

seminati a Pietrasanta sarebbero un'altra cosa in quanto clima e terreno influenzano fortemente la tipologia del prodotto e i relativi standard qualitativi.

La raccolta dei fagioli avviene in estate ma, una volta seccati, possono, dopo una notte in ammollo, essere consumati durante tutto l'anno. È importante cuocerli, in una pentola tonda detta «fagioliera», in abbondante acqua e lentamente. La fiamma deve essere bassa, in modo che possano sobbollire per due o tre ore. Cotti al fiasco diventano assoluta poesia.

Ogni fagiolo è nato per un piatto. I rossi con più buccia vanno bene per i minestrini, i bianchi o quelli con meno buccia vanno mangiati lessi. Danno vita a infinite ricette. I fagioli sono arrivati in Italia quasi tutti dopo la scoperta dell'America, tutti tranne il **fagiolo dall'occhio**, originario del Vecchio Mondo (Africa e Asia), ben noto sia agli antichi Greci sia ai Romani. Un gruppetto di questa varietà ha il complicato nome latino di *Dolichos melanophthalmus*, ovvero il fagiolo dall'occhio



nero, derivante dal cerchio nero che circonda l'«ombelico» con cui sono collegati al baccello.

Sono i cugini trascurati di diverse specie, ma appartengono tutti al genere botanico *Vigna unguiculata*. Questo nome non ha nulla a che fare con le vigne e con il vino, ma è stato semplicemente dedicato al botanico Domenico Vigna vissuto nel XVII secolo a Pisa, dove ricoprì il ruolo di Direttore dell'orto botanico dal 1609 al 1632. Interessante è la **fagiolina del lago Trasimeno**, un piccolo fagiolo dall'occhio che da secoli è coltivato nelle distese verdi delle colline umbre.

Il fratello più importante del fagiolo è il **Pisello**, il re della primavera. È piccolo, verde e dolce. Viene consumato prevalentemente fresco e piace molto ai bambini. Ma si può consumare anche secco e surgelato. Va benissimo come contorno o come piatto unico insieme alla pancetta e alla cipolla. Particolare è il **pisello mugellano**, coltivato sulle montagne di Scarperia, una frazione del comune di Scarperia e San Piero, in provincia di Firenze. Questo pisello è chiamato rampicante «a tutta frasca» perché, per regalarci il maggior numero possibile di piselli, si arrampica su ogni superficie che trova (in montagna gli mettono delle frasche).



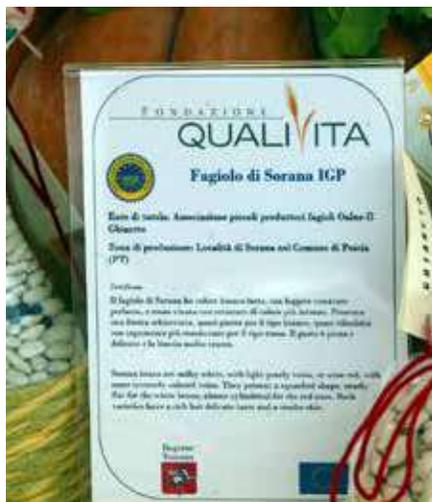
Altri fratelli dei fagioli sono le **fave o baccelli** che dir si voglia, un legume tipicamente primaverile. Fresche, appena colte, si mangiano anche crude insieme al pecorino o al cacio baccellone, oppure nell'insalata. Secche, dopo essere state rinvenute in acqua, sono la base di deliziosi passati di verdura e minestroni. Fra i legumi le fave sono i più dietetici perché contengono pochissime calorie. Le fave contengono una sostanza chiamata levodopa, che sembra aumenti la dopamina nel cervello. Per la nostra alimentazione sono importanti, ma attenzione, perché c'è chi è affetto da favismo, il difetto congenito di un enzima normalmente presente nei globuli rossi. Quando il soggetto geneticamente predisposto mangia fave crude questa carenza può causare anemia e ittero. Non sono però le fave a causare la malattia, semplicemente la manifestano nelle persone che hanno questa sindrome.

Della famiglia dei legumi fanno parte anche i **ceci** che occupano il terzo posto nel consumo mondiale di legumi. Vengono raccolti in estate ma si possono consumare anche secchi. Dopo una notte d'ammollo possono essere impiegati come contorno o da soli. Pasta e ceci, baccalà e ceci, ceci lessi. Con la farina e l'aggiunta di acqua e olio si prepara un piatto povero ma ricco di sapore e molto nutriente, la **cecina**, cotta al forno e venduta nelle pizzerie al taglio. A seconda delle regioni questo piatto può assumere nomi diversi

come la farinata ligure o le panelle siciliane.

Sorelle dei fagioli sono anche le **lenticchie**. Molte persone le mangiano solo a Capodanno perché si dice che portino soldi. Se fosse vera questa storia, vista l'impennata di vendite che si registra a fine anno, sarebbero in tanti a diventare milionari. La ricchezza delle **lenticchie** è invece rappresentata da ciò che offrono a livello nutritivo: proteine, antiossidanti, ferro, vitamine, fibre, calcio... Erroneamente tutti i legumi, e in particolar modo le lenticchie, sono ritenuti nocivi per chi allatta. Niente di più sbagliato!

Un'altra importante sorella dei fagioli è **soia**, ricchissima di proteine, fondamentale per chi non mangia carne né pesce. Accompagnata con pasta o riso diventa un pasto completo. Famosi sono anche i suoi derivati: latte di soia, tofu, farina, gelato, yogurt... Purtroppo spesso la soia è un OGM quindi quando si comprano prodotti a base di soia è importante leggere le etichette. La famiglia dei legumi è una famiglia importante per la nostra alimentazione da tenere molto più presente di quello che facciamo. Quindi nutriamoci più spesso con i fagioli e i suoi fratelli.



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

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

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

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

## GUM SOFT-PICKS PRO

Una sensazione  
di pulizia  
straordinaria

+50%  
più accurato\*



Scorre  
facilmente fra  
i denti

\*Rispetto a GUM® SOFT-PICKS® ADVANCED

**N°1**  
negli  
interdental

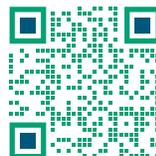
\* Nielsen AT December 2023, Italy



SUNSTAR

**G·U·M®**

Inquadra il QR code  
e scopri di più



**Gabrio Dei.** Dopo la scuola alberghiera a Montecatini Terme collabora con ristoranti in Toscana, Piemonte e Liguria. Semifinalista italiano nel concorso SanPellegrino Young Chef per Professionisti under 30. Amante dei viaggi e delle culture gastronomiche internazionali. Dal 2016 è ambasciatore italiano a Okinawa durante la Settimana Internazionale della Cucina Italiana nel Mondo. Gabrio. Chef dello Chalet Fontana di Firenze.



## Verza e Topinambur al Tartufo Nero

Il nostro chef Gabrio Dei, usa per questa straordinaria ricetta il topinambur. Per chi non lo conoscesse, il topinambur è un tubero. È la radice dell'*Helianthus tuberosus*, una perenne pianta erbacea originaria dell'America centrale. Si trova facilmente anche nella grande distribuzione. Il suo sapore è molto simile a quello del carciofo, ma ha la consistenza della patata. Dal punto di vista nutrizionale la sua caratteristica più importante è quella di aiutare a ridurre l'assorbimento intestinale di grassi e zuccheri.

### Ingredienti per 4 persone

- 1 cavolo verza
- 500 g di Topinambur
- una patata grande
- Sale

### Per il Fondo Vegetale:

- 2 coste di Sedano
- 2 carote
- 1 cipolla rossa
- Scarti di ortaggi di stagione (cavoli, topinambur, Zucca, sedano rapa, buccia di castagna...)
- 1 cucchiaio doppio concentrato pomodoro
- 3 cucchiaini aceto balsamico tradizionale
- 100 g riso basmati

### Procedimenti

Per la Verza ed il Topinambur.

Pulire accuratamente le patate ed i topinambur conservandone le bucce: quindi bollire in acqua con un pizzico di sale finché saranno teneri, scolare e passare prima al passaverdure e successivamente in un frullatore, ottenendo una purea densa e al tempo stesso vellutata e setosa. Aggiustare di sale e conservare al fresco coperta da pellicola trasparente.

Sbianchire le foglie di cavolo verza accuratamente mondate per circa 2-3 minuti in acqua bollente salata, quindi raffreddare in acqua e ghiaccio: con l'aiuto di un coppapasta di 10-12 cm di diametro ottenere dei dischi avendo cura di conservare anche qui gli scarti, quindi farcirli con la purea di Topinambur e Patate richiudendo a mezzaluna come fosse un raviolo: conservare in frigo.

### Per il Fondo Vegetale.

Riunire tutte le verdure e gli scarti delle precedenti lavorazioni in una teglia d'acciaio e tostare in forno a 200 gradi finché saranno ben dorate. Trasferire le verdure brunito in una pentola con acqua e ghiaccio e portare a bollore aggiungendo il concentrato di pomodoro, l'aceto balsamico ed il riso basmati e riducendo il tutto della metà. Filtrare il fondo in un colino a maglie extra fini, riducendo ulteriormente a fiamma moderata fino ad ottenere una salsa dalla consistenza sciropposa: aggiustare eventualmente di sale ed un pizzico di zucchero, lucidando con un filo di olio extra vergine di qualità. Conservare al caldo.

### Montaggio e Presentazione:

- Olio extravergine d'oliva di qualità
- Tartufo nero scorzone fresco o sott'olio
- Fior di sale

Cuocere le verze farcite di topinambur a vapore per qualche minuto. Su di un piatto fondo adagiare le Verze farcite, quindi irrorare con il fondo vegetale ben caldo impreziosito da lamelle di Tartufo Nero, ultimando con ulteriore Olio extra vergine ed un pizzico di fior di sale: servire subito.



# PIANTARE ALBERI E ARBUSTI AD OTTOBRE: UNA BELLA IDEA PER IL GIARDINO

**QUESTO È UN MESE DI TRANSIZIONE PER PIANTE E FIORI, UN PERIODO IN CUI IL MONDO VEGETALE SI PREPARA PER L'INVERNO. MA È ANCHE UN BUON MOMENTO PER METTERE A DIMORA NUOVI PROTAGONISTI DEL VOSTRO PARADISO GREEN: IL TERRENO È ANCORA CALDO PER FAVORIRE L'ATTECCHIMENTO DELLE RADICI, MA LE TEMPERATURE PIÙ FRESCHE RIDUCONO LO STRESS SULLE PIANTE.**

**P**er chi desidera arricchire il proprio giardino con nuovi alberi e arbusti ecco che ottobre si presenta come uno dei mesi ideali. Le condizioni del terreno e del clima sono favorevoli per l'attecchimento delle radici. Mettere a dimora in questo periodo permette alle piante di radicarsi prima dell'inverno, preparando il terreno per una crescita rigogliosa in primavera. Iniziamo con un elenco di alberi e di arbusti adatti. La magnolia, la betulla o il ciliegio ornamentale sono alcune scelte classiche. Per un tocco più esotico potrebbero fare al caso vostro il ginkgo o il liquidambar, che offrono spettacolari colori autunnali. Per quanto riguarda gli arbusti potete prendere in considerazione le rose, le ortensie, i rododendri, e le camelie:



ottime scelte per aggiungere colore e struttura al giardino. Oppure i sempreverdi come l'agrifoglio o il bosso, ideali per creare siepi o bordure. Per iniziare, la preparazione del terreno è fondamentale per il successo della piantagione: è necessario scavare una buca larga il doppio del pane di radici della pianta e profonda quanto la sua altezza. Questo darà alle radici spazio sufficiente per espandersi; se il terreno è particolarmente pesante o argilloso, si può migliorarne la struttura aggiungendo compost o sabbia (aiuterà a drenare

l'acqua e a prevenire ristagni). Esiste anche un test del drenaggio: prima di piantare, riempi la buca d'acqua, se non drena entro un'ora, potrebbe essere necessario migliorare ulteriormente il drenaggio. A questo punto si passa alla messa a dimora, ed è essenziale piantare l'albero o l'arbusto alla stessa profondità in cui era cresciuto nel vivaio, e poi va riempita la buca con il terreno rimosso. Subito dopo, per aiutare la pianta a stabilizzarsi, il terreno deve essere annaffiato bene. Anche se le temperature sono più fresche, è importante mantenere il terreno umido fino a quando il primo freddo non si stabilizza. L'acqua aiuterà le radici a crescere. Piantare alberi e arbusti ad ottobre, come detto, è un'ottima strategia per chi desidera un giardino rigoglioso e sano. Con una buona pianificazione, cura e manutenzione, i vostri nuovi alberi e arbusti diventeranno presto i protagonisti dello spazio di chi ha il pollice verde.



# Coccolino

Nuovo



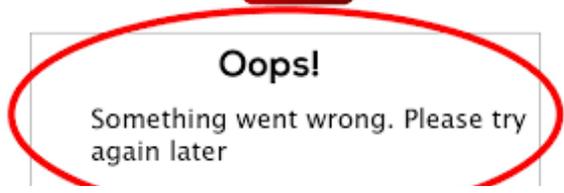
Molto più  
*che fresh*

## Bacon sul gelato e altre ricette dell'IA

Tra i timori diffusi legati all'impiego dell'Intelligenza artificiale c'è la paura che sistemi automatizzati possano prendere il posto di lavoratori umani per molte mansioni.

Ci ha provato la nota catena di fast food McDonald's, che negli Stati Uniti ha testato un sistema automatizzato basato sull'IA per raccogliere gli ordini del servizio McDrive, che permette ordinazione e ritiro del cibo direttamente dalla macchina. Numerosi video caricati sui social evidenziano però i goffi e grossolani errori che il meccanismo compie ogni giorno.

Dal bacon sul gelato fino a ordini di bocconcini di pollo per centinaia di dollari, CNBC ha raccontato come la difficoltà principale di questa IA sta nel capire accenti e dialetti dei clienti. La sperimentazione è stata sospesa, ma chissà che certe combinazioni involontarie non abbiano ispirato nuove ricette del colosso mondiale della ristorazione.



## Tornare a parlare con l'IA

Attorno all'Intelligenza artificiale non ci sono solo preoccupazioni ma anche grandi opportunità. Un recente esempio positivo arriva dagli Stati Uniti, dove la deputata Jennifer Wexton è tornata a "parlare" proprio grazie all'IA. Lo scorso anno a Wexton è stata diagnosticata una rara malattia neurodegenerativa che in breve tempo le ha reso difficile parlare e deambulare. Sul punto di ritirarsi definitivamente dalla vita politica, grazie ad un programma basato sull'IA che analizza video e registrazioni la deputata è riuscita a replicare la propria voce e riprodurre il primo discorso di una voce clonata all'interno della Camera statunitense.

All'Associated Press Wexton ha spiegato che il programma non è perfetto, ad esempio ha un tono di voce consono per gli interventi pubblici che risulta altisonante per le conversazioni quotidiane. La possibilità di tornare a sentire la propria voce, però, è impagabile: «Quando ho sentito per la prima volta la mia voce clonata ho pianto per la gioia, non avrei mai pensato che sarebbe potuto accadere. Alla fine, non sarò mai io. Ma sono più io di quanto avrei mai potuto sperare e ho intenzione di trarne il massimo».



# Freschezza

CHE DURA

24/7

ORE

GIORNI



Il profumo di cui innamorarsi



Formula migliorata



97% di ingredienti biodegradabili



100% riciclabile  
100% plastica riciclata

# ALICE D'AMATO

DI TUTTE LE MEDAGLIE D'ORO VINTE DALL'ITALIA AI GIOCHI OLIMPICI DI PARIGI, QUELLA DI ALICE D'AMATO HA UNA STRAORDINARIA RILEVANZA: È INFATTI LA PRIMA NELLA STORIA DELLA GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE AZZURRA, OTTENUTA ALLA TRAVE.

U

n risultato di per sé senza precedenti, a maggior ragione se si aggiunge il bronzo ottenuto da Manila Esposito (insieme si sono prese pure l'argento nel concorso a squadre). In pochissimi potevano aspettarselo, eppure è accaduto che la leggendaria Simone Biles, favoritissima per il titolo olimpico, è incappata in una caduta che ne ha pregiudicato la gara. La portata del capolavoro compiuto da Alice D'Amato non può però essere sottostimata dagli errori delle rivali: a 21 anni e mezzo (è nata nel febbraio 2003), la ginnasta genovese ha coronato il sogno di una carriera piena di sacrifici, ampiamente ripagati. E pensare che a Parigi avrebbe potuto esserci

anche Asia D'Amato, la sorella gemella con cui Alice ha condiviso ogni tappa del suo percorso sportivo, ma costretta a rinunciare a causa di un infortunio. Non è dunque un caso se, una volta conquistata la medaglia d'oro, uno dei primi pensieri di Alice è stato proprio per Asia. "Voglio portarla con me a Los Angeles (dove si svolgerà la prossima edizione dei Giochi, nel 2028). Siamo legatissime, siamo una la metà dell'altra", ha ammesso. Un altro pensiero speciale è stato per il padre, venuto a mancare nel 2022. Le gemelle D'Amato avevano sfiorato il podio alle Olimpiadi di Tokyo 2021, chiudendo la prova a squadre con un bruciante quarto posto. "Ma ci

# MATO



rifaremo a Parigi”, gli avevano promesso. Lo ha fatto Alice, anche per Asia. Da bambina aveva iniziato con la danza acrobatica, per poi passare all’età di 7 anni alla ginnastica artistica, formandosi nella società Ginnastica Andrea Doria di Genova. Tutto è cambiato con l’approdo, quando ne aveva 10, alla Brixia di Brescia (club pluriscudettato, punto di riferimento della ginnastica artistica in Italia). Sempre con la gemella al proprio fianco. “Quando siamo arrivate in palestra eravamo soltanto noi e Vanessa Ferrari, tra noi si è creato un bellissimo legame”, ricorda Alice

D’Amato riferendosi a un’atleta che ha fatto la storia di questa disciplina a livello italiano, pagando però pure lei dazio agli infortuni. Per due anni la madre accompagnava le due figlie da Genova a Brescia (avanti e indietro) per tre volte la settimana. Poi, quando ne hanno compiuti 12, si sono trasferite in Lombardia per provare ad affermarsi ad altissimi livelli. “Lasciare la famiglia così piccole è stata dura, ma abbiamo avuto la fortuna di aver svolto il percorso insieme, quindi ci siamo potute aiutare a vicenda”, racconta Alice D’Amato, che sin dall’inizio ha espresso un enorme



potenziale, sebbene niente per lei sia stato agevole, colpa soprattutto degli infortuni, in particolare al ginocchio e alla caviglia, che ne hanno condizionato il rendimento. Riuscire a recuperare ogni volta e tornare in pedana più forte di prima non è stato affatto semplice, specialmente a livello psicologico. Eppure ce l'ha fatta, mostrando tutto il proprio valore nelle varie competizioni giovanili europee e mondiali cui ha preso parte dal 2017, imponendosi come uno dei migliori talenti della nuova generazione di ginnaste azzurre. Ai Mondiali di Stoccarda del 2019 ha fatto parte della squadra che, dopo 69 anni, ha riportato l'Italia sul podio iridato del concorso generale, guadagnandosi contestualmente la qualificazione per i Giochi di Tokyo 2020 (spostati poi al 2021 a causa della pandemia). Ha fatto parte anche lei del gruppo azzurro che ha visto sfumare per pochissimo il bronzo, ma che poi a Parigi si sarebbe rifatto con gli interessi. Tra le due esperienze a 5 cerchi, Alice D'Amato si è consacrata tra le migliori sulla scena internazionale, laureandosi campionessa d'Europa con la Nazionale a Monaco nel 2022, alle parallele



asimmetriche ad Antalya nel 2023 e sempre alle parallele e con la squadre a Rimini nel 2024. Con l'oro e l'argento messi al collo ai Giochi di Parigi, si è piazzata in testa pure alla classifica degli atleti italiani più medagliati (precedendo il nuotatore Thomas Ceccon) e diventando così la più ricompensata dal Coni. Ma la soddisfazione economica non è in alcun modo paragonabile a quella sportiva. "Tutti i sacrifici sono valse la pena, rifarei tutto pensando di arrivare a vincere l'oro olimpico. Spero sia l'inizio di una grande serie di successi, per me e per tutta la squadra". Questa frase, pronunciata subito dopo un trionfo che forse neppure lei credeva possibile, restituisce l'idea di quanto impegno si celi per provare a raggiungere la perfezione in una gara brevissima ma intensa, nella quale anche il minimo errore può costare molto caro. Con la sorella gemella Alice D'Amato condivide due tatuaggi: i 5 cerchi olimpici, la sagoma della fatina di Peter

Pan, Trilly, che porta lo chignon come le ginnaste. Entrambe vivono con le compagnie di nazionale a Brescia, centro federale e capitale italiana della ginnastica artistica. Va da sé che, visti gli impegni così pressanti, il tempo da dedicare alle passioni sia pochissimo. Una di queste sarebbe lo sci, ma il suo staff la esorta a soprassedere, tra risate e sguardi preoccupati. Il pensiero di Alice D'Amato comunque è già rivolto a Los Angeles 2028. "Adesso si ricomincia da capo, ci sono altri 4 anni per lavorare duramente. Adesso bisogna cancellare le vittorie e ripartire con la stessa fame e determinazione". Con l'augurio di poter condividere l'esperienza con la sorella.





# IL TUO RITUALE ANTI CADUTA



**ANTI CADUTA**

**PROTEGGE**

**RINFORZA**



QUALITÀ PROFESSIONALE ITALIANA

Il sorriso del risparmio

# SOAPPY

la qualità e la convenienza col

# SORRISO



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

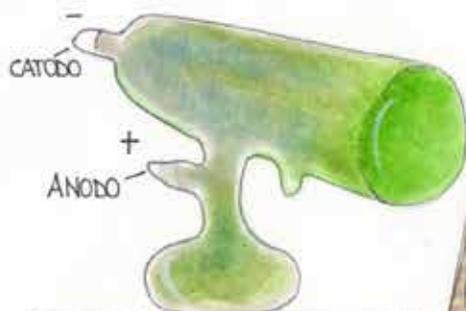
**DOMO  
PAK**

**Living**





# I RAGGI X

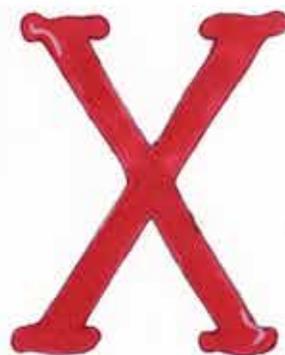


TUBO DI CROOKES



WILHELM RÖNTGEN  
(1845-1923) SCOPRÌ I  
**RAGGI X**  
MENTRE SVOLGEVA  
UN ESPERIMENTO.  
ERA L'ANNO 1895

W. RÖNTGEN  
OSSERVÒ UN BAGLIORE  
FLUORESCENTE SU UNO  
SCHERMO DI CARTONE.  
FRAPPOSE OGGETTI FRA  
IL TUBO e LO SCHERMO...



...PER BLOCCARE IL RAGGIO DI LUCE.  
ARRIVÒ AD USARE UN LIBRO DI 1000 PAGINE.  
ALLORA PRESE UN DISCHETTO DI PIOMBO  
E SULLO SCHERMO COMPARVE L'OMBRA  
DEL DISCO e LE OSSA DELLA SUA MANO.  
LA FLUORESCENZA SULLO SCHERMO ERA  
CAUSATA DA RAGGI "INVISIBILI" CAPACI DI  
PENETRARE LA CARTA MA NON IL PIOMBO

VENNERO CHIAMATI RAGGI X A CAUSA DELLA LORO ORIGINE SCONOSCIUTA.

BLA  
BLA  
BLA

BLA  
BLA  
BLA

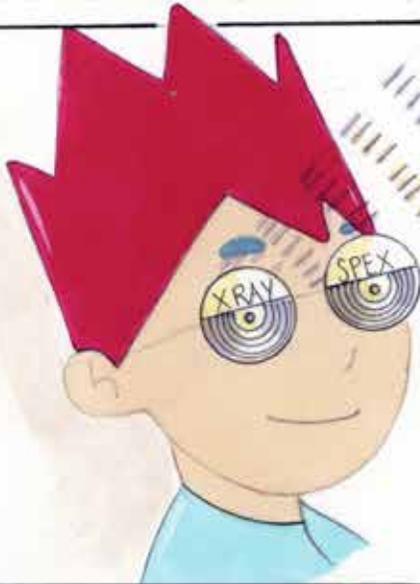


BLA  
BLA  
BLA

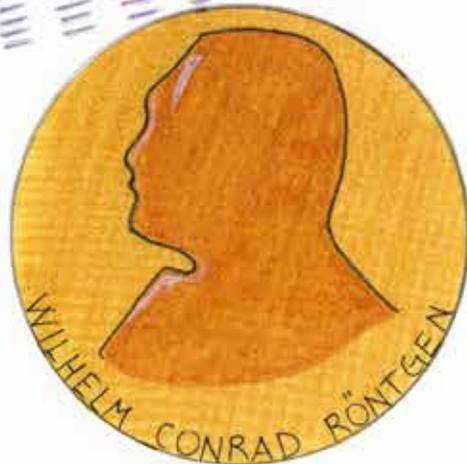


THOMAS EDISON  PARTECIPÒ ALLA INDUSTRIALIZZAZIONE DI DISPOSITIVI PORTATILI CHE PRODUCEVANO RAGGI X.

NEGLI STATI UNITI NEL 1896 VIENE EFFETTUATA LA 1<sup>a</sup> RADIOGRAFIA A USO CLINICO 



SUI GIORNALI COMPARVERO RACCONTI FANTASCIENTIFICI SULL'INVENZIONE DEGLI OCCHIALI A RAGGI X



1901 PREMIO NOBEL PER LA FISICA



# DACIA DUSTER 4X4 HYBRID:

## UN MIX DI ROBUSTEZZA, STILE E TECNOLOGIA VERDE

**D**uster 4x4 si presenta rinnovata per il 2024, attirando subito l'attenzione, con la versione a trazione integrale con il nuovo motore 1.2 mild-hybrid da 130 cavalli. Sostituisce definitivamente la vecchia motorizzazione diesel. Questo propulsore, abbinato esclusivamente a un cambio manuale a sei marce, promette prestazioni paragonabili a quelle del diesel, noto per la sua elasticità e reattività. Il prezzo di partenza è ora fissato a 25.400 euro.

Partiamo dal punto dolente: a causa della trazione integrale e del rapporto corto delle marce, i consumi non sono eccezionali, soprattutto in città. I valori registrati, da una prova fatta su strada di una rivista blasonata, parlano di circa 14 km/l in ambito urbano, 16 km/l su strade extraurbane e circa 15 km/l in autostrada. Dacia tuttavia continua a salire in classe e stile, con un abitacolo che è stato completamente rivisitato, sia dal punto di vista tecnologico che estetico: più moderno e contemporaneo. A seconda dell'allestimento, sono disponibili inserti in simil pelle o tessuto, oltre a materiali più robusti. Il cruscotto, allo stesso modo, è

**LA DUSTER È ORMAI UN'ICONA NEL SEGMENTO DEI SUV COMPATTI. CON L'INTRODUZIONE DELLA NUOVA VERSIONE 4X4 HYBRID, LA CASA AUTOMOBILISTICA RUMENA HA DECISO DI FARE UN PASSO AVANTI, COMBINANDO LA SUA ANIMA AVVENTUROSA CON LA TECNOLOGIA IBRIDA, PER OFFRIRE UN'ESPERIENZA DI GUIDA PIÙ ECOLOGICA SENZA COMPROMETTERE LE PRESTAZIONI OFF-ROAD.**

stato rinnovato con una nuova strumentazione, disponibile anche in versione digitale con display da 3,5 o 7 pollici, facile da leggere e intuitivo. Il sistema multimediale, che arriva fino a 10 pollici, ora è all'altezza degli standard del segmento, con connettività wireless per dispositivi Android e Apple, e navigazione integrata. Per le versioni 4x4, è presente un selettore sul tunnel centrale che consente di regolare il differenziale per le diverse modalità di guida off-road, inclusa la modalità Lock 4wd per affrontare i terreni più difficili. Anche l'assetto in questo modello off-road è stato appositamente ottimizzato con un'altezza incrementata di 0,8 cm e una taratura specifica. Anche la carrozzeria ha subito modifiche, con nuovi paraurti progettati per migliorare

gli angoli di attacco e di dosso. L'angolo d'attacco raggiunge i 31 gradi, mentre l'angolo di dosso arriva a 24 gradi, grazie a un'altezza da terra di 21,7 cm. Impressionante anche la capacità di guado, che può arrivare fino a 45 cm.





Per star bene, anzi

# Benexè®

*PER TUTTA  
LA FAMIGLIA*



## JOKER - FOLIE À DEUX

Film

Cast: Joaquin Phoenix, Lady Gaga e Zazie Beetz

Genere: Drammatico, Musicale

Al Cinema

Il comico fallito Arthur Fleck incontra l'amore della sua vita, Harley Quinn, mentre è detenuto all'Arkham State Hospital. Dopo il suo rilascio, i due si imbarcano in una tragica disavventura romantica. Dopo aver più volte annunciato che Joker non avesse bisogno di un sequel, il regista e sceneggiatore Todd Phillips si è convinto invece a proseguirne la storia, che del resto ha avuto un enorme successo anche di pubblico. Se nel primo capitolo il suo modello era stato Scorsese, questa volta il regista sembra percorrere una strada più originale, scegliendo il genere musicale. Harley Quinn sarà infatti interpretata dalla pop star Lady Gaga, che le darà un tono meno infantile rispetto a quello di Margot Robbie nei precedenti film DC Comics.

Il film avrà elementi musicali e la colonna sonora sarà nuovamente scritta da Hildur Guðnadóttir, dal ritorno dal primo film.



## THE SUBSTANCE

Film

Cast: Margaret Qualley, Dennis Quaid e Demi Moore

Genere: Drammatico

Al Cinema

Elizabeth Sparkle è stata una diva con al suo attivo un Oscar e una stella nella Hall of Fame, ma la stella si è sporcata e la scintilla ("sparkle") di Elizabeth si è spenta, quantomeno agli occhi del produttore del programma televisivo di fitness che lei conduce da tempo: un uomo convinto che le donne debbano sempre sorridere e che dopo i cinquanta non abbiano appeal. Quando Harvey, il produttore del programma, nel giorno del compleanno di Elizabeth, le annuncia che sarà sostituita alla conduzione del suo programma, la donna decide di aderire ad un protocollo sperimentale chiamato The Substance, che promette di restituirle una versione di sé "migliore, più bella e perfetta". A settimane alterne sarà Sue, la bella e giovane neo conduttrice del programma di fitness della rete, e poi di nuovo Elizabeth...ma l'alternanza sarà difficile da gestire.



## L'AMORE SECONDO KAFKA

Film

Cast: Henriette Confurius, Sabin Tambrea e Manuel Rubey

Genere: Drammatico

Al Cinema

L'ultimo anno di vita di Franz Kafka sarà il suo anno più felice e disperato. Attratto dalle donne, ma troppo schivo per abbandonarsi all'amore, lo scrittore trentenne non si è mai permesso di sperimentare l'intimità. Soffre di tubercolosi ed è dipendente dalla sua famiglia oppressiva, quando incontra la saggia e conturbante Dora Diamant, che lo accetta così com'è. I due si incontrano nel 1923 sulla costa del mar Baltico, dove lui è in convalescenza e lei lavora in un Volksheim ebraico.

Per la prima volta il visionario creatore del mondo kafkiano conosce la gioia dell'abbandono pur con la paura della morte imminente. La coppia, sempre più inseparabile, si trasferisce a Berlino e, quando la salute di Franz peggiora rapidamente, in un sanatorio in Austria, nel disperato tentativo di salvarlo.



## THE STRANGERS - CAPITOLO 1

Film

Cast: Gabriel Basso, Rachel Shenton e Madelaine Petsch

Genere: Horror

Al Cinema

In questo primo capitolo una giovane coppia, dopo un inaspettato guasto all'auto, è costretta a trascorrere la notte in un cottage isolato situato in una città inquietante. La loro permanenza viene sconvolta dall'arrivo di tre sconosciuti che li terrorizzano agendo senza pietà.

È il Terzo film della serie The Strangers e il primo capitolo di un rilancio previsto sotto forma di trilogia standalone. La nuova trilogia rappresenta un rilancio della serie e il produttore Canton ha dichiarato che la trilogia ha lo scopo di introdurre nuovo pubblico al "mondo degli Estranei". Quando hanno iniziato il progetto l'intento era quello di raccontare una storia più grande di quella precedente, ma anche di "espandere quel mondo". Il regista e gli attori hanno chiarito che la nuova trilogia di film si svolge nello stesso universo dei due film originali.





**FORZA & IGIENE**

**LA NUOVA GAMMA  
PER TUTTA LA TUA CASA**



Dall'esperienza di Chanteclair nasce la linea Forza&Igiene, i detersivi nati per garantire **massima efficacia pulente e igiene** per le piccole superfici di casa tua.

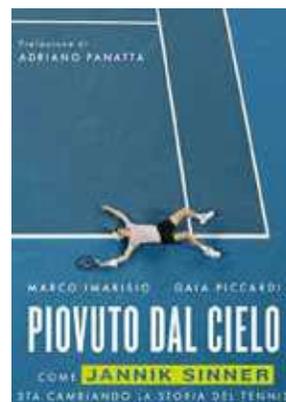
Le loro speciali formule assicurano un **pulito brillante** aiutando inoltre a **rimuovere germi e batteri\***.

Scopri tutti i prodotti della gamma: Multiuso Igienizzante, Anticalcare Universale, Sgrassatore con Candeggina, Bagno e Wc spray.

## Piovuto dal cielo. Come Jannik Sinner sta cambiando la storia del tennis

Autori Marco Imarisio e Gaia Piccardi  
Casa Editrice: Cairo

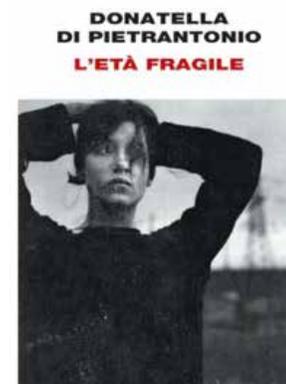
Secondo Adriano Panatta «Bastava guardarlo». Il giovane Sinner fin dai suoi esordi ha sempre dimostrato di avere la stoffa del campione, la voglia di conquistare il risultato partita dopo partita e tutta l'intenzione di vincere. Il suo "viaggio" per diventare numero 1 è partito nel 2023 quando alla guida della squadra ha conquistato la Coppa Davis, trofeo che mancava in Italia da quasi mezzo secolo, poi Melbourne, gennaio 2024 dove arriva il suo primo titolo di un torneo dello Slam e, infine, Parigi giugno 2024 dove Jannik arriva in semifinale al Roland Garros diventando così il primo tennista italiano di sempre a raggiungere la vetta della classifica Atp. Scritto gomito a gomito da due giornalisti del Corriere della Sera questo libro racconta il nuovo fenomeno Jannik Sinner. Partito dallo sci, che ha abbandonato per inseguire il suo sogno, a soli tredici anni ha lasciato la sua famiglia per giocare a tennis e allenarsi con i migliori per arrivare al confronto col grande Djokovic e il giovane Alcaraz, considerato da tutti la sua "nemesi".



## L'età fragile

Autrice: Donatella Di Pietrantonio  
Casa Editrice: Einaudi

Vincitore del premio Strega 2024 "L'età fragile" racconta la fragilità e la vulnerabilità che accompagnano ogni fase della vita. Lucia è una fisioterapista che vive in un paesino in Abruzzo la cui vita è stata segnata da un evento drammatico che colpì la comunità quando era giovane. Tale circostanza ha lasciato strascichi nella sua vita attuale e quando la figlia lascia il "nido" per studiare all'università a Milano la quotidianità che a fatica aveva costruito vacilla. Partita per Milano con il sorriso sulle labbra, Amanda, quando fa ritorno a casa è cambiata. Sua madre lo sa lo sente. Lucia vorrebbe tenere la figlia Amanda lontano dalle preoccupazioni ma c'è un segreto che riguarda la sua famiglia che non può più tacere. Su un terreno di loro proprietà, di interesse per gli speculatori edilizi, ci sono ancora i resti di un campeggio dove anni prima è successo un fatto terribile. A volte il passato torna a bussare alla porta e Lucia, che ha sempre cercato di dimenticare, si troverà costretta dal vecchio padre e dalla figlia a doverci fare i conti.



## Catherine, Principessa di Galles

Autore: Robert Jobson  
Casa Editrice: Rizzoli

L'autore della biografia rivelazione dell'anno, basandosi su fonti sia ufficiali vicine alla principessa e ben inserite nella casata reale, ricostruisce l'"identità" di Kate Middleton andando ad indagare chi è davvero la donna dietro la principessa. Ragazza medio borghese carina, brillante e ambiziosa si innamora di William, un giovane principe, destinato al trono. La loro storia inizia tra i banchi universitari e si sviluppa in quella che sembra essere una favola moderna, ma che in realtà è l'inizio della relazione tra i futuri sovrani del Regno Unito. Oggi Catherine è la principessa del Galles che si prepara a diventare regina ma il suo percorso al trono è stato spesso accompagnato da voci, pettegolezzi e scandali. Tra i più noti il difficile rapporto tra lei, William, il principe Harry e Meghan Markle, per la quale non scorrono simpatie reciproche. L'argomento ha trovato ampio spazio nel gossip internazionale fino alla rivelazione della sua malattia che riempie le prime pagine dei rotocalchi di tutto il mondo.



## L'invenzione di noi due

Autore: Matteo Bussola  
Casa Editrice: Einaudi

«Cominciai a scrivere a mia moglie dopo che aveva del tutto smesso di amarmi». È così che si apre il romanzo di Matteo Bussola che racconta un amore grande che nel tempo si è mutato, uno di quegli amori in grado di cambiarci la vita.

Milo sposato da quindici anni con Nadia si è accorto che lei non lo desidera più come un tempo, non lo guarda, non lo ascolta e non gli racconta quasi nulla di sé.

Come spesso nei matrimoni accade la coppia rimane insieme più per inerzia che per amore ma Milo ama ancora sua moglie come il primo giorno e non si arrende all'idea di perderla. Desidera pensarla felice e vorrebbe rivedere in lei la donna che ha conosciuto anni prima.

Un giorno, così, decide di scriverle fingendosi un altro e, inaspettatamente, lei gli risponde. Da quel momento tra i due inizia una corrispondenza segreta. Le lettere che si scambiano giorno per giorno si fanno sempre più intense ed entrambi si raccontano come mai prima. Milo col passare del tempo rivede la Nadia che ha sposato, la ritrova allegra, sorridente e questo lo rende geloso. Si trova così in un "triangolo" dove è lui stesso il suo rivale in amore.



# Scottex®

## Trasforma il pulito in Amore



### Carta Igienica Scottex® PULITO COMPLETO

Pulisce di più,  
ne usi di meno!

### Veline Kleenex® COLLECTION CUBE

Per rendere più esclusiva  
l'atmosfera della tua casa!

### Fazzoletti Scottex® TUTTI GIORNI

Morbidezza e assorbenza  
insuperabili\*

\*Testato fra i fazzoletti per uso quotidiano,  
esclusi marchi privati

## Visioni: la magia del cinema al pianoforte di Luigi Nicolini

Questo mese gli appassionati di musica e cinema avranno un appuntamento imperdibile al Teatro Scuderie Granducali di Seravezza: il concerto "Visioni, viaggio nella musica da film" del maestro Luigi Nicolini.

Dopo il successo ottenuto a Piano City Milano, Nicolini porterà in Versilia un'esibizione di piano solo che ripercorre i grandi temi del cinema, con uno speciale omaggio al pianista Carmen Cavallaro.

La serata, in programma per venerdì 11 ottobre, promette un viaggio musicale che unisce classici senza tempo e brani originali, il tutto arricchito da curiosità e storie che svelano la genesi delle composizioni. Biglietti disponibili su Vivaticket e presso il Cinema Scuderie Granducali di Seravezza.



## L'anno di Angelina

Angelina Mango, giovane cantautrice lucana e vincitrice del Festival di Sanremo 2024 con il brano "La Noia", si prepara a un autunno ricco di appuntamenti live. Già nota per essere la prima donna vincitrice di Sanremo dopo dieci anni, la cantante è pronta a intraprendere il suo tour italiano nei principali club della penisola, in seguito all'uscita del suo album di debutto "poké melodrama" a fine maggio. L'album mescola vari generi musicali, spaziando dal pop all'indie, con influenze elettroniche e urban, riflettendo la versatilità artistica di Angelina, che riesce a fondere sonorità diverse in un unico progetto coeso.

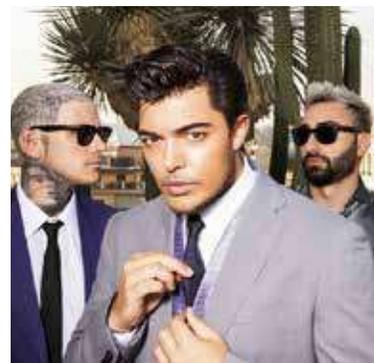
Tra le città che la vedranno esibirsi ci sono Roma, Napoli, Milano e Firenze. A partire dal 30 ottobre, Angelina partirà per il suo primo tour europeo, che la porterà a Monaco di Baviera, Colonia, Londra, Bruxelles, Parigi e Barcellona. Il tour, prodotto da Live Nation, conferma la crescita internazionale di un'artista già molto apprezzata sia in Italia che all'estero. Tutti i dettagli sulle date sono disponibili sul sito di Live Nation.



## The hit week 2024: la musica italiana nel mondo

Hit Week 2024 è il più grande festival dedicato alla musica italiana nel mondo, un evento unico, iniziato nel 2009, che celebra la creatività musicale del nostro Paese in contesti internazionali. Quest'anno, il festival farà tappa a Miami e Los Angeles, portando sul palco Emma Marrone e i The Kolors che saranno i protagonisti principali di questa edizione. Emma si esibirà al leggendario Whisky a Gogo di Los Angeles, mentre i The Kolors saliranno sul palco del Miami Beach Bandshell. Ma non sono solo i talenti già affermati in Italia ad avere la possibilità di partecipare, infatti lo scopo del festival è quello di ingaggiare sempre nuove voci italiane emergenti, e dare quindi a tutti una grossa opportunità di farsi conoscere anche all'estero.

Hit Week 2024, prodotto da FIMI e organizzato in collaborazione con ICE e altri partner istituzionali, rappresenta una straordinaria occasione per promuovere la cultura musicale italiana all'estero, coinvolgendo un pubblico globale sempre più interessato alle sonorità del Bel Paese.



## Clara, quando il sogno diventa realtà

Molti la conoscono grazie al ruolo di Crazy J nella serie tv Rai "Mare fuori", altri l'hanno conosciuta quest'anno sul palco di Sanremo... una cosa è certa: Clara Soccini, in arte CLARA, ha avviato la sua carriera da cantautrice e ha conquistato le classifiche italiane. Dopo il Festival di Sanremo con il brano "Diamanti Grezzi", certificato disco d'oro e stabile in TOP20 nelle classifiche Fimi dei singoli più venduti e Spotify Italia, Clara ha portato il suo album "Primo" nei principali festival estivi italiani e adesso è pronta per cantare dal vivo i suoi brani con il Primo Tour autunnale, nei maggiori club e teatri della Penisola. Partirà il 3 ottobre con la prima data a Roma, sarà presente poi a Bari, Napoli, Firenze e Padova concludendo martedì 15 ottobre ai Magazzini Generali di Milano. La cantante ha iniziato a lavorare a 18 anni come modella e ha investito tutte le sue energie e i primi guadagni sulla musica; coronando così il suo sogno che aveva fin da bambina, Clara porterà sul palco tutta la sua passione, pronta a condividere emozioni indimenticabili con il suo pubblico. Per maggiori informazioni sulle date consultare il sito di Live Nation.



# Spontex

*Il pulito è di casa*



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



---

# FLAVIO INSINNA

NESSUN RANCORE. ANZI. SOLO FELICITÀ PER L'INIZIO DI UNA NUOVA AVVENTURA. L'ADDIO DI FLAVIO INSINNA ALLA RAI, SBARCATO A LA7, NON HA PORTATO CON SÉ POLEMICHE E RECRIMINAZIONI, «CIAO FAMIGLIA, GRAZIE RAI, UN GIGANTESCO GRAZIE», HA COMMENTATO IL CONDUTTORE APPENA URBANO CAIRO, PATRÒN DI LA7, HA CONFERMATO IL SUO ARRIVO CON UN PROGRAMMA NELLA FASCIA PRESERALE.

---



**Il suo debutto è previsto per il 7 ottobre, ogni giorno alle 18.35 sarà alla guida di “Famiglie d’Italia”, un format già realizzato con successo in 80 Paesi del mondo, arrivato già all’undicesima stagione consecutiva nel prime time di ABC in USA, attualmente prodotto in 26 territori.**

Protagoniste del gioco sono due famiglie, un grande tabellone e una serie di domande curiose poste a un campione di italiani, chiaro che in questo caso è il conduttore, con il suo spirito di ironia e la sua capacità di improvvisazione, a fare la differenza. Le due famiglie devono cercare di indovinare le risposte più popolari per accumulare punti e accedere



al gioco finale, dove la tensione si farà massima e i due rappresentanti della famiglia vincitrice potranno tentare di vincere il jackpot. Insinna figura anche tra gli autori della trasmissione, chi meglio di lui d'altronde può cucirsi addosso un vestito perfetto per conquistare un pubblico che a quell'ora si divide tra tante reti? Eppure la filosofia dell'Auditel non è mai stato il suo mantra. «Viviamo in un mondo in cui pensiamo che siamo solo i risultati che otteniamo e esistono solo i miliardi di visualizzazioni - ha dichiarato - Non è così. La vita è il rapporto con gli altri, darsi». Ma la tv è fatta anche di numeri, inutile negarlo, Insinna lo sa, di programmi ne ha condotti tanti in Rai e molti in fasce determinanti per gli ascolti, da "Affari Tuoi" a "L'Eredità", passati per tante altre mani, prima e dopo di lui. «Io come Ancelotti, mi rimetto in



gioco per vincere, per me è una nuova scommessa, un nuovo debutto, speriamo di fare bene», ha commentato a proposito del suo passaggio a La7 Insinna, che ha sempre fatto dell'ironia la sua arma vincente. Da tempo la rete di Cairo era in cerca di un volto a cui affidare un quiz in onda prima del Tg di Enrico Mentana alle 20, una fascia determinante, un traino che deve essere capace di conquistare spettatori e consegnarli poi nelle mani delle news. Per cinque anni su Raiuno ogni sera Insinna ha guidato con successo "L'Eredità", raccogliendo un testimone non facile lasciato da Fabrizio Frizzi, prima ancora era stato "al servizio" di "Affari Tuoi", il gioco dei pacchi in onda

dopo il Tg1 che, dopo il fuorionda di "Striscia la notizia" con qualche grido di troppo, gli aveva causato non pochi dispiaceri. D'altronde l'uomo è così, istrione, passionale, fumantino, ama gettarsi anima e corpo in quello che fa, che sia un quiz, una pièce teatrale o una serie tv: il mestiere di attore gliel'ha insegnato Gigi Proietti, suo mentore e "guida spirituale" cui ha sempre riconosciuto tutto il merito di averlo instradato nel suo cammino professionale e non solo. «Gigi Proietti mi ha insegnato delle cose che puoi usare anche nella vita: come l'importanza di giocare e studiare per giocare





bene – ha ricordato il conduttore in occasione dei funerali dell'attore - Se ci riesci riesci, se non ti accontenti rimanendo pieno di entusiasmo e curiosità la tua vita sarà più bella». Al cinema ha lavorato con diversi registi, da Fausto Brizzi a Leonardo Pieraccioni, da Ferzan Ozpetek a Davide Ferrario, la televisione tra le tantissime fiction gli ha regalato il ruolo molto amato di Flavio Anceschi in "Don Matteo", in teatro ha portato anche Nino Manfredi grazie a "Gente di facili costumi" in cui la scorsa stagione è stato diretto da Luca, il figlio dell'indimenticato attore romano. La sua passione per la musica l'ha consegnato alla guida di una manifestazione come "Musicultura", in giuria a "Il cantante mascherato" e al commento di due edizioni di "Eurovision Song Contest". Eclettico abbastanza, pur avendo nell'animo lo spirito del bravo conduttore, Insinna accompagnerà il preserale de La7 per l'intera stagione, farà divertire le famiglie italiane, ma solo quelle disposte a scendere direttamente in gara potranno aspirare anche alla vil pecunia.

“  
**VIVIAMO IN UN  
 MONDO IN CUI  
 PENSIAMO CHE SIAMO  
 SOLO I RISULTATI  
 CHE OTTENIAMO  
 E ESISTONO SOLO  
 I MILIARDI DI  
 VISUALIZZAZIONI NON  
 È COSÌ. LA VITA È IL  
 RAPPORTO CON GLI  
 ALTRI, DARSI.**



# OTTOBRE 2024

**È INUTILE NEGARLO, SI SPERA SEMPRE NELL'OTTOBRATA, IN QUELL'ULTIMO, MORBIDO SCAMPOLO D'ESTATE, CAPACE DI METTERCI DI BUONUMORE E DI MATURARE GLI ULTIMI FRUTTI DELLA BELLA STAGIONE.**

**O**ttobre è un mese di mezzo, un ponte che conduce a piccoli passi nel cuore dell'autunno, tra le foglie che si fanno di mille colori e il profumo della terra ancora calda. Mentre riempiamo la dispensa con le conserve, ad attenderci ci sono anche le prime semine. È un gran daffare lo dà pure la vendemmia, che inonda le cantine del suo odore dolce e pungente. Si conta su una buona annata e si mette mano al frutteto mentre la prima tramontana ci dirà che sì, l'autunno è davvero arrivato! Con tutte le sue delizie. Poi, a fine mese, l'appuntamento più atteso dell'anno: raccolte le ultime uve si affaccia il tempo delle olive, delle macine al frantoio e dell'olio nuovo sulle gustose bruschette di stagione.

## La finestra sul tempo

Si cerchi la notte cautelarsi con coltre più spesse, onde il corpo stia caldo. Infine si faccia tutto ciò che possa evitare danni alla salute.

## Barbanera nel 1886

## Tradizioni in casa e "fai da te"

Un allegro orologio  
 Del servizio da caffè della nonna vi sono rimaste solo quattro tazzine? Potete usarle per creare un grande orologio per la cucina. Innanzitutto fatevi preparare dal falegname un cerchio del diametro di circa 80 cm e verniciatelo come preferite. Forate il centro del cerchio e incastratevi il meccanismo di un orologio da muro che abbia le lancette lunghe. Incollate i piattini delle tazzine nei quattro punti principali, alle ore 12, 3, 6 e 9, e sopra i piattini incollate le tazzine con il

manico rivolto verso l'esterno. Posizionate infine le altre ore segnalando con dei graziosi cucchiaini da caffè. L'effetto sarà davvero allegro e originale! Mentre con bicchieri e piatti spaiati con bei disegni di fiori e paesaggi si possono costruire romantiche alzatine per biscotti o frutta. Si parte con un bicchiere alto e robusto, magari di cristallo, visi incolla sopra un piatto grande, ancora sopra un bicchiere più piccolo, poi un piatto più piccolo, e così via con grandezze decrescenti fino all'altezza desiderata.

## Benessere con la natura

Un aiuto dall'aloè  
 Gli esperti di salute naturale conoscono bene e apprezzano i benefici e il sostegno che può fornire l'aloè vera in questa stagione. Il suo succo viene utilizzato per preparare bevande depurative che favoriscono la funzionalità epatica, la digestione e il transito intestinale, con un effetto detossinante molto naturale. Volendo si può unire al succo fresco di pompelmo, che ha qualità antiossidanti e diuretiche. Oppure al succo di limone, per ottenere un effetto ancora più depurante e stimolante. In entrambe le ricette, la vitamina C contenuta negli agrumi rinforza le difese immunitarie e contribuisce a proteggerci dall'influenza stagionale, che già da ottobre inizia a essere in agguato.

# Palette



**LA QUALITÀ PROFESSIONALE  
PER LA BELLEZZA DEI TUOI CAPELLI**



# SPORT DI STRADA

**L'ALTRO SPORT, QUELLO PER LE STRADE E NELLE PIAZZE, CHE OGGI ANCHE SE DI MENO RISPETTO AD ALCUNI DECENNI FA, VIENE ANCORA PRATICATO SOPRATTUTTO NEI PAESI DI COLLINA E DI MONTAGNA, O NEI QUARTIERI DOVE IL TEMPO SI È FERMATO RISPETTO AD ALTRI.**

**L**o "sport fai da te" giocato in particolare dai più giovani, che un tempo non così lontano è riuscito anche a sfornare campioni passati alla storia in diverse discipline, protagonisti di campionati nazionali, manifestazioni internazionali e giochi olimpici. Dal calcio giocato nelle strade tra assist, dribbling e tiri in porta disegnata nel muro o fatta con due sassi al posto dei pali, alla pallavolo su un campo tracciato con il gesso e un filo steso a mo' di rete. E quando oltre al filo teso più in basso spuntavano le racchette, via con la partita di singolo o di doppio a tennis. Mentre quelle che da un po' di tempo sono diventate delle vere e proprie corse urbane in bicicletta, con tanto di regolamento e gareggiate tra i vicoli di borghi storici, una volta erano delle vere e proprie sfide all'ultima pedalata, disputate nei rettilinei o tra le curve in salita e in discesa a zig zag tra barriere e mezzi in circolazione. L'atletica leggera ha sempre fornito diversi spunti per confrontarsi e gareggiare, a partire dalla corsa veloce in strada su una



distanza più o meno simile alla classica dei cento metri piani, percorsa al pronti, attenti e via, e combattuta fino all'ultimo respiro. Dalla corsa al salto in lungo, meglio se disputato su una superficie morbida di un parco o di giardino, ma spesso giocato anche sul cemento, dove la chiusura o atterraggio, erano costantemente ad alto rischio infortunio. Infine il getto del peso, dove l'attrezzo da lanciare il più lontano possibile anziché la tipica sfera, aveva la forma di un mattone o di un sasso qualunque trovato per strada. Tra i giochi sport più moderni, inserito alle penultime olimpiadi di Tokyo nel 2020 in Giappone e praticato oggi in appositi

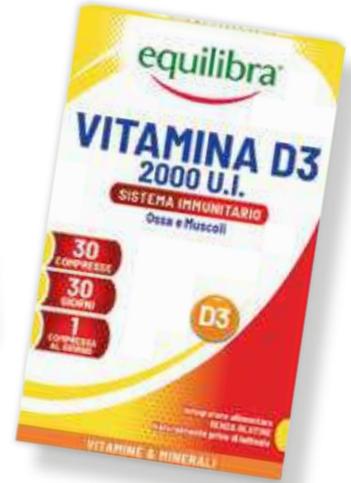
skatepark, c'è la tavola da strada con le rotelle, che a partire dagli anni '80 ha appassionando prima decine, poi centinaia e infine migliaia di giovani, che hanno iniziato affrontando le prime discese nel cortile di casa o compiendo evoluzioni tra scalinate e ostacoli di ogni genere. Poi c'era chi, quando ancora il "free climbing" era praticamente sconosciuto, si arrampicava sui muri imitando l'uomo ragno e aiutandosi con tubi e canali pluviali per arrivare il più in alto possibile, sapendo che per tornare a terra occorreva altrettanta abilità. Erano i tempi, e per qualcuno lo sono ancora, dove lo sport era un altro, perché contraddistinto da divertimento e fantasia.





D3

C



D3

13 VITAMINE - 11 MINERALI

con Fosforo e Luteina

SISTEMA IMMUNITARIO



C

Mg

Fe

B12



STANCHEZZA E AFFATICAMENTO



# GLI ALLEATI DEL TUO BENESSERE

Integratori alimentari. Per tutte le avvertenze e le modalità d'uso consultare le confezioni.

RISPETTA LA TUA NATURA



# CASTIGLIONE DELLA PESCAIA

**NELLA SPLENDIDA TOSCANA, IN PROVINCIA DI GROSSETO, CASTIGLIONE DELLA PESCAIA È UNA RINOMATA LOCALITÀ BALNEARE, FAMOSA PER LE SUE SPIAGGE E PER IL SUO MARE CRISTALLINO. IL PAESE OFFRE MOLTE OPPORTUNITÀ PER CHI AMA LA NATURA, LA STORIA E LA CULTURA, ED È UN LUOGO IDEALE PER TRASCORRERE LE VACANZE. IN QUESTA "CHICCA" SPECCHIATA SUL MAR TIRRENO IL NUOVISSIMO PIÙME LO TROVATE SULLA STRADA PROVINCIALE DEL PADULE 3 DOVE VI ASPETTANO COI LORO SORRISI E I LORO CONSIGLI PER I MIGLIORI ACQUISTI **SARA MARONGIU, MARTA NETI, MONIA EVANGELISTI E LA CAPO AREA GIADA UGHI.****



## LA STORIA.

Castiglione della Pescaia è un paese di origine etrusca situato su una collina a ridosso del mare. La sua storia è legata alle vicende degli Etruschi e dei Romani, che hanno lasciato importanti testimonianze di opere urbanistiche come acquedotti, viadotti e strade lastricate. Il centro storico del paese è dominato da un imponente castello medievale, costruito attorno ad una torre edificata dai pisani nel X secolo. Durante l'epoca degli Etruschi (IX-III secolo a.C.), Castiglione della Pescaia era sede del Lago Prelius (o Lago Prile), un grande lago salato che si estendeva fino al mare. Lungo le sue sponde si svilupparono importanti città come Roselle e Vetulonia. Dopo il crollo dell'Impero Romano, Castiglione della Pescaia subì un periodo di decadenza, ma nel medioevo la zona fu sottoposta all'influenza pisana. Nel X e XIII secolo furono avviati i lavori di fortificazione di Castiglione, che all'epoca era chiamato Castellione de Piscaria. Una grande torre alta 16 metri fu costruita sulla sommità del poggio, insieme a una cinta muraria con torri e torrioni. Nel XIII secolo, Castiglione della Pescaia divenne un libero comune.



## OGGI.

Il borgo di Castiglione, racchiuso dalle mura, è ideale per una passeggiata storica. Dalla piazza centrale del paese si può salire al borgo alto attraverso una ripida salita, passando attraverso una porta che conduce alla cinta muraria. Dalla stessa piazza, è possibile raggiungere il castello attraverso la splendida porta di Santa Maria del Giglio, e

poi salire lungo un'altra ripida salita. Dal castello si può godere di una vista mozzafiato sulla costa, con le Rocchette e l'Isola d'Elba a nord, e la palude della Diaccia Botrona e i Monti dell'Uccellina, il Parco Naturale della Maremma, l'Argentario e l'Isola del Giglio a sud. In giornate particolarmente limpide, è possibile vedere l'Isola di Montecristo e, a volte, le montagne della Corsica.

## IL MARE.

Quello di Castiglione della Pescaia è considerato uno dei mari più belli di Italia! Pluri Premiato con

la Bandiera Blu FEE e le 5 Vele Legambiente e Touring Club Italiano per la qualità del mare, la pulizia delle spiagge, la bellezza naturalistica e la cura ambientale è anche da molti anni in vetta alle classifiche delle Bandiere verdi italiane, il riconoscimento che indica le spiagge più adatte ai bambini, selezionate e promosse da ben 2.860 pediatri italiani e stranieri. I litorali di Castiglione della Pescaia sono caratterizzati da sabbia soffice e chiara e un mare cristallino, con fondali sabbiosi e digradanti. Molte spiagge sono attrezzate con stabilimenti balneari che offrono i migliori servizi e assistenza ai bagnanti, ma molte altre sono invece spiagge libere in cui è possibile accedere liberamente per godere il mare nella sua natura più selvaggia.

### LE SPIAGGE.

Quella di Ponente, dalla quale è possibile godere di una splendida vista sul Castello che dal borgo medievale sovrasta il paese, alterna alle spiagge di sabbia anche promontori rocciosi sul mare e scogli affioranti, come nella zona del Capezzolo o, ancora più a nord, di Rocchette. La spiaggia è facilmente raggiungibile a piedi dal centro del paese, o grazie alla pista ciclabile che corre verso nord. Il versante di ponente termina a Punta Ala, con il suo famoso porto turistico, teatro di numerose regate veliche, ma anche di spiagge spaziose che regalano tramonti mozzafiato. La spiaggia di Levante ha arenili più spaziosi, alle spalle dei quali si alternano dune e una ricca ed estesa pineta. Qui si trova anche la Green Beach, allestita con strutture idonee alla balneazione delle persone disabili.



La spiaggia di levante vanta lunghi tratti di litorale completamente libero, ed è pertanto la zona prediletta dagli amanti del surf e del kitesurf. Le spiagge di levante sono facilmente raggiungibili anche con la pista ciclabile che corre dal centro di Castiglione della Pescaia fino a Marina di Grosseto.

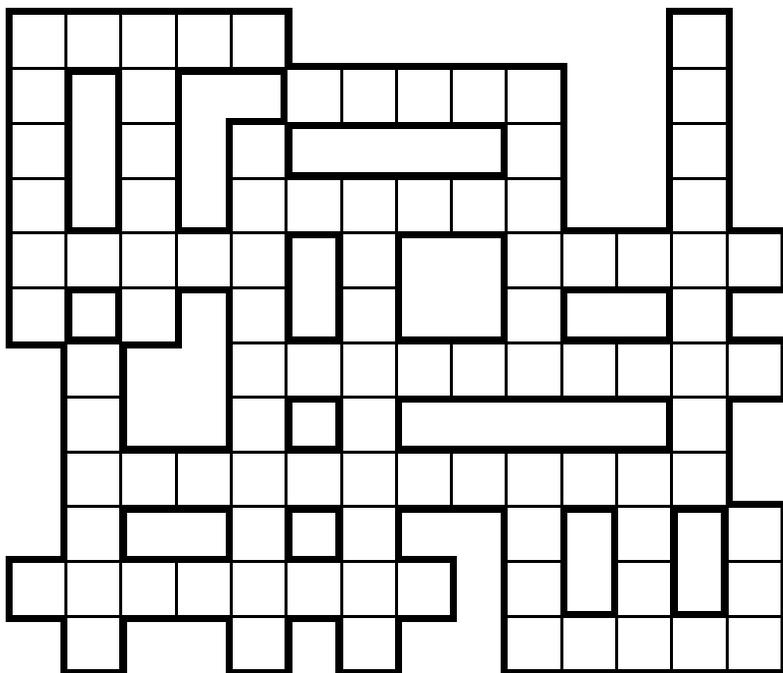
### IL BUON CIBO.

Le prelibatezze enogastronomiche sono sicuramente un altro punto di forza di questo territorio. Tantissimi i prodotti tipici della zona, tutti assolutamente da assaggiare: vino, olio, e squisite specialità culinarie a base di carne e pesce! Qui la cultura del buon cibo è importante così come è importante il rispetto della stagionalità e dell'ambiente. Per questo sono molte le attenzioni e le iniziative realizzate per proteggere e diffondere la cultura del cibo sano, locale e sicuro e per promuovere la politica della filiera corta a favore del prodotto locale e del mercato a km 0.

info (tratte da)  
[www.visitcastiglionedellapescaia.it](http://www.visitcastiglionedellapescaia.it)



Trovi tutte le soluzioni a pagina 98 della rivista.



## LABIRINTO

Aiutandovi con gli incroci  
inserite tutti i nomi elencati.

3 lettere IDA

4 lettere GINA LUCA

5 lettere ADAMO AGATA LINDA LUCIA MARIO

6 lettere ABRAMO ADOLFO

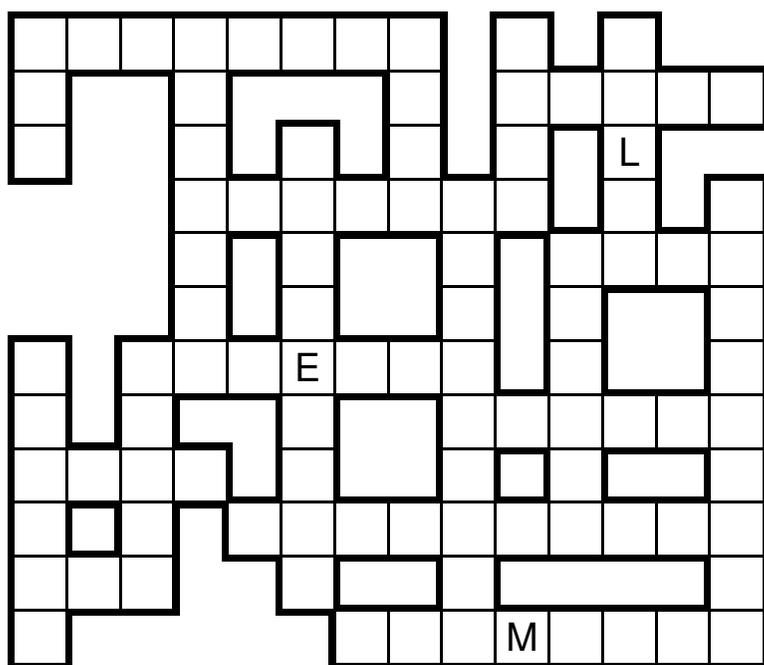
ARTURO IACOPO ROMANO

8 lettere ANTONINA

9 lettere CORIOLANO DESIDERIO

10 lettere CRISTOFORO GIOACCHINO

12 lettere MICHELANGELO



## LABIRINTO

Aiutandovi con gli incroci,  
inserite tutti i nomi elencati.

3 lettere IDA PIO

4 lettere ANNA ENEA LINO TITO

5 lettere HELEN IRENE LINDA

6 lettere ENRICO LUIGIA SILVIA

7 lettere LORENZO MASSIMO STEFANO

8 lettere CLEMENTE PRIMETTA

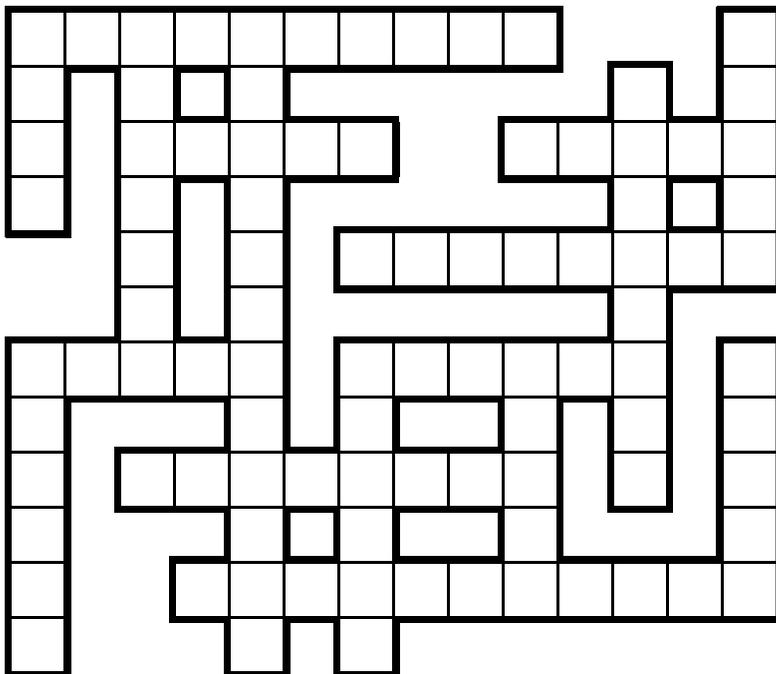
9 lettere NAPOLEONE SALVATORE

VENCESLAO

10 lettere BARTOLOMEO

## LABIRINTO

Aiutandovi con gli incroci  
inserite tutte le parole elencate.



4 lettere UREA

5 lettere UGOLA UMIDO UMORE USARE USCIO

UTILE

6 lettere UGELLO UNTUME USUALE

7 lettere USURAI0

8 lettere UBIQUITÀ UCCIDERE UMANOIDE

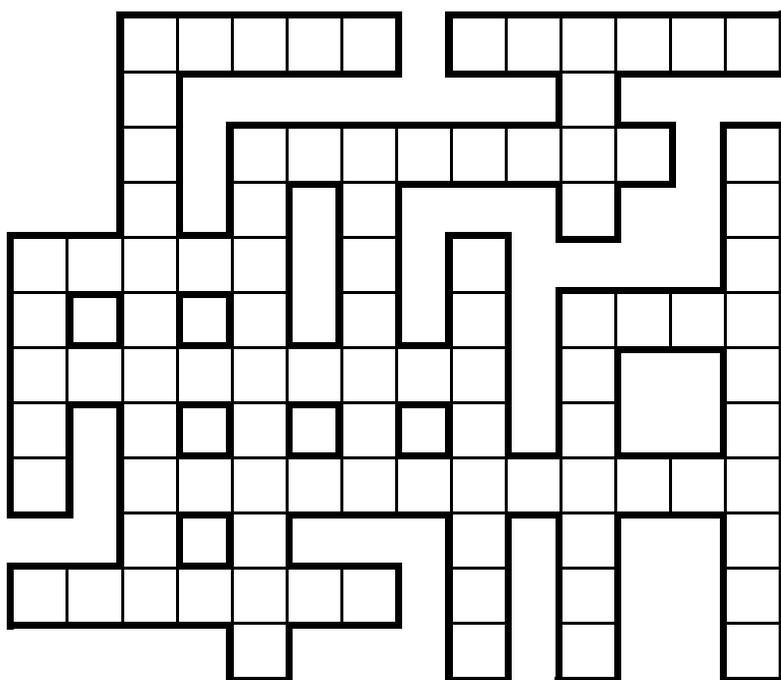
10 lettere URUGUAIANO

11 lettere UNILATERALE

12 lettere UNIFICAZIONE

## LABIRINTO

Aiutandovi con gli incroci  
inserite tutte le parole elencate.



4 lettere URNA URRÀ

5 lettere UGOLA ULULO UMANO

6 lettere UGUALE

7 lettere UMANITÀ UNZIONE UTILITÀ

8 lettere UMANISTA USURPARE

9 lettere UNANIMITÀ

10 lettere UGUALMENTE UXORICIDIO

11 lettere UBRIACATURA

12 lettere UNIFAMILIARE

# PLASTICFREE

## LA MISSION.

Promuoviamo progetti concreti con l'obiettivo di sensibilizzare. Dalle pulizie ambientali agli appuntamenti nelle scuole, dal salvataggio di tartarughe marine al dialogo con le istituzioni, dalle battaglie contro il volo dei palloncini al contrasto dell'abbandono dei mozziconi, dalla salvaguardia dei fiumi alla promozione di eventi eco sostenibili. Entro il 2030, la nostra missione è ridurre l'utilizzo di plastica, in particolare quelle monouso, sensibilizzando 1 miliardo di persone in tutto il mondo. Ci riusciremo e lo faremo attraverso le collaborazioni attive sui vari territori coinvolgendo senza alcun limite cittadini volontari, aziende, media, enti ed istituzioni.

## CLEANUP PLASTIC FREE.

L'associazione Plastic Free è impegnata nella tutela dell'ambiente con appuntamenti di pulizia di città, spiagge, parchi e fiumi. Dal 10 novembre 2019 gli appuntamenti

sono cresciuti in maniera esponenziale, raggiungendo quota di oltre 200 al mese.

## COMUNI PLASTIC FREE.

Promuove e realizza importanti collaborazioni con le istituzioni locali forte della convinzione che queste relazioni stiano alla base del reale cambiamento per il bene del pianeta, cominciando dai luoghi dove viviamo, studiamo e lavoriamo. Ai Comuni più meritevoli e maggiormente impegnati nella collaborazione con Plastic Free è riconosciuto il Premio "Comune Plastic Free" per essersi distinti adottando una serie di misure volte a migliorare il proprio territorio per il bene dell'ambiente e delle future generazioni.

## PLASTIC FREE NELLE SCUOLE.

Le nostre azioni si espandono anche nelle scuole. Sensibilizziamo gli studenti per prevenire ulteriori disastri ambientali e trasformiamo gli istituti scolastici in luoghi Plastic Free. Durante i nostri interventi, personalizzati per fascia d'età, spieghiamo

**PLASTIC FREE È IN AZIONE DAL 2019 PER CONTRASTARE L'INQUINAMENTO DA PLASTICA ATTRAVERSO LA SENSIBILIZZAZIONE DEL MAGGIOR NUMERO DI PERSONE POSSIBILE E GRAZIE AD INIZIATIVE CONCRETE SUI TERRITORI. PLASTIC FREE È UN'ORGANIZZAZIONE DI VOLONTARIATO APARTITICA, APOLITICA, INDIPENDENTE E SENZA SCOPO DI LUCRO, IMPEGNATA IN PROGETTI CONCRETI E IN BATTAGLIE PER LA SALVAGUARDIA DEL PIANETA DALL'INQUINAMENTO DA PLASTICA.**

l'importanza di amare il Pianeta non inquinando, della differenziata e delle scelte alternative alla plastica. Qualora ci siano le condizioni, grazie al supporto di aziende e di donazioni liberali, ci impegniamo nell'acquistare e donare depuratori d'acqua così da permettere ad ogni studente di riempire gratuitamente la propria borraccia, evitando l'acquisto di bottigliette in plastica.

## SALVIAMO LE TARTARUGHE MARINE.

Dal 10 Giugno 2020, la nostra associazione è impegnata nel salvare tartarughe marine. Ogni anno, oltre 40.000 esemplari muoiono per l'incuria dell'uomo. Il nostro compito è recuperare quelle in difficoltà, curarle, riabilitarle e liberarle nuovamente in mare.



**PLASTIC FREE**  
ODV ONLUS  
l'associazione contro  
l'inquinamento da plastica  
(Sede legale) Via dei Palissandri, 8 - 86039 Termoli (CB)  
(Uffici) Corso Vittorio Emanuele II, 161 - 65121 Pescara (PE)  
www.plasticfreeonlus.it |  
info@plasticfreeonlus.it



DAL 1958

# EMOFORM®

BENESSERE PER LA BOCCA

SALI MINERALI ATTIVI

UNA GAMMA DI PRODOTTI STUDIATI PER RISPONDERE  
AD OGNI ESIGENZA DI SALUTE ORALE



TRATTAMENTO  
SENSIBILITÀ  
ESMALTO



TRATTAMENTO  
GENGIVE SANE



TRATTAMENTO  
PROTEZIONE  
INTENSIVA



PER OGNI ESIGENZA  
ABBIAMO SPECIFICHE SOLUZIONI

SCOPRI TUTTE LE LINEE EMOFORM®!

# L'AUSTRALIAN CATTLE DOG



**L'AUSTRALIAN CATTLE DOG È UNA RAZZA CREATA DAI PIONIERI AUSTRALIANI NEL XIX SECOLO PER CONDURRE IL BESTIAME NEGLI SCONFINATI RANCH DEL NUOVO CONTINENTE.**

**I**nfatti i cani da pastore portati dall'Europa non erano in grado di sopportare le lunghe distanze, il clima inospitale e la rudezza delle mandrie selvagge.

L'Australian Cattle Dog è un potente cane da lavoro di taglia media, con una corporatura atletica e compatta. Le sue orecchie erette poggiano su un cranio largo e il suo sottopelo è denso. Secondo lo standard di razza, i seguenti colori del mantello sono desiderabili: blu, blu marmorizzato, blu moschettato e chiazzato di rosso.

Tra gli altri colori meno desiderabili, ci sono anche il rosso con piccole macchie bianche e pezzato di rosso. Si noti, tuttavia, che i cuccioli nascono di colore bianco screziato e poi si ricoprono gradualmente di macchie.

I maschi sono generalmente più grandi delle femmine. Gli esemplari adulti raggiungono un'altezza al garrese di 46-51 cm (maschi) o di 43-48 cm (femmine). I maschi adulti pesano dai 15 ai 24 kg. Le femmine pesano dai 14 ai 18 kg.



Coraggio e resistenza caratterizzano l'Australian Cattle Dog come eccellente cane da pastore. Tuttavia, questo concentrato di energia è adatto anche come cane da compagnia. Non è solo intelligente e desideroso di lavorare, ma anche fedele al suo branco.

Nei confronti degli estranei questo cagnolone è piuttosto distaccato e quindi è anche un eccellente cane da guardia. Gli esemplari maschi, in particolare, hanno spesso un comportamento intollerante nei confronti dei loro simili.

L'Australian Cattle Dog fiuta letteralmente l'insicurezza e non tarda ad approfittarne. Per questo motivo, oltre a un



comportamento coerente, è fondamentale che il suo umano di riferimento abbia un atteggiamento sicuro di sé.

Quando lavori con il tuo Australian Cattle Dog, dimostrati sempre calmo e sicuro di te. Il segreto del successo è la coerenza, non la durezza, altrimenti rischi di bloccare lo spirito libero di questo peloso.

Affinché il tuo amico di zampa non abbia un carattere facilmente irascibile, dovrebbe imparare molto già da cucciolo. Fagli frequentare le lezioni per cuccioli e la scuola per cani. Lì il tuo giovane peloso solitario potrà entrare in contatto con altre razze canine e rafforzare le sue capacità sociali.



# Sanicat®

— Nature at heart —

## TI PRESENTIAMO LA NOSTRA NUOVA GAMMA SANICAT

Siamo fieri di proporre a tutti gli amanti dei gatti la nostra Gamma Completa di lettiere minerali, in versione non-agglomerante (Classic) e Agglomerante (Clumping), per una esperienza che solo uno specialista come SANICAT può offrirti, grazie alla sua incredibile esperienza di oltre 60 anni.



Diamonds 3,8L  
(non agglomerante)

Gamma Classic  
(non agglomerante)

Clumping  
(agglomerante)

## LE CARATTERISTICHE MIGLIORATE DELLA NUOVA GAMMA



L'esclusiva tecnologia **Oxygen Odour Control** garantisce l'eliminazione dei cattivi odori



La nostra lettiera è stata creata con una tecnologia de-polverizzante che impedisce la formazione della polvere.



I nostri imballaggi sono realizzati in carta e cartone con certificazione FSC e sono riciclabili al 100%.

Per saperne di più e ottenere ulteriori informazioni sulle incredibili caratteristiche delle nostre gamme, visita il sito [www.sanicat.com](http://www.sanicat.com) oppure contattaci all'indirizzo [info@sanicat.com](mailto:info@sanicat.com).

## ARIETE



Volete rimettervi all'opera, ma i vostri propositi per essere più produttivi potrebbero essere difficili da raggiungere, soprattutto se vi fate frenare dalle insicurezze. Qui possono venire in soccorso i pianeti in transito che sottolineano l'importanza del dialogo, del fare squadra, trovando compagni di avventure con cui condividere gioie e dolori. "Dimmi e io dimentico; mostrami e io ricordo; coinvolgimi e io imparo" (Benjamin Franklin).

## LEONE



A inizio mese potreste sentire il bisogno di tornare in controllo delle vostre risorse, forse non è chiaro quanto avete a disposizione, quanto vi è dovuto e quando vi sarà dato, o quanto dovete restituire. Questa situazione potrebbe causare delle tensioni anche tra le vostre amicizie, come se non aveste chiarito l'impegno che ognuno di voi richiede dall'altro. "Il viaggio non è mai una questione di soldi, ma di coraggio". (Paolo Coelho).

## SAGITTARIO



Vi rimettete al lavoro con le idee più chiare su ciò che dovete fare. Forse c'è un po' di disordine nella vostra sfera privata e per arginare il problema potreste scegliere di buttarvi nella socialità, godendovi un po' di sana compagnia: un mese favorevole per il cuore, in qualunque condizione. "Le scoperte consistono nel vedere ciò che tutti hanno visto e pensare ciò che nessuno ha pensato". (Albert Szent Gyorgyi)

## TORO



C'è una ritrovata spinta creativa, ma sembra difficile godersela davvero perché avete la sensazione che le vostre idee non siano comprese. Ridimensionate le vostre insicurezze, ritrovando la vostra forza e organizzando le vostre giornate: equilibrate doveri e piaceri, trovando piccoli momenti di ispirazione. "La felicità consiste nel non porsi mai il problema di misurarla o di chiedersi se si è soddisfatti o meno" (George Bernard Shaw).

## VERGINE



Volete arrivare al nocciolo della questione, approfondendo certi argomenti e andando oltre l'ovvio. Provate a interagire con gli altri e ad ascoltare opinioni differenti, vi aiuterà a gestire meglio gli impegni, liberandovi dai superflui per concentrarvi sulle priorità. "Rifiutate una carriera solo perché assicura una pensione. La miglior pensione è un cervello in attività che vi permetta di continuare a pensare fino alla fine". (Rita Levi Montalcini)

## CAPRICORNO



La prima parte del mese vedrà contrattempi e ritardi che dovrete gestire con cautela. Non perdere la pazienza: verrai a capo di ogni problema, ma dovrete tenere gli occhi aperti. Poi la situazione tornerà nella norma, e recupererete il tempo perso con gli interessi. "Le nostre valigie erano di nuovo ammucciate sul marciapiede; avevamo molta strada da fare. Ma non importava, la strada è la vita" (Jack Kerouac).

## GEMELLI



C'è tanta voglia di fare, ma per tutta la prima parte del mese sembra esserci della confusione alla base, come se non aveste ben chiaro il ruolo che ricoprite o la direzione che volete seguire. Forse dovrete prendervi meno sul serio: lasciatevi andare e divertirvi. "Non smettere mai di sorridere nemmeno quando sei triste, perché non sai chi potrebbe innamorarsi del tuo sorriso" (Gabriel Garcia Marquez).

## BILANCIA



Dovete valorizzarvi, anche viziandovi un po': riconoscendo il vostro valore saprete rinegoziare gli accordi che per voi non sono adeguati, mentre imparate a godervi ciò che avete senza troppe restrizioni, magari trovando nuovi sbocchi di creatività e facendo piani d'azione. "Il lavoro consiste in qualsiasi cosa il corpo sia obbligato a fare... Giocare consiste in qualsiasi cosa il corpo non sia obbligato a fare". (Mark Twain)

## ACQUARIO



C'è un po' di confusione riguardo le finanze. Questo potrebbe bloccare lo sviluppo dei vostri progetti, ma procedendo con attenzione saprete tirarvene fuori. Guardate più chiaramente le vostre priorità e forse vi renderete conto che avete bisogno di cambiare contesto. "L'ottimismo è un magnete della felicità. Se rimani positivo, le cose buone e le buone persone saranno attratte da te" (Mary Lou Retton).

## CANCRO



C'è voglia di imparare, comunicare ed essere decisi nel modo in cui vi ponete, ma non siete sicuri di come esprimere concetti o sensazioni. Vi rifugerete nella vostra zona di comfort, cercando un contatto con chi vi dona equilibrio e armonia. "I grandi viaggi hanno questo di meraviglioso, che il loro incanto comincia prima della partenza. Si aprono gli atlanti, si sogna sulle carte. Si ripetono i nomi magnifici di città sconosciute" (Joseph Kessel).

## SCORPIONE



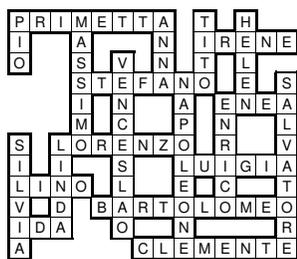
Ti aspettano due settimane per risolvere problemi familiari o domestici, conoscere nuovi amici o trovare nuovi contatti. La seconda parte del mese potrebbe essere meno scorrevole: preparati ad affrontare qualche imprevisto, tensioni familiari o ritardi nei progetti. Ma ne uscirai subito. "La causa fondamentale dei problemi è che nel mondo moderno gli stupidi sono sicuri di sé, mentre gli intelligenti sono pieni di dubbi". (Bertrand Russel)

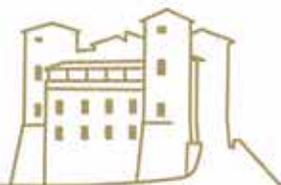
## PESCI



Potete chiarire con una persona con cui ci sono stati dei fraintendimenti, purtroppo in un primo momento non riuscirete a farvi capire. Cercate di essere pragmatici e presentare idee concrete: intanto potreste scegliere di cambiare le vostre abitudini di spesa per investire nel vostro futuro. "Imparare non è sapere; ci sono gli eruditi e i sapienti: è la memoria a fare i primi, ma è la filosofia che fa i secondi" (Alexandre Dumas padre).

## LE SOLUZIONI DEI GIOCHI





# Castello di Pontebosio

Luxury Resort ★★★★★

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



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

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

VERIFICA LA DISPONIBILITÀ E PRENOTA



INQUADRA QUI

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



 **DEBORAH**  
MILANO

**NUOVO**

**MASCARA  
LIKE A PRO TINT**  
VOLUME E LUNGHEZZA  
STRAORDINARI

**SCURISCE** LE CIGLIA PER UN  
**EFFETTO MASCARA**  
**ANCHE SENZA MAKE UP**

**FORMULA POTENZIATA**  
CIGLIA PIÙ SCURE  
IN 14 GIORNI\*



\*CIGLIA PIÙ SCURE DEL 8,45% DOPO 14 GIORNI  
TEST STRUMENTALE SU 20 SOGGETTI.