Più me MAGAZINE

NUMERO 11 - NOVEMBRE 2024
COPIA OMAGGIO

LADY GAGA

NESSUNO COME GAGA. E' LEI LA REGINA DELLE ATTESE, CAPACE DI TENERE I FAN INCHIODATI ALLO SCHERMO DI UN CELLULARE PER FORNIRE ANCHE UN SOLO INDIZIO SUL SUO NUOVO ALBUM

ROBERT DE NIRO

IN 50 ANNI DI CARRIERA HA INTERPRETATO RUOLI DIVERSI, MA SONO I "CATTIVI" QUELLI CON CUI HA INANELLATO SUCCESSI E DATO VITA A PERSONAGGI CULT DELLA STORIA DEL CINEMA.

GIOVANI SI INFORMANO CON CONSAPEVOLEZZA

TUTTI I DATI RIVELANO CHE PER LA FRUIZIONE DELLE NOTIZIE CRESCE IL FORMATO VIDEO IN PARTICOLARE PER I GIOVANI CHE ATTINGONO PER QUESTI SOPRATTUTTO DA INSTAGRAM, YOUTUBE, E TIKTOK

LARISSA IAPICHINO

GUAI A DEFINIRLA SOLO "LA FIGLIA DI FIONA MAY". L'APPELLATIVO ORMAI STA STRETTISSIMO A LARISSA IAPICHINO, CAMPIONESSA ASSOLUTA DEL SALTO IN LUNGO RICONOSCIUTA A LIVELLO INTERNAZIONALE GRAZIE AGLI ECCELLENTI RISULTATI RAGGIUNTI, SOPRATTUTTO NEL 2024.

VIVERE IN MONTAGNA TRA BONUS E MIGRAZIONI CLIMATICHE

SONO LUOGHI DI VITA LENTA E ARIA POCO CONTAMINATA, CON LA NATURA ALLA PORTA E PAESAGGI RASSICURANTI: QUALITÀ CHE PERÒ NON SONO BASTATE NEGLI ANNI A FRENARE L'ABBANDONO CRESCENTE DI CHI PER SCELTA O NECESSITÀ È ANDATO ALTROVE.

ANTICA ERBORISTERIA

SORRISI NATURALI.

NOVITÀ

IL POTERE DELLE ERBE

CLINICAMENTE PROVATO

FORMULA VEGANA

HERBAL COMPLEX 98% ALMENO ORIGINE NATURALE INGREDIENTI

Piùme

La linea naturale per la tua bellezza

PREPARA LA TUA PELLE PER AUTUNNO • INVERNO

Trattamenti viso, collo e labbra

formulati con ingredienti di origine naturale ad azione idratante, antietà, rivitalizzante, purificante.

Queste e molte altre Novità ti aspettano in esclusiva nei nostri store.

GIARDINO COSMETICO

FORMULE 100% VEGANE

UNA COCCOLA DI PIACERE

www.piumeshoponline.com

DISINFETTANTE PER LE MANI
FUORI CASA

DISINFETTANTE PER OGGETTI
A CASA

ELIMINANO FINO AL 99,9% VIRUS E BATTERI

RIPETERE L'APPLICAZIONE QUANDO SERVE.

Angelini Pharma

Amuchina Gel Xgerm Disinfettante Mani è un presidio medico chirurgico. Reg. n. 19679. Amuchina Spray Disinfettante Ambienti Oggetti Tessuti è un presidio medico chirurgico. Reg. n. 20946. Leggere attentamente le istruzioni d'uso. Autorizzazione del 20/05/2024.

WORLD TOILETTE DAY

INDISCUTIBILMENTE INDISPENSABILE SIA IN CASA CHE FUORI. CE NE SONO DI SFARZESCHI E DA CAMPO, CHIMICI, ALLA "TURCA" O "IMPOSSIBILI" COME QUEGLI DEGLI AUTOGRILL. MA, "LORO", NON GUARDANO IN FACCIA NESSUNO, ANZI! PER MOLTI SONO LUOGO DI INDICIBILE PRIVACY, UN RIFUGIO CONFORTANTE DOVE CONSUMARE MANCIATE DI MINUTI IN ASSOLUTO RELAX. C'È CHI CI CANTICCHIA, CHI CI SFOGLIA IL GIORNALE, CHI CI LEGGE UN LIBRO, CHI CI GIOCA A CANDY CRUSH CON LO SMARTPHONE. MA CHE AL GABINETTO, UDITE UDITE, LE NAZIONI UNITE, FIN DAL 2013, AVESSERO ADDIRITTURA DEDICATO UNA GIORNATA MONDIALE, QUESTO PROPRIO NON A TUTTI ERA DATO SAPERLO. E BADATE CHE NON SI TRATTA DI UNO SCHERZO PERCHÉ, AL DI LÀ DELL'INEVITABILE ILARITÀ CHE UN ARGOMENTO COME QUESTO PUÒ SUSCITARE, LA QUESTIONE È DAVVERO SERIA.

Si chiama "World Toilette Day" e si celebra il 19 novembre di ogni anno. Ha lo scopo di approfondire la tematica dell'emergenza dei servizi igienici nel mondo. Infatti secondo i dati più aggiornati oltre 2.5 miliardi di persone non possiedono un bagno domestico che sia in grado di smaltire i rifiuti organici in sicurezza. Ecco cosa si può leggere sul sito www.worldtoiletteday.
info: "Oggi, quasi la metà della popolazione mondiale vive senza un "servizio sanitario gestito in modo sicuro"; ovvero di un bagno, non condiviso con altre famiglie, che tratta o smaltisce i rifiuti umani in loco, li immagazzina in modo sicuro per essere svuotato e trattato fuori sede, o che sia collegato a una fogna funzionante. La vita senza un bagno è sporca, pericolosa e poco dignitosa. A livello globale, almeno 2 miliardi di persone utilizzano una fonte di acqua potabile contaminata da feci. Ogni giorno, oltre 700 bambini sotto i cinque anni muoiono per patologie legate all'assunzione di acqua inquinata in assenza di servizi e della profilassi igienica adeguata.
La salute pubblica dipende anche dai servizi igienici. Quando alcune persone in una comunità non hanno servizi igienici sicuri, la salute di tutti è minacciata. Le scarse condizioni igienico-sanitarie contaminano le fonti di acqua potabile, i fiumi, le spiagge e le colture alimentari, aumentando i rischi di diffusione di molte malattie. Si calcola, ad esempio che, per ogni dollaro investito in servizi igienico-sanitari di base, fino a 5 dollari vengono restituiti in spese mediche risparmiate, in maggiore produttività ed, inoltre, vengono creati nuovi posti di lavoro lungo l'intera catena di servizi. Non ci sarà futuro sostenibile senza servizi igienici "sicuri" per tutti e tutte. Non a caso l'obiettivo N°6 dell'Agenda per lo Sviluppo Sostenibile dell'ONU propone di: "assicurare la disponibilità e la gestione sostenibile dell'acqua e dei servizi igienico-sanitari per tutti entro il 2030".
Insomma, in questo mondo sempre più interconnesso ed interdipendente, ogni buona pratica finalizzata all'estensione del benessere, dell'igiene e della salute riguarda tutti e tutte e finirà con l'avere ricadute positive anche su chi, come noi, vive già in un contesto (più o meno) virtuoso. Del resto, da questo particolarissimo punto di vista, non possiamo che dirci ottimisti perché la storia del progresso sta lì ad insegnarcelo; se oggi il water closet supertecnologico si trova anche sui moduli spaziali è dalla Cina dell'anno I della dinastia Han (dal 206 a.C. al 24 d.C.) che si ha la testimonianza "ritrovata" di un locale con un sistema per sedersi e raccogliere l'acqua. E poi così via, avanti nel tempo.
Dall'antica Roma dell'arcinoto Vespasiano fino al Medioevo per arrivare a Sir John Harington, figlioccio di Elisabetta I d'Inghilterra che, collocando in un ambiente chiuso e dedicato un vaso per raccogliere le evacuazioni, inventò il "water closet". Poi, nel 1886, l'inglese Thomas Crapper realizzò lo sciacquone sopra la tazza; un serbatoio di 10 litri d'acqua che grazie a delle leve e a un tirante con catenella di ferro, scaricava e puliva il gabinetto.
Ma nel corso dei secoli, dalla scultura alla pittura, il WC è diventato anche oggetto e soggetto artistico. L'opera ready-made "Fontana" che Marcel Duchamp tentò invano di esporre nel 1917 a New York alla prima mostra della Society of Indipendent Artists, altro non era che un "orinatoio" firmato "R. Mutt" che oggi viene considerata una delle maggiori opere d'arte del XX secolo.
Piuttosto che, per arrivare ai giorni nostri, con l'opera "America" dell'artista concettuale Maurizio Cattelan.
Si tratta di un "cesso d'oro" a 18 carati in scala 1 a 1 (funzionante) del valore commerciale di circa 4,5 milioni di euro che, nel 2016, il più irriverente e provocatorio artista italiano contemporaneo avrebbe voluto donare a Donald Trump.
Insomma, forse d'ora in avanti sarà il caso di guardare alle bathroom di casa nostra con un occhio meno distratto perchè magari, senza saperlo, potremmo ritrovarci seduti sopra un pezzo di ceramica degno della Tate Gallery di Londra!

...il quadro, "Il bagno" di Fernando Botero 1989

...il quadro, "Toilet" di John Wallie 2020

"Sono cresciuto con sei fratelli, ed così che ho imparato a ballare, aspettando che si liberasse il bagno".

-Bob Hope-

Più morbido sulla pelle, Attento alla natura.

Tempo®

3-in-1

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

Resistente ai lavaggi
in lavatrice e agli strappi

Amico dell'ambiente:
Biodegradabile*

*Fazzoletti Biodegradabili secondo il regolamento EN 14995.

Prova tutta la qualità! Morbidezza & Resistenza

LA CURA DELL' ASPETTO FISICO PESA SUL BUDGET DEGLI ITALIANI

Il fenomeno è in crescita, soprattutto tra i giovani e i giovanissimi: la cura dell'aspetto fisico per gli italiani è importante e per questo nel 2023, in media, hanno speso 320 euro all'anno. Sono i dati dell'Osservatorio Compass dedicato al beauty, che rivelano quanto l'interesse per la bellezza stia a cuore alla maggior parte della popolazione. Con picchi elevatissimi tra i Millennials e la generazione Z, disposti a spendere molti soldi per sentirsi meglio con il proprio corpo.
Tra coloro che hanno effettuato trattamenti beauty nel 2023, centri estetici e parrucchieri sono stati gli esercizi più frequentati (dal 28% degli intervistati i

primi e dal 26% i secondi). Non sorprende dunque che le spese più alte siano state destinate alla cura dei capelli e del viso. Per i capelli in particolare si sta registrando un interesse in crescita, non solo per prodotti personalizzati e tinture, ma anche per tutte le novità che un mercato sempre in miglioramento e con offerte mirate propone.

Per le extension, ad esempio, la spesa media è stata di 600 euro, mentre per i trapianti si è arrivati fino ai 930 euro. Tra i trattamenti più costosi per il viso, invece, i filler all'acido ialuronico, anche se ancora vi ricorre una piccola fetta del campione analizzato(tra il 2 e il 4%).
In generale però, la spesa media registrata nel 2023 di 320 euro sembra destinata ad aumentare quest'anno visto che l'indagine registra un 57% degli italiani che si dichiara interessato a trattamenti estetici, soprattutto a massaggi e cure per viso e capelli.
Sulle motivazioni per cui più di 8 su 10 ritengano importante la cura dell'aspetto fisico sono "perché aiuta a sentirsi meglio, aumenta l'autostima, la sicurezza di sé e l'umore". In vetta alla classifica dell'attenzione per l'aspetto fisico spicca, manco a dirlo, la Generazione Z, con il 92%.

NOVITÀ

Perlana RINNOVA

AD OGNI LAVAGGIO

PROVA ANCHE LE ALTRE VARIANTI IN CAPS E LIQUIDI PER CAPI SCURI, PER CAPI SPORTIVI, PER CAPI DELICATI

CON MIO MARITO È STATO AMORE A PRIMA VISTA...
...FORSE ERA MEGLIO SE GLI DAVO UNA SECONDA OCCHIATA...
BALDI 04

OMIA
LABORATORI ECOBIO™

SCOPRI LA LINEA ALOE VERA DEL SALENTO

SCOPRI TRA LE LINEE **OMIA** L'**INGREDIENTE** PIÙ ADATTO ALLA TUA PELLE

SCOPRI TRA LE LINEE **OMIA** L'**INGREDIENTE** PIÙ ADATTO AL TUO TIPO DI CAPELLO

CARATTERISTICHE

ALOE VERA DEL SALENTO

È il frutto di una terra che racchiude la **forza** di due mari

Lavorata **a freddo** entro 2 ore dalla raccolta

BENEFICI

Gel Aloe vera del Salento contenuto nelle nostre formule

✓ Contiene il **doppio dei polisaccaridi**

✓ **Maggiore potere idratante**

LA BIOACUSTICA
PER SALVARE LA BIODIVERSITA IN AMAZZONIA E IN EUROPA

Catturare tutti i suoni di boschi e foreste è mezzo formidabile per studiare le specie animali che li vivono, quelle in vie di estinzione e quelle nuove di cui ancora non si conosce l'esistenza. E così è possibile salvare la biodiversità in molte terre del mondo dove questa è a rischio.
Un aiuto determinante arriva dalla bioacustica che studia i suoni emessi dagli organismi viventi, funzionali alla sopravvivenza di ogni specie. Attraverso i suoni, infatti, gli animali parlano, si riproducono, mangiano. In una parola, vivono.
Grazie alla bioacustica, non solo è possibile studiare le specie senza il bisogno di catturarle, ma catturando tutti i diversi suoni, è possibile riuscire a valutare anche il contesto in cui vivono. Una nuova frontiera per salvare la biodiversità che sta alla base di molti progetti internazionali.
Come il "Providence", ideato dall'Istituto Mamirauá in Brasile, che insieme al Lab (Laboratorio di Applicazioni Bioacustiche del Politecnico della Catalogna) hanno unito forze e saperi per proteggere l'Amazzonia. Nello specifico, in Mamiraua, una riserva nel cuore dell'Amazzonia brasiliana,si stanno installando dei sensori sonori, alimentati da un pannello fotovoltaico collocato nella cima degli alberi. Questi sensori servono a catturare i tanti suoni della foresta pluviale come il frinire delle cicale o il ruggito dei giaguari, ma anche il rumore dei bracconieri. I suoni delle specie verranno poi catalogati e raccolti in un database.
In Europa, invece, la bioacustica viene incentivata dai programmi della Comunità Europea a sostegno della tassonomia come strumento di identificazione di nuove specie di Ortotteri (cavallette e grilli) nel continente. Attraverso la registrazione dei canti degli Ortotteri è possibile valutare la qualità di un particolare ambiente e di monitorarlo nel tempo per registrare eventuali alterazioni delle condizioni originarie.

Piùme MAGAZINE

SOMMARIO

NOVEMBRE 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 GIOVANI SI INFORMANO CON CONSAPEVOLEZZA

32 VIVERE IN MONTAGNA TRA BONUS E MIGRAZIONI CLIMATICHE

PERSONAGGIO DEL MESE

38 ROBERT DE NIRO

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

LADY GAGA

NESSUNO COME GAGA. E' LEI LA REGINA DELLE ATTESE, CAPACE DI TENERE I FAN INCHIODATI ALLO SCHERMO DI UN CELLULARE PER FORNIRE ANCHE UN SOLO INDIZIO SUL SUO NUOVO ALBUM

66

LARISSA IAPICHINO

Guai a definirla solo "la figlia di Fiona May". L'appellativo ormai sta strettissimo a Larissa Iapichino, campionessa assoluta del salto in lungo riconosciuta a livello internazionale grazie agli eccellenti risultati raggiunti, soprattutto nel 2024.

26

I GIOVANI SI INFORMANO CON CONSAPEVOLEZZA

Tutti i dati rivelano che per la fruizione delle notizie cresce il formato video in particolare per i giovani che attingono per questi soprattutto da Instagram, YouTube, e TikTok

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 Pioltello (MI) Italy n° ROC 25471

Copyright 2022 GENERAL PROVIDER Srl

64 Matrix

66 The Winner: **LARISSA IAPICHINO**

72 Le avventure di PrìMo

74 Sulla strada

76 La 25°ora

78 My book

80 Teatro & Musica

82 On stage: **LADY GAGA**

86 I consigli di Barbanera

88 L'altro sport

90 Home sweet home

92 I giochi di PiùMe

94 I Care

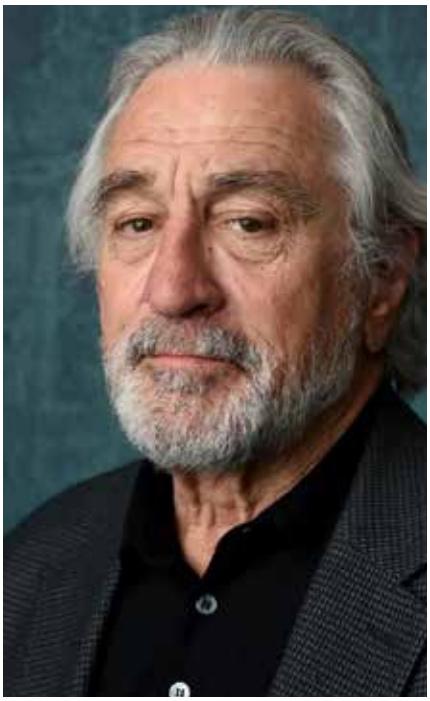
96 Qua la zampa!

98 L'Oroscopo di PiùMe

32

VIVERE IN MONTAGNA TRA BONUS E MIGRAZIONI CLIMATICHE

Sono luoghi di vita lenta e aria poco contaminata, con la natura alla porta e paesaggi rassicuranti: qualità che però non sono bastate negli anni a frenare l'abbandono crescente di chi per scelta o necessità è andato altrove.



38

ROBERT DE NIRO

In 50 anni di carriera ha interpretato ruoli diversi, ma sono i "cattivi" quelli con cui ha inanellato successi e dato vita a personaggi cult della storia del cinema.

48

SFUMATURE PER OGNI OCCASIONE

Un tocco di stravaganza ponderata pronto a renderci irresistibili.

Tutti i diritti riservati. Testi, fotografie e disegni contenuti inquesto 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

di LARA VENÈ

IL CLIMA È UNA QUESTIONE DI GENERE

DA OLTRE DIECI ANNI IL RAPPORTO TRA DONNE E CAMBIAMENTI CLIMATICI È IL TEMA FISSO ALL'ATTENZIONE DELLA CONFERENCE OF PARTIES (COP), LA RIUNIONE ANNUALE DEI PAESI CHE HANNO RATIFICATO LA CONVENZIONE QUADRO DELLE NAZIONI UNITE SUI CAMBIAMENTI CLIMATICI E CHE SI RITROVANO A DISCUTERE E PRENDERE IMPORTANTI DECISIONI PER IL CLIMA E L'AMBIENTE.

Ma i progressi sono stati pochissimi anche perché il 60% dei Paesi poi non dispone di dati sulla questione.
Grazie ad un gruppo di attiviste il tema è tornato di grande attualità quest'anno perché tra le nomine del comitato organizzativo della Cop 29 in Azerbaigian, il Summit sul clima delle Nazioni Unite del 2024, su 28 delegati, inizialmente non era stata scelta alcuna donna. Dopo le polemiche sono state aggiunte 12 esperte. Del resto, le conseguenze del climate change sulle donne necessita di attenzione immediata.
Ci sono studi sul tavolo che dimostrano come, in generale, le donne sono più vulnerabili agli effetti della crisi climatica per una serie di fattori sociali, economici e culturali. Si pensi alle conseguenze delle grandi alluvioni ormai sempre più frequenti, in particolare nelle comunità rurali in Africa, Medio Oriente, Caraibi e Sud America dove le donne contribuiscono fino al 50% alla produzione agricola dei loro Stati e hanno un ruolo determinante nel sostentamento domestico. Sono loro ad essere costrette a lavorare di più per proteggere i raccolti superstiti e spesso devono farlo in condizioni di salute fragile e senza l'accesso a prodotti igienici essenziali, come quelli per le mestruazioni. E mentre mariti o i figli maschi, secondo norme socioculturali di molti paesi, emigrano o cercano nuove opportunità all'estero, le donne rimangono nel paese di origine perché a loro spetta il compito di badare alla famiglia. Senza considerare che la povertà, inasprita da eventi calamitosi, causa un'esposizione maggiore alla violenza domestica, al traffico sessuale o ai matrimoni precoci. Così, per molte ragazze e per molte donne il cambiamento climatico porta con sé anche molti altri rischi.

OMINO BIANCO

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

FORMULA CONCENTRATA E POTENZIATA

PROFUMA FINO A 72h

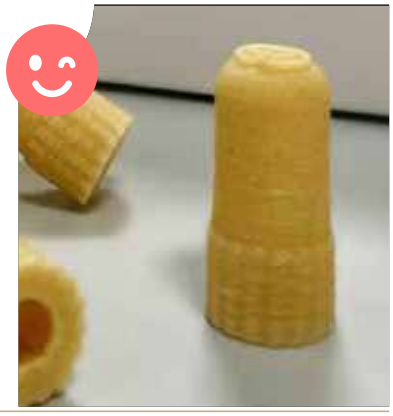
EFFICACE A BASSE TEMPERATURE

PROFUMA FINO A 72 ORE GRAZIE ALLE NUOVE PERLE DI PROFUMO

Chi vuol esser milionario?

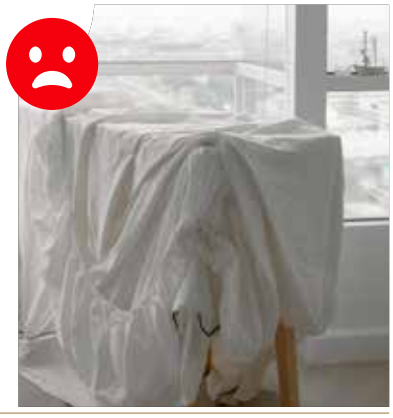
A Valledoria, in provincia di Sassari, un uomo che aveva vinto la bellezza di 1 milione di euro al gioco "Million Day" con una semplice schedina da 10 euro, stava per lasciarsi sfuggire il colpo di fortuna più grande della sua vita. Dopo aver giocato come ogni giorno nel suo solito bar, è uscito tranquillamente senza avvedersi di aver azzeccato la combinazione vincente.
È stata la titolare del bar che, accortasi del colpo grosso, si è lanciata in un inseguimento da film per rintracciare il fortunato cliente.
Quando finalmente lo ha raggiunto e gli ha comunicato la bella notizia, ha dovuto penare un bel po' per convincere il neo milionario che non lo stava prendendo in giro e che per una volta la dea bendata ci aveva visto benissimo!

I tappi sono serviti



I bambini sanno sempre come sorprenderci e commuoverci con la loro tenace fiducia nei confronti del mondo degli adulti. Margherita, nove anni e mezzo, di Genova, aveva un desiderio ben preciso: un formato di pasta che fosse in grado di catturare più sugo possibile. E così, la bimba ha scritto direttamente al CEO di Barilla proponendo la sua geniale idea, un formato a "a forma di tappo".
Dopo due mesi, è arrivata la risposta ormai insperata: una lettera scritta a mano dal signor Barilla in persona, che la ringraziava e le comunicava che l'idea dei "tappi" era passata direttamente al reparto creativo dell'azienda. Ma la storia non finisce qua. Poco tempo dopo Margherita ha ricevuto un pacco speciale direttamente a casa sua e indovinate cosa c'era dentro? I suoi mitici tappi di pasta! Certo, Barilla è stata chiara, i tappi sono ancora un'idea in via di sviluppo, ma intanto la piccola genovese ha potuto assaggiarli in anteprima assoluta!

Paura e delirio a Gallipoli



Quello che doveva essere un tranquillo venerdì sera a Gallipoli si è trasformato in una notte da "brividi" a causa di un equivoco che ha messo in subbuglio l'intera città. Un passante, mentre camminava tranquillamente per la strada, ha avvistato qualcosa di molto inquietante: il corpo senza vita di un uomo, penzolante da un balcone. Preso dal panico, ha immediatamente chiamato il 112. In pochi minuti, Gallipoli sembrava il set di un'operazione speciale, con polizia, vigili del fuoco e ambulanza pronti a intervenire.
E invece, il colpo di scena! Nessuna tragedia, nessun cadavere, solo una tuta da sub messa ad asciugare sul balcone, che nella penombra della sera aveva ingannato quel cittadino dalla vivace fantasia (o forse solo miope). Quando il mistero è stato risolto, ovviamente sono echeggiate risate a non finire e quella che sembrava la più macabra tragedia degli ultimi tempi si è risolta in un chiacchiericcio di paese.

Cercasi pupazzo disperatamente

Dalla Russia a Roma per un viaggio indimenticabile e romantico. Peccato che Karo Astapov e la fidanzata Ann abbiano vissuto una brutta disavventura, smarrendo a metà vacanza il loro tesoro più prezioso. No, non stiamo parlando di un animale domestico né tantomeno di un bambino, e nemmeno, più prosaicamente, di un Rolex, bensì di Goroshek, il loro pupazzetto di peluche verde a forma di pisello. Il dramma si è consumato circa a metà vacanza, quando nel vivace quartiere di Trastevere la loro auto a noleggio, con all'interno il prezioso pupazzo che li attendeva al ritorno dalla cena, è stata scassinata. Ma Karo e Ann non si sono dati per vinti e hanno tappezzato la città di manifestini con la foto del loro tesorino. Addirittura, hanno dichiarato pubblicamente "Goroshek non è solo un giocattolo, è il nostro amore in formato verde!" arrivando ad offrire una ricompensa da capogiro a chiunque glielo avesse riportato: 20.000 euro! Dalla spazzatura ai centri di raccolta, la coppia ha setacciato Roma intera in cerca del pupazzetto perduto, tornando però, ahimè, in Russia a mani vuote. Ma non tutto è perduto, con quella cifra come ricompensa, a Roma la ricerca continua!

Foxy Mega.
Grande anche nello stile.

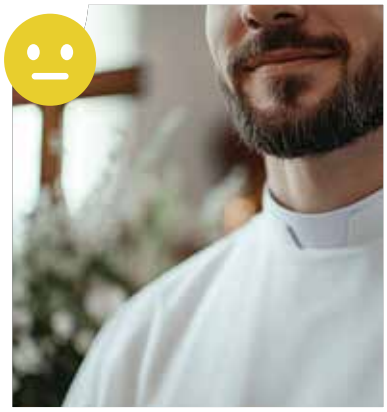
LASCIATI CONQUISTARE DAL ROTOLONE CHE UNISCE QUALITÀ ED ELEGANZA.

Con Foxy Mega oltre alla comodità di un rotolo che dura più del doppio, darai al tuo bagno un tocco di stile grazie alla sua stampa raffinata disponibile in tre diversi motivi floreali. Un altro piccolo colpo di genio di Foxy, che ha saputo unire in un rotolone praticità ed estetica.

FOXY. SEMPRE VICINA A TE.

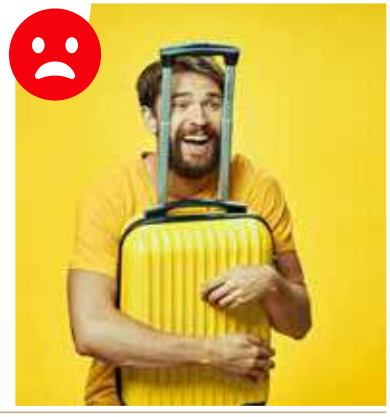
Galeotto fu l'altare

Recentemente Brignoles, sonnolenta cittadina francese, è finita al centro della cronaca scandalistica per un dramma sentimentale degno delle migliori soap operas. Dopo diciassette anni di fidanzamento e due bambini, una coppia decide finalmente di convolare a nozze.
Ma, plot twist da manuale: neanche tre mesi dopo il lieto evento, la moglie tradisce il neo-marito.
E con chi, vi chiederete? Proprio con il parroco che aveva celebrato le nozze... altro che guida spirituale!
Il povero marito, devotissimo, è rimasto a dir poco sconvolto e, inutile specificare, il matrimonio è ben presto andato in frantumi.
Un consiglio a tutte le coppie: se proprio siete decisi a sposarvi, almeno optate per un matrimonio in comune!



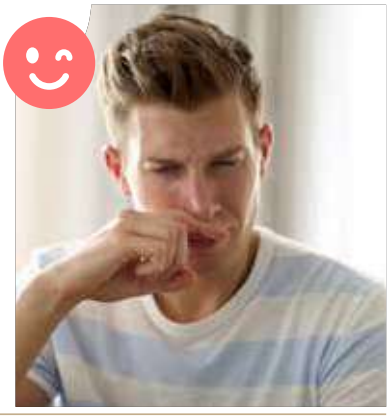
La valigia umana

Da quando è finita l'era dei voli low cost, in aeroporto capita sempre più spesso di imbattersi in persone con strati e strati di vestiti addosso o zainetti riempiti fino all'inverosimile pur di risparmiare qualcosa sul biglietto aereo. Sicuramente però, nessuno di voi avrà mai assistito alla scena che state per leggere. Ci troviamo all'aeroporto di Miami, e di fronte a noi un giovane con un trolley decisamente particolare: il suo migliore amico, completamente avvolto nel cellophane verde che si utilizza normalmente per proteggere i bagagli in stiva.
Ebbene sì, come se fosse la cosa più normale del mondo, il ragazzo ha cercato di imbarcare il compagno di viaggio come una qualsiasi valigia. La richiesta, ovviamente respinta, ha provocato risate e incredulità tra tutti i presenti e il siparietto è stato ovviamente ripreso diventando immediatamente di dominio pubblico, con migliaia di like e reazioni entusiaste per quell'audace trovata.



Una situazione spigolosa

Andi Norton, un 32enne residente in Arizona, Stati Uniti, ha fatto una delle scoperte più insolite della sua vita. Dopo anni di difficoltà respiratorie, analisi su analisi e rimedi inconcludenti, ha finalmente capito che la risposta ai suoi problemi era letteralmente sotto il suo naso. O meglio, dentro. Soffiandosi il naso sotto la doccia, con sua enorme sorpresa, ha espulso un pezzetto di Lego che a quanto pare era rimasto bloccato nella sua narice per ben 26 anni.
Tutto risale a quando Andi aveva 6 anni e, come capita di frequente fra i bambini, aveva infilato il mattoncino nelle narici. I medici, all'epoca, erano riusciti a recuperarne solamente una parte. Per anni il ragazzo ha sofferto di continue congestioni e raffreddori, convinto che fossero causati da allergie alla polvere o ai peli di animali.
E invece, il colpevole era un minuscolo, spigoloso pezzo di plastica! Dopo l'inaspettata scoperta, Andi potrà finalmente godersi la vita a pieni polmoni!



Roditore volante

Ecco l'ennesima disavventura ad alta quota! Su un volo della Scandinavian Airlines, l'inaspettato protagonista della giornata è stato... un topo vivo trovato nel pasto di una passeggera! Risultato? Un atterraggio di emergenza a Copenaghen per gestire quell'insolito ospite peloso, lasciando tutti, passeggeri e personale di bordo, divisi fra shock e risate.
"Abbiamo dovuto cambiare aereo per un'ispezione", ha comunicato O. Schmidt, il portavoce di Scandinavian Airlaines, assicurando che episodi del genere accadono davvero raramente (per fortuna!). Nonostante l'intrusione, l'atmosfera a bordo era sorprendentemente rilassata. Un passeggero, divertito, ha perfino documentato la bizzarra vicenda su Facebook.
Alla fine, tutti sono stati trasferiti su un altro volo per Malaga portandosi a casa un bagaglio extra: l'aneddoto perfetto da raccontare alle prossime cene di famiglia!

Il fuoco si è evoluto. E tu?

I prodotti per l'accensione si sono evoluti. Scopri la linea più innovativa di accendifuoco e strumenti per la pulizia e la manutenzione di stufe, caminetti e barbecue su **diavolina.eu**

Se dici fuoco, dici DIAVOLINA® FUOCO

Vitamina C, alleata di stagione

Nota come acido ascorbico, è un nutriente essenziale che svolge molteplici ruoli nel corpo umano. Così la Vitamina C rafforza il sistema immunitario, proteggendo il nostro corpo dalle minacce esterne. Potente antiossidante, neutralizza i radicali liberi, molecole instabili che possono causare danni cellulari se non vengono controllati. Necessaria per la sintesi del collagene (proteina che aiuta a mantenere la salute della pelle, delle gengive e dei vasi sanguigni) aiuta a stimolare la produzione e la funzione dei globuli bianchi, fondamentali per la risposta immunitaria.

La pratica giapponese per restare in forma

Praticate il Hara hachi bun me: un principio confuciano, che insegna alle persone a mangiare fino a quando non sono piene all'80%. Si potrebbe tradurre come "Mangia finché non sei pieno per otto parti (su dieci)", insegnando così la differenza fra l'alzarsi da tavola sazi, ma non del tutto pieni. A confermarlo è anche un antico proverbio giapponese: "Otto parti di uno stomaco pieno sostengono l'uomo; le altre due sostengono il dottore".

Mani, simbolo di gioventù

Troppo spesso dimenticate, le mani invecchiano velocemente dimostrando a volte più della nostra età: spesso ce ne accorgiamo quando è (quasi) troppo tardi. Quando, pizzicando la pelle sul dorso, il tempo che impiega a tornare normale è prolungato, bisogna correre ai ripari: proteggi le mani con guanti traspiranti durante i lavori domestici, per esposizioni prolungate usa la crema solare anche su di loro. Con l'arrivo del freddo utilizza sempre i guanti e, due volte a settimana, dedica loro uno scrub e impacco nutriente.

Propoli: proteggere la gola

Ai primi sintomi di mal di gola, l'uso di spray alla propoli potrebbe essere salvifico: a patto che sia scelto bene. Come fare? Guardando le percentuali. Usato dalle api come materiale da costruzione per sigillare e proteggere gli alveari, è un mix incredibile di ferro, calcio, rame, manganese, vitamine, flavonoidi e polifenoli protettivi. Importante che la quantità presente in un prodotto sia almeno il 50%: leggendo la lista di ingredienti prima di comprare, scopriremo che spesso i "più economici" raramente superano il 15% di sostanza effettiva nella composizione del prodotto.

Mai troppo computer, per gli occhi

Attenzione al vostro sguardo: il monitor deve essere ad almeno 50 cm di distanza, e non più in alto degli occhi. Se lo schermo spento riflette le luci nell'ambiente di lavoro, queste sono in posizione sbagliata: la luce non deve mai essere sopra o dietro di voi. Meglio non posizionarsi davanti alla finestra o a una parete bianca, evitando riflessi fastidiosi per gli occhi. Concedetevi brevi e frequenti pause: ogni 15 o 30 minuti chiudete gli occhi per qualche istante e alzatevi una volta ogni ora. E per umidificare le palpebre ed evitare la secchezza, fondamentale sbattere spesso le palpebre.

FAI UNA SCELTA SOSTENIBILE!

La linea di stoviglie PiùMe Naturale include piatti e posate di origine vegetale, biodegradabili e compostabili secondo la norma EN13432.

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

Piùme
NATURALE

PSICOTERAPIE ONLINE: COME FUNZIONA?

NEGLI ULTIMI ANNI È EVIDENTE COME L'AVVENTO DI TECNOLOGIE DIGITALI E LA CRESCENTE RICHIESTA DI SERVIZI DI SALUTE MENTALE PIÙ ACCESSIBILI ABBIANO FAVORITO LO SVILUPPO DELLE PSICOTERAPIE ONLINE OFFERTE TRAMITE PIATTAFORME DIGITALI SOTTOFORMA DI VIDEOCHIAMATA.

La psicoterapia online segue le stesse regole della terapia tradizionale, con la differenza che la relazione terapeutica si crea attraverso un collegamento internet con l'utilizzo di PC, tablet o smartphone. Questa modalità di terapia è stata resa possibile dai progressi nelle tecnologie di comunicazione e offre una serie di vantaggi, così come anche alcuni limiti. Ovviamente, la pandemia di COVID-19 ha accelerato questa tendenza, spingendo sia i terapeuti che i pazienti a esplorare nuovi metodi di terapia a distanza.
Il Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi già nel 2017 ha stilato le linee guida per la psicoterapia online, sottolineando come i principi del codice deontologico debbano essere applicati anche quando la terapia psicologica viene svolta online.
I principali vantaggi della terapia online riguardano:

-L'accessibilità: la terapia online elimina le barriere legate alla mobilità, permettendo a individui con disabilità o problemi di trasporto di accedere più facilmente ai servizi di salute mentale.

-La flessibilità: riduzione del tempo e dello stress associati agli spostamenti. Questo, in alcuni casi, può portare a una maggiore adesione al trattamento e a risultati terapeutici migliori.

-Maggior possibilità di scelta: la possibilità di scegliere il proprio percorso avendo un pool di professionisti molto più ampio, che non risente delle limitazioni geografiche e logistiche.

-Superamento delle barriere linguistiche e continuità: la terapia online rappresenta anche una risorsa importante per le persone che si spostano spesso per lavoro, nonché per gli individui residenti stabilmente o temporaneamente all'estero che vogliono condurre la terapia nella propria lingua madre.
I percorsi terapeutici online hanno purtroppo anche alcuni limiti intrinseci:

-Limiti tecnologici: uno dei limiti più ovvi della terapia online riguarda le problematiche tecniche. La qualità della connessione internet può variare notevolmente, influenzando la fluidità delle comunicazioni.

-Ridotta qualità della comunicazione non verbale: la comunicazione non verbale gioca un ruolo cruciale nella terapia tradizionale. Elementi come il linguaggio del corpo, le espressioni facciali e il tono di voce forniscono al terapeuta indicazioni importanti sullo stato emotivo del paziente. Nella terapia online, questi segnali possono essere attenuati o, in alcuni casi, persi del tutto a causa delle limitazioni della tecnologia.
In conclusione, la scelta di una o dell'altra forma di percorso deve essere operata in accordo tra terapeuta e paziente in quanto da una parte è essenziale che la persona che usufruisce del servizio si trovi a suo agio all'interno di questo setting. Dall'altra, è altrettanto importante che il terapeuta valuti le specifiche esigenze di quel particolare individuo e quale potrebbe essere il percorso più opportuno in base alla sua tipologia di sofferenza.

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

CLINIANS
CLINICA DELLA BELLEZZA

LA TUA PELLE HA SETE DI BELLEZZA.

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

29 NOVEMBRE 1924: MUORE IL COMPOSITORE GIACOMO PUCCINI

Quest'anno ricorre il centenario della morte di Giacomo Puccini, uno dei più grandi compositori d'opera di tutti i tempi. Nato a Lucca nel 1858, Puccini ha lasciato un'impronta indelebile nel mondo della musica con capolavori come "La Bohème", "Tosca" e "Madama Butterfly". La sua capacità di fondere melodie avvincenti con trame drammatiche ha reso le sue opere immortali. Puccini è mancato cento anni fa, il 29 novembre 1924 a Bruxelles, ma il mondo della musica lo ricorda ancora. Oltre alla rassegna "Puccini 100" dell'Auditorium Parco della Musica di Roma, tra le iniziative per ricordare il compositore toscano spiccano le celebrazioni della Fondazione pucciniano di Torre del Lago, casa di Puccini. Per l'edizione 2024 dell'omonimo Festival saranno proposti sei nuovi allestimenti.

CABIFI CALZE & COLLANT

...Libera di scegliere.

MANON
LINEA SALUTE

LO SPECIALISTA
DELLA COMPRESSIONE GRADUATA

COMPLETA I TUOI LOOK CON I CALZINI DI TENDENZA
E CON I CALZINI SPORTIVI LEGGERI, ULTRA COMFORT.

www.cabifi.it

cabifi
calze & collant

I GIOVANI SI INFORMANO CON CONSAPEVOLEZZA

Millennials e generazione Z si informano on line, ma non sono così sprovveduti come si è portati a pensare: fanno caso alle fonti delle notizie e alla loro attendibilità, diffidano di alcuni social e scelgono testate giornalistiche riconosciute. A dirlo sono ben due ricerche i cui dati incrociati forniscono un quadro preciso su come si informano gli italiani secondo le fasce d'età, quali siano le loro preferenze e il grado di conspevolezza.
La prima indagine è il ***Digital News Report 2024*** del Reuters Institute di Oxford, tra i più noti istituti di ricerca specializzati in informazione, che ogni anno analizza come si informano i cittadini di ogni Paese e che da quest'anno ha una edizione tutta italiana a cui ha collaborato il master di giornalismo dell'università di Torino; l'altra è stata condotta dal team **Public Affairs di Ipsos** che ha esplorato come le persone utilizzano le piattaforme social per informarsi.

Le principali fonti di informazione
In linea con il resto dei Paesi europei, il ***Digital News Re-***

Tutti i dati rivelano che per la fruizione delle notizie cresce il formato video in particolare per i giovani che attingono per questi soprattutto da Instagram, YouTube, e TikTok

port 2024 rivela che anche in Italia la maggior parte delle persone si informa online, che si conferma il metodo preferito dal 69% degli intervistati, mentre la carta stampata continua il suo declino come fonte di informazione: dal 59% del 2014 è passata al 13% nel 2024. La televisione regge e rimane popolare (anche se il rapporto mostra una diminuzione dall'85% nel 2017 al 65% nel 2024). Quanto all'online, il 39% degli italiani usa i social per restare aggiornato su ciò che accade nel mondo, e per il 17% di loro è la principale fonte di informazione. L'accesso è sempre meno diretto (attraverso siti o app delle testate giornalistiche) e sempre più "mediato" da motori di ricerca, social media o altri intermediari.

Instagram è la principale fonte della Generazione Z

Secondo i dati elaborati da Ipsos, la Generazione Z è quella, comprensibilmente, più digitale. E indica tra le fonti principali di informazione Instagram (42%), siti o app di news/informazione (38%) e YouTube (33%). Mentre per i Millennials la fonte ritenuta rilevante è Facebook (38%) seguita da amici/familiari (33%). Per entrambe le generazioni, dunque, carta stampata, radio e tv che per genitori e nonni hanno rappresentato le principali fonti da cui attingere notizie, non sono più le preferite.

Anche la generazione digitale considera i social poco affidabili

Questa è la vera novità delle due ricerche. Perchè, pur informandosi sui social, tutti gli utenti e tra questi anche gli intervistati (anzi, loro in particolare) appartenenti alla Generazione Z e a quella dei Millennials ritengono che i social network non siano affidabili quanto un telegiornale. In particolare stando a Ipsos, la percezione degli intervistati rispetto all'affidabilità delle fonti vede le notizie alla radio come le più affidabili (75%), seguite da telegiornali (72%), giornali (72%) e programmi TV (71%). Le

fonti tradizionali sono, quindi, percepite come le più affidabili.
I gruppi Telegram (24%) e Tik Tok (20%) occupano gli ultimi posti in termini di affidabilità, soprattutto per Generazione Z, Boomers e Silent Generation. Contrariamente all'opinione comune, quindi, i giovani sembrano consapevoli dell'affidabilità delle fonti e considerano tali, oltre a quelle tradizionali, solo i siti o app di news/informazione e YouTube.

E le testate giornalistiche?
Quanto alle testate giornalistiche è il *Digital News Report 2024* a dirci che godono di maggior fiducia quelle meno schierate e capaci di parlare a un pubblico ampio e diversificato, sia per i giovani sia per i meno giovani. Al primo posto nella classifica delle testate italiane c'è l'agenzia **Ansa**, al secondo posto **Sky tg24** (in particolare preferito dagli under 35) e al terzo Il **Sole 24 ore**.

Video e podcast che passione
Tutti i dati rivelano che per la fruizione delle notizie cresce il formato video, in particolare per i giovani che attingono per questi soprattutto da Instagram, YouTube, e TikTok. Facebook, invece, si conferma una piattaforma di grande diffusione prevalentemente tra i meno giovani. Ad interessare sono soprattutto i video brevi. Quanto ai contenuti, in vetta agli interessi ci sono le notizie internazionali, poi la politica nazionale e al terzo posto tutto ciò che riguarda la salute e il benessere. I podcast hanno un pubblico meno vasto e in questo caso il divario generazionale è molto ampio: i giovani doppiano i loro genitori.

L'interesse per le notizie è calato, ma meno tra i giovani
In gergo si chiama *"news avoidance"* ovvero l'evitamento di notizie, sia online sia offline. È un comportamento che ha iniziato a diffondersi con maggiore intensità durante il periodo del Covid-19 per cui la maggioranza dei cittadini di tutto il mondo evitava il bombardamento di informazioni che minava la serenità individuale causando stress e malessere. Anche i conflitti in Ucraina e Medio Oriente potrebbero aver avuto un impatto in questo senso. Alla fine, secondo i dati del *Digital News Report 2024,* l'interesse degli italiani nei confronti delle notizie è passato dal 74% del 2016 al 40% del 2024: un trend perfettamente in linea con gli altri paesi selezionati.
L'interesse per le notizie cala perché non ci si fida dell'informazione che si trova e anche perché si registra un sovraccarico informativo, con la moltiplicazione di contenuti da cui gli utenti si sentono sopraffatti, provando fastidio e ansia anche per l'impotenza di fare qualcosa. I news avoiders italiani sono più donne che uomini, soprattutto nella fascia 35-54 anni, con reddito basso mentre i giovani sono meno propensi a evitare le notizie.

my moment
DERMO med

Qual è il tuo momento?

Per una pelle morbida e idratata scegli:

- **Relax** all'Iris con le sue note dolci e cipriate invita al relax e alla meditazione
- **Sensualità** all'Argan dall'intensa fragranza elegante e vanigliata, ti avvolge in un abbraccio di puro benessere

dermomedmymoment.com

LEGO

"NEPPURE IL MEGLIO È BUONO A SUFFICIENZA": INCISIONE ALL'INGRESSO DEL LABORATORIO DEL FONDATORE DI LEGO.

Esiste al mondo un falegname più famoso di Geppetto?! In Danimarca, sì. Ole Kirk Christiansen, un falegname danese, divenne il creatore di uno dei giochi più famosi al mondo: Lego. Nacque il 7 aprile 1891 nella città di Filskov e seppur di umili origini ricevette un'istruzione secondaria di base che gli permise di lavorare come apprendista nella fabbrica del fratello maggiore fino a diventare un maestro falegname. Da giovanissimo si trasferì per lavoro prima in Germania poi in Norvegia. Con i soldi risparmiati rientrò in Danimarca e acquistò una falegnameria e una segheria, si sposò ed ebbe quattro figli. Nel 1924 un incidente sul lavoro causò un incendio che portò alla totale distruzione di casa e officina dei Christiansen. Ole non si perse certo d'animo e fece ricostruire l'edificio da uno degli architetti più in voga in Danimarca nel periodo che va tra il 1915 e il 1940. Il nuovo edificio, che ancora oggi fa parte del The Lego Group, vantava di un grande attico e di due leoni che fiancheggiavano l'ingresso. Ma la Grande depressione colpì anche la Danimarca, gli ordini diminuivano ed Ole spostò la produzione a piccoli oggetti per la casa: scale, sgabelli e giocattoli in legno. Il figlio Godtfred espanse la linea di giocattoli e nel 1932 la fabbrica produceva circa ventotto diversi modelli in legno di betulla, levigati, tre mani di vernice ed infine confezionati artigianalmente. Questa cura nel dettaglio valse ai Christiansen la reputazione che rifletteva pienamente il motto inciso all'ingresso del laboratorio: "Neppure il meglio è buono a sufficienza". Ora che la produzione era legata alla realizzazione di giocattoli si doveva trovare un nuovo nome all'azienda. Nacque Lego ottenuto dalla combinazione delle parole "**LE**g **GO**dt" che significa "giocare bene", ma la parola Lego è anche legata alla lingua latina il cui significato è "mettere insieme". Dalla classica paperella in legno trainata dai bambini, il catalogo dell'azienda si ampliò al punto di disporre nel 1936 di quarantadue modelli di giocattoli diversi tra loro e venne elaborata una guida al design che i dipendenti dovevano seguire alla lettera. Nel 1947 l'incontro con Hilary "Harry" Fisher Page -progettista della fabbrica di giocattoli britannica Kiddicraft – fu decisivo per avvicinare la linea Lego a quella che noi tutti oggi conosciamo. L'azienda britannica aveva brevettato dei blocchi rettangolari di legno che potevano essere facilmente assemblati e smontati grazie ad un connettore alla base superiore. Intuendo il potenziale di tale invenzione, Ole, basandosi sul progetto dell'azienda britannica, acquistò una macchina per lo stampaggio a iniezione per la produzione in serie di blocchi ma, questa volta, in plastica. Il decollo di questa nuova impresa fu piuttosto arduo. I giocattoli in plastica non erano visti di buon occhio e i mattoncini Lego non trovarono immediato sbocco sul mercato. Durante una fiera del giocattolo Ole e il figlio ebbero una intuizione geniale nata dall'esigenza di dare al bambino completa libertà di creazione: mattoncini perfettamente compatibili fra di loro, dotati di un incastro fatto di piccoli tubi che rendevano il giocattolo versatile con la possibilità di poterli agganciare e sganciare infinite volte. Nel 1958 fu brevettata la versione attuale dei blocchi Lego. Lo stesso anno morì il suo fondatore Ole Kirk Christiansen. Lego è presente in oltre 130 Paesi al mondo e nel 1968 Lego inaugurò il primo parco Legoland a Billund, Danimarca. Oggi esistono otto parchi Legoland in tutto il mondo.

Nel primo anno dalla sua apertura il parco di Billund fu visitato da 625mila persone.
Negli anni Novanta venne eretta una torre di mattoncini alta 24 metri.
Lego è conosciuto anche per le sue protesi funzionali e stampanti Braille.
Al mondo esistono più di 400 miliardi di pezzi Lego.
Nel 2000 la British Association of Toy Stores ha nominato Lego giocattolo del secolo.

©2024 Energizer.
I marchi e alcuni design grafici sono di proprietà di Energizer.

VIVERE IN MONTAGNA

TRA BONUS E MIGRAZIONI CLIMATICHE

Sono luoghi di vita lenta e aria poco contaminata, con la natura alla porta e paesaggi rassicuranti: qualità che però non sono bastate negli anni a frenare l'abbandono crescente di chi per scelta o necessità è andato altrove.

Sono milioni gli italiani che hanno lasciato le aree montane, ma anche collinari e rurali per trasferirsi nelle città vicine o più lontane. Assenza di servizi ogni giorno più necessari, talvolta primari, mancanza di infrastrutture e comodità che ai ritmi odierni sono diventate esigenze irrinunciabili sono state le cause principali di un'inesorabile spopolamento di aree abitate oggi per lo più da una popolazione anziana e quindi con poche prospettive di conservazione e rilancio.
Da qualche anno si prova a correre ai ripari e si moltiplicano bandi pubblici per bonus e incentivi volti al ripopolamento, cercando di invogliare soprattutto i giovani. Tentativi per invertire la rotta che, alcuni studi lo dimostrebbereo, potrebbero essere rafforzati dal cambiamento climatico e il caldo record di queste ultime estati insopportabili in città.

I numeri dello spopolamento

Le cifre sono impietose e parlano di un abbandono lento e inesorabile cominciato già agli inizi del Novecento e cresciuto negli ultimi anni. Le cause sono diverse e comuni ad ogni luogo montano, da Nord a Sud. Piano piano si è assistito a uno svuotamento dei servizi primari, dalle scuole agli esercizi commerciali, ai presidi di pubblica utilità e via di questo passo. Un andamento che non accenna a fermarsi se le zone montane o rurali non saranno destinatari di investimenti in infrastrutture e servizi. L'Istat ci dice, infatti, che le previsioni demografiche di lungo periodo „indicano un rafforzamento della tendenza allo spopolamento delle aree economicamente meno attrattive e all'invecchiamento". Saranno i più giovani e la popolazione in età attiva a diminuire, mentre crescerà in misura consistente la popolazione in età avanzata, soprattutto al Centro-Nord. E dal momento che meno giovani significa meno futuro, Stato e Regioni, ognuno a proprio modo, stanno adottando misure per cambiare. Dal Piemonte all'Emilia Romagna, dalla Toscana alla Calabria, sono tante le regioni che prevedono contributi a fondo perduto per chi decide di andare a vivere in montagna. In genere vengono privilegiate le giovani coppie e le famiglie a basso reddito.

In Piemonte, in Toscana, in Calabria
A chi vuole cambiare la propria vita trasferendosi in un paese tra le sue montagne la Regione Piemonte ha destinato *„Via dalla città"*, il bando che ha stanziato 10 milioni di euro per consentire a chi risiede in un Comune italiano non montano e intende acquistare o recuperare in un paese montano del Piemonte con meno di 5.000 abitanti un immobile da rendere prima casa, trasferendovi la propria residenza, di ottenere un contributo da 10.000 a 40.000 euro. Potranno presentare la domanda i nati dal 1955 e, per fare in modo che aderiscano soprattutto i giovani, chi è nato dopo il 1980 riceverà un punteggio più alto. Punteggi premianti anche l'attività lavorativa esercitata nel paese montano oppure in smart-working per almeno al 50% nell'abitazione per la quale si chiede il finanziamento.
„Residenzialità in montagna" è invece il bando che stanzia contributi per l'acquisto di un immobile come residenza e dimora abituale, per l'acquisto di un immobile da adibire a residenza e dimora abituale nei comuni montani della Toscana al di sotto dei 5000 abitanti. E consente di ricevere un contributo fino a 30.000 euro. Le Calabria ha pubbicato *"Abita Comuni montani"* destinato a chi intende trasferirsi nei borghi della montagna della regione, mettendo a disposizione 20 mila euro per chi avvia un'attività imprenditoriale e 5 mila euro per pensionati e lavoratori da remoto.

Sono soltanto alcuni esempio da Nord a Sud del Paese, ma sono sostegni che dovranno essere accompagnati anche da altri investimenti pubblici per garantire maggiori servizi a chi investe in scelte di vita controtendenza, come appunto, quelle di abbandonare i centri maggiormente abitati, le grandi metropoli o le città vicine. Alcune misure fiscali sono contenuti nel cosidetto Decreto Montagna che prevede, tra gli altri, incentivi per attività agricole, imprese a conduzione giovanile, telefonia mobile e accesso a Internet e detrazione sul mutuo tra l'80% e il 100% per cittadini under 41 che acquistano la prima casa in Comuni montani.

E se a contribuire al ripopolamento fosse il clima?
Che il cambiamento climatico possa contribuire a nuove migrazioni, anche verso zone collinari e montane è un tema al centro di alcune ricerche che stanno indagando il fenomeno. Uno dei primi è lo studio ***„Miclimi, migrazioni climatiche e mobilità interna nella metromontagna padana"*** proposto da Euclipa.it e finanziato dalla Fondazione Cariplo, che ha coinvolto numerosi ricercatori dell'Università degli studi di Milano e dell'Università di Torino, la Società Meteorologica Italiana, la città metropolitana di Torino, l'Arpa Lombardia e l'Arpa Piemonte e molte altre realtà. Lo studio si è proposto di investigare, quantificare e comprendere il fenomeno della migrazione interna per cause o concause climatiche, con particolare riferimento alla Metromontagna Padana del nord-ovest, il territorio interconnesso ai poli di Milano e di Torino, che comprende il tessuto urbano e di pianura delle città lombarde e piemontesi, unitamente a quello montano e interno delle valli alpine.
L'assunto, si legge nella presentazione della ricerca, è che le aree interne-montane appaiono maggiormente resilienti ad alcuni effetti del cambiamento climatico e per questo diventano possibili luoghi di adattamento: „negli ultimi anni è stata infatti documentata in queste aree (soprattutto nel Nord-ovest del Paese) una crescita di abitanti che inizia a rivestire un ruolo rilevante come fenomeno di mobilità interna".

Blistex®

Come Blistex c'è solo Blistex!

BLISTEX.IT

IL CASALINGO

dal 1968 operiamo nel settore specialistico
della protezione della mano e con i nostri
guanti copriamo tutti gli utilizzi
professionali e domestici

ICO Guanti

www.icoguanti.it - info@icoguanti.it

Più me
Più qualità per me!
SACCO CONDOMINIO EXTRA RESISTENTE
SACCO PATTUMIERA RIFIUTO SECCO
SACCO CONDOMINIO RIFIUTO SECCO
SACCO CONDOMINIO
SACCO PATTUMIERA
SACCO CONDOMINIO RESISTENTE
BIO SACCO RACCOLTA RIFIUTO UMIDO
SACCO PATTUMIERA BAGNO
SACCHETTO PATTUMIERA BAGNO
SACCO PATTUMIERA RIFIUTO SECCO
SACCO PATTUMIERA
Produttore Italiano
Il Sacco del Pesce Rosso
PETERPANPLAST
www.peterpanplast.com

ROBERT DE NIRO

IN 50 ANNI DI CARRIERA HA INTERPRETATO RUOLI DIVERSI, COMICI E DRAMMATICI, MA SONO I „CATTIVI", GANGSTER, BOSS MAFIOSI, CRIMINALI, QUELLI CON CUI HA INANELLATO SUCCESSI E DATO VITA A PERSONAGGI CULT DELLA STORIA DEL CINEMA.

Immaginari come Vito Corleone o della vita reale come Al Capone, per la maggior parte firmati dall'amico regista Martin Scorsese, i suoi eroi sono diventati iconici grazie ad una recitazione che gli esperti raccontano come maniacalmente meticolosa unita al suo talento naturale.

Robert De Niro nasce a Manhattan, ma ha i nonni di origini italiane; cresce a Little Italy (Piccola Italia), famoso quartiere con popolazione di origine italiana di New York negli Stati Uniti dove respira e si forgia di cultura italiana. E qui decide che il suo futuro è il cinema, amore coltivato insieme a Martin Scorsese, anche lui di origini italiane e cresciuto a Little Italy. Ed è con lui che, dopo l'esordio cinematografico con **Tre camere a Manhattan** (1965) per la regia di Marcel Carné seguito poi da **I giovani lupi** (1969) sempre di Carnè e alcune collaborazioni con con De Palma nelle commedie **Ciao America!** e **Hi, Mom!**, e **Oggi sposi**, inaugura quel ruolo di gangester come solo lui. Lo fa nei panni di John Johnny Boy Civello in **Mean Streets - Domenica in chiesa, lunedì all'inferno,** film che segna anche l'inizio del sodalizio artistico con Scorsese che genera veri capolavori.
Come dimostra da lì a poco **Taxi Driver** (1976), film mitico sulla decadenza americana all'indomani della guerra in Vietnam: De Niro è Travis Bickle, ventiseienne alienato, ex Marine in Vietnam congedato

da due anni, devastato da insonnia cronica che lo porta a lavorare come tassista di notte, quando la città fa emergere il peggio di sè. Robert ha solo tre anni in più del suo personaggio e la sua interpretazione è già impeccabile, tanto da aggiudicarsi l'Oscar come miglior attore non protagonista. L'anno dopo esce il musical **New York, New York** (1977) con Liza Minnelli. Nel 1980 arriva un altro capolavoro: **Toro scatenato**, la biografia del pugile italoamericano Jake LaMotta del Bronx che diventa campione mondiale dei pesi medi. Il film è un cult del cinema e De Niro dà prova del suo professionismo meticoloso che lo porta, per entrare nel suo personaggio, ad allenamenti intensi e costanti: fa footing per tre mesi, ogni mattina, salto alla fune, sollevamento pesi e pugilato sotto la direzione dello stesso Jake La Motta; lo studia, lo fequenta, legge di lui. Alla fine lo interpreta alla perfezione e si guadagna un altro Oscar, questa volta come come miglior attore protagonista e un Golden Globe come miglior attore in un film drammatico.
Il suo Rupert Pupkin in **Re per una notte** (1983) salva il film che, nel complesso, non riceve una buona critica.
Ma poi arriva **Quei bravi ragazzi** (1990) tratto dal romanzo *Il delitto paga bene* di Nicholas Pileggi, a sua volta basato sulle vicende del pentito Henry Hill, dove De Niro veste i panni del gangester Jimmy Conway

e per il quale viene nominato al BAFTA come miglior attore protagonista. Il film è recitato accanto a Ray Liotta e Joe Pesci. L'anno dopo è la volta di **Cape Fear - Il promontorio della paura**, dove interpreta lo psicopatico Max Cady, ex carcerato e ora assetato di vendetta nei confronti dell'avvocato che lo ha fatto finire in prigione. Poi è Sam "Asso" Rothstein in **Casinò** (1995), un asso nel gioco e un asso nell'amore, che passa le giornate tra le slot e la malavita, conquista Ginger (Sharon Stone) e ci consegna un'altra interpretazione magistrale delle sue. Dopo 24 anni il duo Scorsese-De Niro torna con **The Irishman** (2019) prodotto da Netflix in cui Robert, alias Frank Sheeran, è un ex sicario per la mafia, anziano, ormai quasi immobile nella sua sedia a rotelle, ricorda "gli anni d'oro" della sua carriera accanto alla famiglia mafiosa Bufalino, con l'obiettivo di uccidere il sindacalista Jimmy Hoffa (Al Pacino). Ancora insieme, per ora l'ultima, in **Killers of the Flower Moon** (2023), il racconto recitato con Leonardo Di Caprio che porta sul grande schermo per la prima volta nella storia una nativa americana, Lily Gladstone.

In mezzo a questa collaborazione storica che da sola poterebbe valere una carriera, ci sono altri lungometraggi e interpretazioni sublimi. Una su tutte quella del giovane Vito Corleone ne **Il padrino - Parte II** (1975) diretto da Francis Ford Coppola per cui Robert De Niro vince il suo primo Oscar nella categoria miglior attore non protagonista.
E che dire di gangster ebreo David „Noodles"

Dash
5 AZIONI
Dash
SALVA COLORE
5 AZIONI
Dash
CLASSICO
Dash
POWER PODS
Dash
POWER PODS
Dash
POWER PODS
NUOVA FORMULA
Lenor
capri
NUOVA FORMULA
Lenor
PERFUME THERAPY
40
NUOVA FORMULA
Lenor
PERFUME THERAPY
40
NUOVA FORMULA
Lenor
LENZUOLA PROFUMATE 1 SETTIMANA
40
PROFUMO NON-STOP
Lenor
PROFUMO NON-STOP
Lenor
ORO E FIORI DI VANIGLIA
PROFUMO NON-STOP
Lenor
FRESCHEZZA NON-STOP
Lenor
UNSTOPPABLES
Dash
Lenor

PHYTORELAX
LABORATORIES
PROFESSIONAL HAIR CARE

DERMATOLOGICALLY TESTED · ARTIFICIAL COLOURS 0% MINERAL OILS · MADE IN ITALY PRODOTTO INTERAMENTE IN ITALIA

Ispirati dalla Natura

KERATIN *color*

PROTEZIONE COLORE
Capelli colorati e trattati

KERATIN *curly*

RAVVIVA RICCI
Capelli mossi e ricci

KERATIN *repair*

RICOSTRUZIONE
Capelli danneggiati

nel kolossal **C'era una volta in America** (1984) di Sergio Leone?
E ancora, quella di Rodrigo Mendoza, mercante di schiavi pentito e divenuto gesuita a protezione degli indios dal colonialismo in **Mission** (1986), film forte anche grazie alla potente e unica colonna sonora di Ennio Morricone. Nello stesso anno interpreta Louis Cyphre nel thriller **Angel Heart - Ascensore per l'inferno,** insieme con Mickey Rourke.

Gli Intoccabili
„You got nothing. You're nothing but a lot of talk and a badge!", la frase tradotta nel doppiaggio italiano dalla voce inconfondibile di Ferruccio Amendola *„Tu non sei niente. Sei solo chiacchiere e distintivo!"* è entrata nella storia del cinema e in quella del linguaggio comune. Robert De Niro la pronuncia nelle vesti del boss Al Capone ne **Gli intoccabili** (1987) diretto da Brian De Palma con cui De Niro torna a collaborare dopo vent'anni e che vanta un cast con Sean Connery, Kevin Costner ed Andy García. Sean Connery si aggiudica l'Oscar come miglior attore non protagonista ma a Robert De Niro, magistrale Al Capone, va la frase più iconica del film.

Seguono **Prima di mezzanotte** del regista Martin Brest, dove interpreta un cacciatore di taglie alla ricerca di un ragioniere che ha disperso 15 milioni di dollari di un boss in beneficenza, il romantico **Lettere d'amore** (1990) accanto a Jane Fonda e il drammatico **Risvegli** accanto a Robin Williams, **Voglia di ricominciare** (1993) che consacra il giovane DiCaprio al grande pubblico. Nel 1995 è il criminale Neil McCauley in **Heat - La sfida** di Michael Mann dove recita con al Pacino, nel 1997 con Dustin Hoffmann nella commedia **Sesso & potere**, in **15 minuti - Follia omicida a New York**, insieme con Edward Burns, in **The Score** (2001), dove recita nei panni di un ladro professionista con Edward Norton. Appare nei panni di se stesso nel documentario **Fahrenheit 9/11** (2004) di Michael Moore e, a sorpresa, recita in italiano in **Manuale d'amore 3** (2011) di Giovanni Veronesi, anche a suggello di un legame mai reciso con il paese dei suoi avi ufficializzato dal conferimento della cittadinanza italiana nel 2006. Lui, discendente da bisnonni molisani emigrati in America, l'Italia l'ha sempre portata nel cuore, interpretandone personaggi legati al Bel paese. Un tributo che ha voluto rendere pubblico qualche anno fa, in un video messaggio pubblicato nella sua pagina Facebook dall'Ambasciata USA a Roma in occasione dell'Independence Day: *"Salve a tutti! Un saluto speciale ai miei cari amici italiani. Sono felice di inviarvi questo messaggio per il 4 luglio. Ho un legame davvero speciale con l'Italia: i miei bisnonni Giovanni De Niro e Angelina Mercurio arrivarono negli Stati Uniti da Ferrazzano. La mia carriera non sarebbe stata la stessa se non avessi lavorato con grandi registi italiani e italo-americani come Scorsese, Coppola, Bertolucci, De Palma, Leone. Ed eccomi qui! Grazie Italia!"*. Orgoglio suo, orgoglio nostro.

CAPELLI SOTTILI: LA GUIDA PER UNA CHIOMA DA SOGNO

I CAPELLI FINI E SENZA CORPO SONO MOLTO DIFFUSI E POSSONO RENDERE FRUSTRANTE REALIZZARE QUALSIASI TIPO DI ACCONCIATURA. MA CON UNA ROUTINE AD HOC È POSSIBILE RITROVARE VOLUME E SONTUOSITÀ

I capelli sottili possono sembrare un ostacolo insormontabile per chi desidera una chioma voluttuosa, ma con i giusti accorgimenti è possibile trasformarli in una cascata di lucentezza e volume. Ecco un utile vademecum per ottenere una criniera a prova di leonessa. Ma innanzitutto, perché i capelli sono sottili? È una mera questione genetica? Si e no: diametro e volume sono sicuramente caratteristiche intrinseche, ma i nostri capelli possono perdere spessore anche a causa di fattori come lo stress, l'età, lo stile di vita, l'assunzione di farmaci, l'esposizione ad agenti atmosferici esterni e i trattamenti estetici come tinte, permanenti, stirature. Sapevate che addirittura lo spessore dei capelli cambia a seconda del colore naturale della chioma? Per esempio, i capelli rossi sono più sottili di quelli bruni, mentre quelli bianchi crescono più spessi, ma, in quanto privi di melanina, sono più sensibili alle colorazioni. In particolare, può sembrare banale, ma una routine per capelli sottili che faccia davvero la differenza, deve prestare la massima attenzione al momento del lavaggio. È importante districare i capelli da asciutti, prima di lavarli, poiché da bagnati si spezzano più facilmente; potete anche ricorrere a un olio per capelli come pre- shampo, che aiuterà a districarli e idratarli. Per quanto riguarda lo shampoo, l'ideale è puntare su formule a effetto volume, da cambiare frequentemente, però: in generale, infatti, è consigliabile alternare shampoo diversi per non far "assuefare" la chioma a un prodotto specifico. Fondamentale poi, scegliere correttamente il balsamo, che per i capelli fini deve necessariamente essere leggero, per non appesantirli ulteriormente. Per lo stesso motivo, non è consigliabile utilizzare una maschera perché la sensazione di "appiattimento" è veramente dietro l'angolo. E se oltre che fini sono anche secchi? Assicurate loro la giusta idratazione con un buon prodotto pre-shampoo, da tenere in posa circa 20 minuti prima del lavaggio, come l'olio che vi abbiamo suggerito qualche riga fa! Infine, per ottenere una chioma forte e corposa, è necessario stimolare la circolazione del sangue nel cuoio capelluto con un bel massaggio. Concedetevi questa coccola (che ha anche un effetto rilassante) preferibilmente la sera prima di andare a dormire: frizionate delicatamente la vostra cute con i polpastrelli, sempre nella stessa direzione per circa 5 minuti; se siete proprio pigre, sappiate che in commercio si trovano anche apposite spazzole massaggianti. Infine, per le occasioni speciali, vengono in aiuto prodotti volumizzanti per lo styling che contengono polimeri in grado di rendere la fibra capillare un po' più spessa e dare sostegno immediato alla chioma.

LA QUALITÀ PROFESSIONALE PER LA BELLEZZA DEI TUOI CAPELLI

di IRENE CASTELLI

L'EGITTO ARRIVA IN TOSCANA

REPERTI INESTIMABILI IN MOSTRA A FORTE DEI MARMI, PER IMMERGERSI NEL MONDO DEGLI ANTICHI EGIZI

Uno sguardo su una storia e un passato gloriosi, attraverso 24 preziosi reperti provenienti dal Museo Egizio di Torino. La storia millenaria dell'antico Egitto arriva in mostra a Forte dei Marmi con "Gli Egizi e i doni del Nilo" fino al 2 febbraio 2025 al Fortino Leopoldo I: dove ammirare l'unica esposizione organizzata in spazi esterni al Museo nell'anno del suo bicentenario. Una mostra nata dal rapporto instaurato dalla Fondazione Villa Bertelli e dal Comune di Forte dei Marmi con il Museo Egizio, settimo museo più visitato in Italia e seconda realtà nel mondo dedicata alla civiltà nilotica, che quest'anno celebra proprio 200 anni con un ricco programma di iniziative, di cui anche la mostra di Forte dei Marmi fa parte.
Da scoprire, un mondo di vasi, stele, maschere, amuleti e papiri. Reperti di grande valore provenienti dai depositi del Museo: basti pensare come il Museo Egizio custodisca 40mila oggetti, di sui solo 12mila esposti. Importante una maschera funeraria di età romana (30 a.C. - 395 d.C.) proveniente da Assiut, riproduzione idealizzata del volto del defunto, realizzata in cartonnage (materiale simile alla cartapesta) e destinata alla protezione magica della mummia. Il percorso espositivo è poi arricchito da infografiche e installazioni multimediali, con approfondimenti storico-scientifici sui reperti e sui diversi periodi storici, oltre che da due splendide riproduzioni provenienti dal Museo Egizio: la statua monumentale di Ramesse II e il sarcofago di Butehamon, per offrire testimonianza di reperti inamovibili, ma di grande interesse storico e artistico.

Gli Egizi e i doni del Nilo, veduta della mostra, Fortino Leopoldo I, Forte dei Marmi, 2024. Ph. Barbara Cardini

Amuleto raffigurante il dio Bes

Amuleto raffigurante il bambino regale

Mummia di gatto

Statua di Isis Lactans

SFUMATURE PER OGNI OCCASIONE

Indecise sulla nuance da abbinare al vostro look? L'effetto degrado allora è ciò che fa per voi. Romantico, artistico, vaporoso (ma anche geometrico) quanto basta, un arcobaleno di cremie sfatte è quel tocco di originalità che si abbiano davvero a ogni capo: dall'abito all'intimo, fra scarpe e borse sognanti. Come il design più chic, che nel décor crea effetti di stucchi d'altri tempi... decisamente poco stucchevoli, da abbinare con furbizia a cappotti neri o maglioni in sfumature neutre. Un tocco di stravaganza ponderata pronto a renderci irresistibili.

Completo con nuance effetto terra, Akris.

Borsa scultorea con manico rigido, Alberta Ferretti.

Blusa con inserti in lame, Forte_Forte.

Sneakers Air Vapormax Plus in pelle, Nike.

Body minimale, Intimissimi.

Maglia in tulle a manica lunga, OVS.

Pull girocollo con striature, Pomandère.

Bag in pelle preziosa e intrecciata, Serapian.

Stivaletto con gambale aderente, Steve Made.

Uniti, per sempre

Ispirata alla simbologia della chiave e del lucchetto, la collezione "The Key of Love" di Valentina Ferragni Studio evoca allegri trend degli anni Duemila, quando i dettagli preziosi e i simboli di unione dominavano la moda. Ogni gioiello rappresenta un segno di connessione tra persone unite da un legame profondo, omaggiando amicizie e amori, valorizzando i sentimenti eterni. La collezione è interamente realizzata in argento 925 dalle sapienti mani degli artigiani del distretto orafo di Arezzo: disponibile nelle versioni silver e gold su valentinaferragnistudio.com e in selezionate gioiellerie.

Interpretazioni d'autore

Quest'autunno, il brand inglese ARKET presenta "The Penny Martin Edit": una capsule collection disegnata in collaborazione con la celebre scrittrice e caporedattrice della rivista The Gentlewoman. Un guardaroba per la città e la campagna pensato da Penny Martin, la cui vita si divide tra la costa scozzese e Londra: tailleur-gonna in cashmere double-face, blazer, maglioni a collo alto e lucenti bijoux. E poi cappotti tre quarti in cashmere, robuste scarpe Derby foulard di seta e un plaid da viaggio.

Scarpe effetto college

Comode, colorate e dal tocco vintage: le sneakers Tamaris portano un sorriso nostalgico e un inconfondibile stile preppy, ispirandosi allo stile tipico degli studenti dei più noti college americani. Nelle tonalità del bordeaux, verde e beige e con dettagli in camoscio, le sneakers Tamaris della linea "College Vibes" sono perfette per chi ama i look più sportivi ma anche per chi, pur preferendo un outfit elegante, opta per la comodità del movimento anche in città.

BODY PUMP

MOLTO IN VOGA NEGLI ANNI SCORSI, IL BODY PUMP O PUMP FITNESS È UNA DISCIPLINA CHE HA MOLTI ESTIMATORI PER LA SUA CAPACITÀ DI CONIUGARE L'ATTIVITÀ CARDIO ALLA TONIFICAZIONE.

Nato in Nuova Zelanda negli anni Novanta, questa disciplina si basa, infatti, sull'utilizzo di pesi e bilancieri a ritmo di musica. Durante l'allenamento le fasce muscolari vengono "pompate" (da qui il nome body pump) si riempiono cioè di sangue dovuto allo sforzo fisico. Un meccanismo secondo cui le riserve di glicogeno e ossigeno vengono esaurite consentendo di bruciare calorie e, al contempo, tonificare i muscoli. Il body pump prevede un allenamento quasi completamente anaerobico il cui obiettivo è potenziare il corpo, ma anche la resistenza fisica.
Prima di iniziare l'attività vera a propria è bene risvegliare i muscoli con esercizi di stretching e fare piccoli salti, o una corsetta per aumentare il battito cardiaco e prepararlo così allo sforzo successivo.
Dopo l'allenamento lo stretching servirà invece a defaticare i muscoli sollecitati e ridurre i battiti.
Nel complesso, riduce la glicemia e per il suo impatto metabolico sulla tolleranza al glucosio si rivela, per molti, una buona prevenzione del diabete mellito tipo 2.

Questo allenamento, che come ogni allenamento con i sovraccarichi aumenta il consumo post-workout per alcune ore successive all'attività, è molto efficace per il dimagrimento in fase di dieta ipocalorica.
Benefici anche in caso di colesterolo elevato e ipertensione arteriosa.
Tuttavia il body pump non è per tutti.
O meglio, ci vuole una buona dose di allenamento fisico e di coordinazione per eseguire correttamente gli esercizi di questa attività. Alzare pesi a ritmo di musica richiede una buona preparazione atletica per evitare danni alle articolazioni e alla schiena. Per questo è sconsigliato a chi soffre di disturbi articolari.

VARTA LOVES RECYCLERS

MADE IN GERMANY

LE PICCOLE AZIONI POSSONO AVERE UN GRANDE IMPATTO

Le nostre batterie alcaline CON MATERIALI RICICLATI*

Empowering Independence

VARTA

*16% di contenuto riciclato nelle componenti in acciaio delle nostre batterie alcaline AAA, AA, C, D.

CLAUDIA E LORENZO: DA UOMINI & DONNE AL MATRIMONIO

Claudia Dionigi e Lorenzo Riccardi sono prossimi al matrimonio, ma ripercorriamo brevemente la loro storia d'amore. La coppia si è conosciuta grazie al programma televisivo di Maria De Filippi "Uomini & Donne": già nel 2018 Lorenzo partecipò in veste di corteggiatore di Nilufar Addati e Sara Affi Fella ma entrambe le conoscenze non ebbero un lieto fine.
Grazie al suo carisma e alla sua simpatia, a Lorenzo fu proposto di ripresentarsi per il ruolo più ambito del programma: quello di tronista. Nel momento in cui Claudia è arrivata in studio per corteggiarlo, tra i due è scattata subito la scintilla e per le altre corteggiatrici non c'è stato nulla da fare. Terminato il loro percorso sotto i riflettori, la relazione è proseguita a gonfie vele, tanto che sono diventati genitori della piccola e dolce Maria Vittoria, che adesso ha due anni.
Lo scorso giugno, la coppia ha deciso di comunicare la data del matrimonio: appuntamento per il 30 novembre e tante congratulazioni alla coppia!

ELODIE PER "THE CAL" IL CALENDARIO PIRELLI 2025

La pop star italiana per eccellenza, Elodie, è uno dei 12 talenti che poseranno per "The Cal", il calendario Pirelli 2025. Quest'anno la fotografia è affidata all'artista americano Ethan James Green, uno tra i fotografi più interessanti del momento per la bellezza essenziale e personale dei suoi ritratti.
Per Green, portavoce di un'estetica no gender e queer, non è importante cosa indosseranno ma cosa non indosseranno. Tra i protagonisti ci saranno donne, uomini, trasgender, attivisti, artisti, cantanti e attori: il calendario dal titolo "Refresh and Reveal" è manifesto di inclusione, un nudo oltre la sensualità, che permette di spogliarsi anche dei pregiudizi e degli stereotipi: "So di espormi alle critiche quando mi esibisco sul palco ma uso il mio corpo per manifestare le mie scelte" commenta così Elodie.
L'iconico calendario Pirelli è alla sua 51esima edizione e sarà presentato a Londra proprio questo mese.

LA DOCU-SERIE SU VICTORIA BECKHAM

Victoria Beckham sarà protagonista di una docu-serie tutta sua in arrivo prossimamente. Dopo il grande successo della serie tv "Beckham" dedicata all'ex centrocampista del Manchester United, il colosso dello streaming Netflix ha annunciato il progetto su Victoria Beckham.
Il focus della serie non sarà solo sul passato musicale di Victoria con le Spice Girls, gruppo musicale femminile che ha venduto milioni di dischi in tutto il mondo e di cui ancora oggi cantiamo le canzoni, ma soprattutto sulla sua nuova carriera di stilista e imprenditrice del mondo beauty.
"I suoi giorni da Posh Spice posso anche essere alle sue spalle, ma oggi Beckham ha intrapreso un viaggio per costruire un impero della moda, e ora i fan potranno finalmente vedere la storia che c'è dietro a tutto questo" si legge nella sinossi ufficiale del progetto. La docuserie su Victoria Beckham sarà prodotta da "Studio 99" la casa di produzione di David Beckham nonché la stessa che ha realizzato Beckham.

io ci conto.

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

SERENITY®

io ci conto.

www.serenity-care.com

Ausili per l'incontinenza. Sono dispositivi medici CE - Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni d'uso. Autorizzazione ministeriale del 19/05/2020.

di ANNA GRECO

CASE OPEN SPACE

ARREDARE UNA CASA OPEN SPACE È, FORSE, LA SFIDA PIÙ CREATIVA CHE POSSA ESSERCI NEL SETTORE DELL'INTERIOR DESIGN: CONSENTE UN'AMPIA LIBERTÀ NELLA DIVISIONE DEGLI SPAZI CON SOLUZIONI DIVERSE E FANTASIOSE, ABBINANDO L'ESTETICA ALLA FUNZIONALITÀ.

Grandi opportunità nella scelte si hanno nel caso di metrature elevate, nel piccolo le decisione sono leggermente più obbligate. In entrambe le situazioni è bene procedere per gradi, partendo dai vani che si vogliono ricavare. Entrano subito in gioco le pareti divisorie che, per mantenere l'ambiente open, dovranno essere di altezze limitate, magari montate anche in obliquo per creare meno staticità e dare la sensazione di trasparenza per evitare chiusure eccessivamente nette. Ben vengano porte scorrevoli, vetrate con ampi rettangoli o finte porte finestre che diano la sensazione di delimitare lo spazio, si ma non troppo. Ottimali sono anche i mobili o librerie bifrontali che, a seconda del lato, assolvono la funzione richiesta. La scelta è dovuta anche agli ambienti da separare: la cucina, ad esempio, può scomparire all'occasione dietro una parete mobile che la copra interamente, o magari copra solo il piano lavoro se questo si sviluppa solo in lunghezza. O ancora, dietro

una tenda spessa, perfetta se abbinata ai colori intorno. In molti casi è bene ricorrere anche a colonne o porzioni di semimuratura che dividono solo in parte, ma sono permanenti. Anche in questo caso dipende dai gusti, dalle metrature e dalla disposizione dei muri portanti.

Un ruolo possono giocarlo anche le luci: a terra o a muro, lampade, faretti o abat-jour possono enfatizzare un angolo o "nasconderne" un altro. Poi ci sono i colori, anche delle pareti. Anche questi utili per delimitare gli spazi. Lo stesso vale per i materiali del pavimento.

sc Johnson
A family company at work for a better world

glade

Profumo di casa

SCOPRI TUTTE LE FRAGRANZE GLADE

SANTA TERESA DI GALLURA

VENTI FURIOSI E MAREGGIATE IMPETUOSE HANNO FORGIATO NEI SECOLI QUESTA TERRA SELVAGGIA, FATTA DI ROCCE A PICCO TRA I FLUTTI, PROFUMATA MACCHIA MEDITERRANEA E INCANTEVOLI SPIAGGE DA CARTOLINA

La Gallura, un angolo di Sardegna capace di conservare il suo fascino originario e autentico nonostante la sua lunga e fortunata sorte di apprezzata destinazione turistica.
La regione è una terrazza panoramica sulle suggestive Bocche di Bonifacio, lo stretto che separa le coste dell'Isola dell'Ichnusa da quelle francesi della Corsica: circa 11 km attraversati da correnti e venti talmente potenti e feroci da far valere alla zona il titolo di "Università della Vela". In effetti, le insenature del litorale e le isole dell'antistante arcipelago della Maddalena sono costantemente spazzate dal maestrale, dallo scirocco o dal libeccio divenendo spesso punto di riferimento per gli amanti degli sport acquatici come il windsurf e il kite surf.
A questo proposito vale la pena citare la località di

Porto Pollo, vera e propria patria degli appassionati della tavola e della vela. Stretta tra Santa Teresa di Gallura e Palau questa insenatura è divisa in due baie, unite da una lingua di sabbia che collega la terraferma alla suggestiva Isola dei Gabbiani. Le due spiagge affacciate sul mare si contraddistinguono per essere interessate da diverse correnti: dal lato esposto le onde perfette da cavalcare per una giornata di adrenalina a pelo d'acqua, dall'altro lato, riparato dall'Isola, il mare piatto e cristallino ideale per chi cerca un po' di relax sotto l'ombrellone. L'arenaria offre

sia spiaggia libera che aree attrezzate, oltre a scuole di vela e surf e a una serie di chiringuito per gustare un aperitivo al tramonto con i piedi nella sabbia. Segnalo lo Sporting Club Sardinia: la struttura di riferimento per apprendisti velisti dispone anche di ombrelloni e servizi per un'esperienza a 5 stelle. Degno di menzione il suo delizioso Ristorantino di cucina sul mare.
Anche a Capo Testa, punta settentrionale dell'Isola, le due spiagge Rena di Levante e Rena di Ponente vantano la peculiarità di offrire ai visitatori mare calmo alternativamente dall'una o dall'altra parte. Così da un lato è possibile ammirare tutta l'incredibile tavolozza smeraldo di queste acque placide, dall'altra la spuma bianca delle onde agita mille tonalità blu cobalto; alle spalle delle due insenature il promontorio di Capo Testa con il suo faro bianco, che dal 1845 guida la navigazione con la una portata di decine di miglia nautiche. Tra le attrazioni più celebri della zona, nella parte occidentale, c'è la Valle della Luna, un'area caratterizzata da giganteschi massi di granito, che, plasmati da vento e acqua, conferiscono al territorio un aspetto davvero lunare. L'azione degli agenti atmosferici ha scavato tra le enormi rocce grotte e caverne così grandi da essere abitabili: questa la scelta di vita effettuata negli anni Settanta da una comunità di hippy, che ancora oggi dimora tra queste cavità. Il parco naturale è attraversato da numerosi percorsi trekking che conducono a calette solitarie e appartate.
Tra le spiagge da cartolina più famose della regione c'è la paradisiaca Rena Bianca.
La distesa di sabbia bianca aperta su acque turchesi si trova ai piedi del paese di Santa Teresa di Gallura ed è ottimamente gestita e curata grazie a un sistema di accesso controllato e a numero chiuso: per potersi stendere al sole è infatti necessario prenotare online l'ingresso e dotarsi di apposite stuoie così da garantire la conservazione dei preziosi granelli di sabbia.
Alle spalle della Rena si arrocca il rinomato borgo fondato all'inizio dell'Ottocento da Re Vittorio Emanuele I e dedicato alla moglie Maria Teresa. Graziosa e pittoresca cittadina marinara, Santa Teresa offre ristoranti e locali per amanti della buona tavola e della mondanità. Imperdibile un aperitivo all'Horizon, proprio affianco alla Torre di Longosardo, che dall'alto vigila sulla baia.
Per un'ottima cena di pesce invece l'indirizzo di riferimento è Da Thomas, il ristorante che dal 1978 porta in tavola il meglio dei prodotti del mare.
Prima di ripartire è davvero d'obbligo prenotare una cena in agriturismo per gustare i piatti della tradizione locale: il celebre pecorino, gli squisiti ravioli con ricotta e la sostanziosa zuppa gallurese, l'immancabile porcetto al mirto e, per concludere, una indimenticabile seadas: sarà tra i ricordi più dolci da riportare a casa.

di FABRIZIO DIOLA

CIOCCOLATO

CIBO DEGLI DÈI. ORO NERO. SOSTANZA PRELIBATA PER IL CORPO E PER LA MENTE

È arrivato novembre. Ci ha portato il cambio dell'ora, alle 17 comincia a tramontare il sole. Ci ha portato il ricordo dei nostri defunti. Ci ha portato la tristezza e una velata depressione. Per fortuna c'è il cioccolato. Il cibo degli dèi, l'oro nero, che una volta assunto dà piacere al corpo e alla mente stimolando la serotonina, il cosiddetto ormone della felicità. Ecco l'arma per combattere il mese più nero dell'anno o momenti tristi della nostra esistenza. Gli Olmechi, un'antica civiltà del Messico tropicale, probabilmente già 3 mila anni fa furono i primi a coltivare la pianta del cacao, nome scientifico Theobroma Cacao, che significa

"cibo degli dèi". Ma furono i Maya a contribuire alla sua diffusione come alimento, medicinale, bevanda rituale e persino come moneta. Da qui la definizione di oro nero. In Europa il cioccolato arrivò con Cristoforo Colombo e in Italia si comincio a consumarlo nei primi anni del 1600.

Ma il cioccolato non nasce sugli scaffali del supermercato.
Si coltiva in **Ghana, Camerun, Nigeria, Madagascar, Costa d'Avorio, Brasile...**
Gli alberi di cacao temono il sole diretto e quindi vengono piantati all'ombra di alberi più alti come palme e banani. Quando crescono, nascono i frutti, chiamati **cabosse**: sono simili al melone, cioè con la forma allungata e il guscio duro rugoso, di colore giallo o rosso. Maturano dopo circa 5-6 mesi dall'impollinazione del fiore. A questo punto i contadini con un machete staccano le cabosse dall'albero e le aprono. Estraggono i semi di cacao chiamate **fave di cacao** che vengono coperti con foglie di banano e lasciati fermentare per 5 giorni.

Come nel vino, nei formaggi, nella birra, nel pane... è sempre determinante l'azione dei batteri. Dopo **la fermentazione** si passa all'**essicazione** al sole dai 2 ai 7 giorni. Poi le fave essiccate vengono grossolanamente confezionate in sacchi e spedite ai compratori per la lavorazione. Quindi, come avviene per il caffè, c'è la **tostatura**. È una fase fondamentale per ottenere un'ottima pasta di cacao, quasi la più importante. Durante la tostatura si completano definitivamente gli aromi, quelli che andranno a caratterizzare i sapori del cioccolato, quindi deve essere assolutamente bilanciata. Una tostatura eccessiva donerebbe alle fave amarezza, una tostatura troppo leggera non permetterebbe agli aromi di crearsi e si sprigionare il classico profumo di cioccolato. Segue una decorticazione delle fave separando la pellicola dalla fava che resta nuda e da origine alla granella. **Macinatura.** La granella viene ridotta attraverso un macchinario ad alta pressione in una pasta grossolana nota come Pasta di cacao, il cacao crudo, la materia prima da cui, attraverso la spremitura, si ottiene

cacao in polvere e burro di cacao. A questo punto entrano in gioco i maestri cioccolatai che lavorano la pasta di cacao o il burro di cacao per darci tavolette, cioccolatini ed altre prelibatezze.

Dal punto di vista nutrizionale il cioccolato è un autentico portento a patto che si mangi quello fondente, almeno al 72% meglio se al 100%. Inoltre non bisogna abusarne, la quantità consigliata è di 30 grammi al giorno. Ma quei 30 grammi di cioccolato sono un autentico elisir di lunga vita. Fanno bene al cervello, stimolano le sinapsi e favoriscono la diminuzione del fenomeno della depressione. Fanno bene alla pelle, i flavonoidi contenuti nel cacao proteggono la pelle dai radicali liberi e quindi rallettano l'invecchiamento. Fanno bene ai denti, proteggendoli da carie e dalla placca. Fanno bene al colesterolo, aumentano quello buono e diminuiscono quello cattivo. Fanno bene alla pressione sanguigna, la abbassano. Fanno bene all'attività sessuale, le sostanze eccitanti in esso contenute, la teobromina e la feniletilamina, migliorano la libido sia negli uomini che nelle donne. Infine dal cioccolato trae beneficio anche la vista, aumenta il flusso di sangue che circola nella retina. A questo punto si può parlare

di **cioccolato terapia** a patto che ci si abitui al gusto amaro. Il consiglio è di arrivarci per gradi partendo da un 60% di fondente per arrivare al 100%. Le torte al cioccolato non contano perché si aggiungono al cacao altri ingredienti come il burro, la farina... però sono buone. Quella che vi proponiamo è una torta originale molto light e ricca di cioccolato.

LA TORTA AL CIOCCOLATO DI CORINNA

Questa particolare bambina, insieme alla mamma Carlotta, per motivi che hanno a che fare con la sua dieta, ha dato vita ad una originale torta al cioccolato. Senza farine. Senza glutine, ma non per questo senza gusto.

Ingredienti per uno stampo da 20 cm

1 cucchiaio da minestra di fecola di patate
100 grammi di burro. Nella versione light il burro si può sostituire con 150 grammi di yogurt 0 greco
180 grammi di zucchero a velo + un mezzo cucchiaio per spolverare. Nella versione light lo zucchero si può sostituire con la stevia
4 uova biologiche
260 grammi di cioccolato fondente
Una manciata abbondante di piccole palline di meringhe

Procedimento

Sciogliere il burro e il cioccolato a bagnomaria fino ad ottenere un composto fluido e cremoso.
Montare per 5 minuti le uova con lo zucchero a velo
Lasciare intiepidire il composto di cioccolato e burro. Aggiungere la fecola setacciandola, quindi amalgamare bene.
A questo punto versare il composto di cioccolato, burro e fecola nelle uova.
Munirsi di una spatola per amalgamare il tutto con movimenti lenti dal basso verso l'alto fino ad ottenere un impasto cremoso e omogeneo.
Foderare la teglia con carta da forno. Versare il composto nella teglia.
Cottura. Cuocere in forno ben caldo, statico a 180° per 25-30 minuti.
Verificare la cottura con uno stecchino che deve risultare cremoso.
Se volete un torta più compatta lasciatela altri 5 minuti nel formo. Alla fine risulterà comunque morbida.
Raffreddamento in teglia. Aspettate 10-15 minuti. Poi aprite il cerchio e lasciate intiepidire ancora 10 minuti fuori dalla teglia. Sollevandola si spaccherà la superficie è normale. E' la caratteristica della torta di Corinna. Ritagliate i bordi e deponetela sun un piatto da portata o un'alzatina. Piccola spolverata con zucchero a velo e la torta è pronta.

Milka
IL GUSTO DI SEMPRE
a portata di mano
PROVA LE NUOVE BARRETTE
NOVITÀ
GUSTI
classici
PER TUTTI
45G
Milka
Nocciolato
Milka
Latte Alpino • Lait Alpin

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.

SPAGHETTONI CON CAVOLO NERO E MANDORLE GLASSATE

Novembre. Ci sono gli ultimi peperoni, i primi cavoli e abbiamo bisogno di calorie. Ecco la ricetta di Gabrio che coniuga alla perfezione gli spaghetti con i peperoni, il cavolo nero e le mandorle glassate. Una ricetta equilibrata, salutare, un trionfo per il nostro palato. Non di difficile realizzazione e dal costo giusto. Un primo piatto diverso dal solito capace di stupire i nostri commensali soprattutto con le mandorle glassate. L'ingrediente originale della ricetta che oltre a conferire un gran gusto ci regala molte proprietà nutrizionali.
Le mandorle sono uno dei più importanti antiossidanti presenti in natura, che aiutano a contrastare l'attività dei radicali liberi e quindi combattono l'invecchiamento. Ma le mandorle contribuiscono anche al rafforzamento delle difese immunitarie e sono ricche di vitamina E.
E allora provate questa ricetta che non ha nessuna controindicazione tranne quella di mangiarne due piatti. A voi la scelta.

Ingredienti per 4 persone
•350 g Spaghettoni da Grani Antichi

Per le Mandorle glassate
•90 g Mandorle
•50 g Olio evo
•50 ml VinSanto
•20 g uvetta
•1 Peperone Rosso ed 1 peperone giallo
•1a Cipolla
•un pizzico di Sale

Per il Cavolo Nero:
•2 mazzi Cavolo Nero
•Olio Evo
•Sale q.b.

Procedimenti
Per le Mandorle glassate.
Dopo aver mondato dei semi e del picciolo i Peperoni e la Cipolla dalla buccia, passarli entrambi ad una centrifuga: ottenere circa 250-280 g di succo dai 2 ortaggi.
Portare ad ebollizione le centrifughe ottenute insieme all'olio, al VinSanto, all'Uvetta ed al Sale, quindi aggiungere le mandorle e ridurre a fiamma dolce fino ad ottenere una consistenza sciropposa, girando costantemente per evitare che si attacchi. Raffreddare a temperatura ambiente.

Per il Cavolo Nero.
Sfogliare il cavolo nero eliminando le coste più dure e coriacee, sbianchire le foglie in acqua bollente salata per qualche minuto finché saranno tenere, quindi raffreddare in acqua & ghiaccio: tagliarne 1/3 a julienne, ed il restante montare con un frullatore ad immersione con un filo di Olio aggiustando di sale. Unire la salsa setosa e vellutata al cavolo nero tagliato a julienne e tenere al caldo.

Montaggio e Presentazione:
•Pepe fresco di mulinello
•Olio extravergine d'oliva di qualità

Cuocere al dente gli Spaghettoni in abbondante acqua bollente salata, scolare e mantecare energicamente nella salsa di Cavolo Nero ultimandone la cottura: spegnere e lucidare con un cucchiaio di Olio extravergine d'oliva profumando con il pepe macinato al momento, rendendo il tutto omogeneo e ben cremoso. Servire subito in fondine calde, ultimando con le mandorle glassate ed il loro liquido di cottura ridotto.

PROTEGGERE LE PIANTE DAL FREDDO: METODI E SUGGERIMENTI PER TIPOLOGIA

CON L'ARRIVO DELL'INVERNO, SOSTENERE FIORI E ARBUSTI DAL FREDDO DIVENTA UNA PRIORITÀ. LE BASSE TEMPERATURE POSSONO INFATTI RIVELARSI FATALI. CI SONO VARI METODI DI PROTEZIONE, CHE VARIANO A SECONDA DELLE ESIGENZE DELLE SPECIE E DAL LORO GRADO DI RESISTENZA AL GELO. ECCO UNA PANORAMICA SULLE TECNICHE DA UTILIZZARE.

Piante in vaso

Le piante in vaso sono particolarmente vulnerabili poiché il terriccio si raffredda più rapidamente rispetto alla terra di un giardino, esponendo le radici a temperature rischiose. La strategia migliore è spostarle in ambienti riparati come serre, garage o in casa. In alternativa, possono essere coperte con tessuto non tessuto, un materiale leggero e traspirante che protegge dal gelo senza impedire il passaggio dell'aria e dell'umidità. Un'ultima idea è quella di avvolgere i vasi con materiali isolanti come pluriball (plastica con bolle d'aria), iuta o stuoie di cocco.

Piante tropicali

Le piante tropicali o non resistenti al freddo, come le bougainvillee, gli agrumi e altre piante ornamentali, possono subire danni gravi

anche con leggere gelate. La soluzione ideale è trasferire anch'esse. Interessanti sono anche le campane di vetro: ottime per creare una sorta di "microclima" attorno alla pianta. Valido anche per loro è il tessuto non tessuto, e infine stendere uno strato di pacciamatura attorno alla base della pianta (foglie secche, corteccia o paglia) che aiuta a isolare il terreno e proteggere le radici.

Piante da Frutto

Gli alberi da frutto, soprattutto quelli più giovani, sono sensibili alle basse temperature. Avvolgere i tronchi con materiali isolanti come iuta o teli di plastica riduce il rischio di crepe. Funziona anche l'imbiancamento del tronco con una soluzione di calce: riflette i raggi del sole invernale e previene sbalzi di temperatura. Infine sempre efficace è la pacciamatura.

Piante Perenni

Le piante perenni, come la lavanda, le rose e molte erbacee, possono resistere bene al freddo, ma alcune specie hanno comunque bisogno di protezione aggiuntiva, soprattutto in climi molto rigidi. Anzitutto prima dell'arrivo dell'inverno potete potare le parti secche e danneggiate. Questo evita che la pianta sprechi energia per sostenere parti già compromesse. In aggiunta, c'è la pacciamatura o il tessuto non tessuto.

Ortaggi Invernali

Alcune colture, come cavoli, spinaci e porri, sono naturalmente resistenti al freddo e possono essere coltivate con successo durante l'inverno. Tuttavia, le gelate prolungate possono danneggiarle. I teli di protezione e la pacciamatura funzionano anche nell'orto. Il massimo sarebbe possedere un tunnel di plastica trasparente (seppure sia complicato) per proteggere ortaggi delicati e creare un ambiente più caldo.

Dr.Beckmann ORIGINAL

Goditi la vita
senza pensieri

Smacchiatori

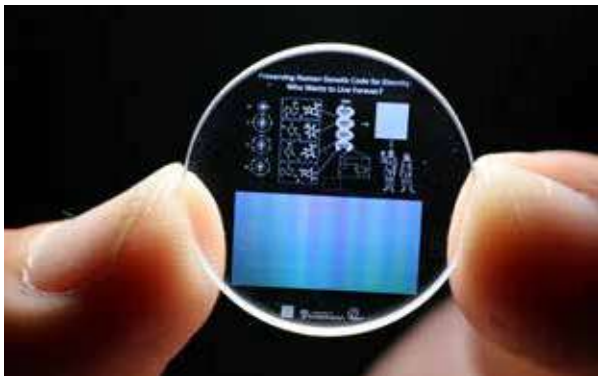
Trattamenti Lavatrice

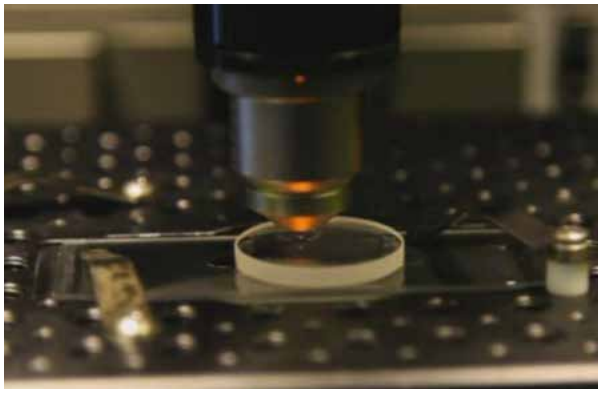
Cura e Ripara Colore

www.dr-beckmann.it

L'ESSERE UMANO IN UN CRISTALLO

Dei ricercatori dell'Università di Southampton hanno impresso l'intero genoma umano su uno speciale cristallo capace di resistere a condizioni estreme e durare miliardi di anni. Questo cristallo, premiato con il Guinness World Record nel 2014 come materiale di archiviazione digitale più resistente, può contenere fino a 360 terabyte di dati. Utilizzando laser ultraveloci, gli esperti hanno inscritto le informazioni genetiche all'interno del cristallo, sfruttando una tecnica di codifica in 5 dimensioni (3 spaziali e 2 ottiche). Le informazioni non sono semplicemente incise sulla superficie del cristallo, ma anche al suo interno, permettendo di utilizzare l'intero volume dell'oggetto. Al momento il cristallo è conservato nel Memory of Mankind, una sorta di capsula del tempo situata in una grotta di sale ad Hallstatt, in Austria. Questo progetto mira a preservare informazioni importanti per il futuro garantendo che possano sopravvivere il più a lungo possibile. Il cristallo rappresenta un passo avanti significativo nella conservazione dei dati, offrendo una soluzione duratura e resistente per la memorizzazione di informazioni cruciali.





LA CATTURA DELLA CO2 IN MARE PARTE DALL'ITALIA

In Sicilia la startup italiana Limenet ha creato il primo impianto al mondo per catturare la CO2 in mare, utilizzando bicarbonato di calcio per contrastare l'acidificazione dell'acqua marina. Questo metodo chimico, ispirato a processi naturali, mira a rigenerare i mari e a ridurre la CO2 atmosferica. L'impianto di Augusta sfrutta l'alcalinizzazione del mare per aumentare la capacità dell'oceano di assorbire CO2. La tecnologia di Limenet, alimentata da energie rinnovabili, trasforma la CO2 in bicarbonati di calcio, creando una soluzione di stoccaggio stabile per oltre 10.000 anni. L'azienda lombarda promette di catturare CO2 in modo più efficiente rispetto ai metodi tradizionali. Ad esempio, un grande impianto in Islanda cattura 30.000 tonnellate di CO2 all'anno, mentre Limenet può farlo in soli 20 giorni. L'impianto di Augusta è il primo al mondo a utilizzare questa tecnologia per lo stoccaggio di CO2 in mare. L'azienda punta a migliorare la tecnologia per rimuovere gigatonnellate di CO2 entro il 2055, con un costo per tonnellata di circa 100 dollari. La sfida è raggiungere i target degli Accordi di Parigi, rimuovendo 10 miliardi di tonnellate di CO2 entro il 2050.

finish

PROVA LA BRIGATA PERFETTA PER RISULTATI IMPECCABILI

Tenere lontano dai bambini.
(c) A.I.S.E. SCOPRI DI PIÙ su www.keepcapsfromkids.eu

LARI IA

Di quella disciplina sua madre è stata l'icona azzurra nel mondo, merito soprattutto dei due argenti olimpici messi al collo (Atlanta 1996 e Sydney 2000). Adesso la scena se la sta prendendo Larissa, con l'intento di costruire una carriera tutta sua e non di emulare quella di mamma Fiona, sebbene il legame tra loro sia strettissimo a prescindere dall'atletica. Quello, semmai, è un contesto condiviso maggiormente con il padre, Gianni Iapichino, in passato campione del salto con l'asta, oggi suo allenatore. È indubbio che entrambi siano state figure determinanti per l'ascesa al vertice di Larissa Iapichino, per la quale la stagione 2024 è stata indimenticabile, nel bene e anche nel male. A giugno la saltatrice fiorentina ha conquistato la medaglia d'argento agli Europei di Roma e a settembre si è aggiudicata la Diamond League (prestigioso circuito internazionale dell'atletica leggera) imponendosi nelle

SSA APICHINO

GUAI A DEFINIRLA SOLO "LA FIGLIA DI FIONA MAY". L'APPELLATIVO ORMAI STA STRETTISSIMO A LARISSA IAPICHINO, CAMPIONESSA ASSOLUTA DEL SALTO IN LUNGO RICONOSCIUTA A LIVELLO INTERNAZIONALE GRAZIE AGLI ECCELLENTI RISULTATI RAGGIUNTI, SOPRATTUTTO NEL 2024.

finali di Bruxelles. Nel mezzo, l'enorme delusione per il quarto posto ai Giochi Olimpici di Parigi: erano il suo obiettivo principale, visto che a quelli di 3 anni prima a Tokyo non aveva potuto partecipare a causa di un infortunio al piede rimediato poco prima di partire per il Giappone. Fu per lei una delusione enorme, tale però da darle ulteriore carica per l'edizione successiva. Che, contrariamente a quanto sperato, si è conclusa con un amarissimo quarto posto. "Non sono riuscita ad accendere la miccia. Poteva capitare, ma non stavolta. Sono dispiaciuta ma non voglio buttarmi giù, dovrò continuare a lavorare", aveva dichiarato dopo quella finale terminata appena giù dal podio. Il riscatto è stato pressoché immediato per Iapichino con il trionfo, un mese più tardi, nella Diamond League che ne

ha certificato una volta ancora il valore sulla scena dell'atletica mondiale. Il tempo comunque è tutto dalla sua parte: Larissa Iapichino ha solo 22 anni (è nata nel luglio 2002 a Borgo San Lorenzo, provincia di Firenze) e dunque avrà ancora più di un'occasione per riprovarci. Il pensiero corre già veloce verso i Giochi di Los Angeles 2028, ai quali la talentuosa toscana confida di arrivare nel pieno della maturità agonistica, magari tenendo bene a mente la lezione lasciata dalle Olimpiadi parigine. Iapichino è stata protagonista di una costante progressione che si è tradotta in una serie di risultati notevoli in tutte le categorie: vanta infatti 2 argenti europei assoluti (di cui uno indoor), un oro ai Giochi Europei e 2 titoli continentali giovanili (uno Under 23, uno Under 20). Poi ci sono i record, su tutti quello assoluto indoor stabilito nel 2023 a Istanbul (6,97 metri). Palmares e primati comunque provvisori e destinati a essere aggiornati più volte considerato il potenziale di Larissa (il nome deriva dalla lunghista ucraina Berezhnaya, amica e avversaria di Fiona May). E pensare che da bambina (già notata dal grande pubblico per uno spot televisivo che la vedeva protagonista proprio insieme alla madre) si era dedicata ad altri sport, in particolare alla ginnastica artistica, praticata a lungo, per altro con discreti risultati. Solo a 13 anni l'atletica sarebbe entrata nella sua vita, cambiandola drasticamente. L'episodio determinante risale al 2015, quando la madre la portò ad assistere al meeting di Montecarlo come regalo di compleanno. "Ho sentito qualcosa dentro, mi sono detta che questo sport non era poi così male", ha raccontato ripensando ai suoi inizi. Dopo qualche settimana di riflessione, decise di provare, cimentandosi negli ostacoli e nella velocità, per l'incredulità dei genitori. Dal 2020 Iapichino si sarebbe focalizzata esclusivamente sul salto in lungo. Papà Gianni la allena dall'anno seguente. "Io i primi tempi ero un po' più impaziente, lui però mi ripeteva di rimanere calma perché faceva tutto parte di un processo e che i risultati sarebbero arrivati". Bastava solo aspettare e intanto lavorare sodo per dare forma a quella previsione. Anche sotto il profilo psicologico: fondamentale per Iapichino è stato "raggiungere

NOVITÀ

COLORE DI UN ROSSETTO IDRATAZIONE DI Labello®

SPF 30

PER LABBRA & GUANCE

SCOPRI TUTTA LA LINEA CARING **BEAUTY**

un equilibrio interiore che mi ha permesso di capire come gestire i momenti difficili, la carriera, lo sport in generale. Una volta che l'ho trovato, per me è stato più semplice affrontare ogni tipo di situazione. È importantissimo avere piena consapevolezza di ciò che si è realmente, dei propri limiti e dei punti di forza. Ho impiegato parecchio tempo a imparare questo insegnamento, ma è stato un passaggio cruciale", ha evidenziato. Nonostante la giovane età, Larissa Iapichino dimostra una maturità non comune nell'approccio allo sport. Dopo il quarto posto di Parigi aveva affermato di volersi prendere una pausa. "Le Olimpiadi mi hanno drenata non solo nelle energie fisiche e mentali ma anche dal punto di vista personale. Di solito non mi fermo mai, stavolta però ho la necessità di farlo". Parole che qualcuno aveva erroneamente interpretato

come il preludio a un addio. In realtà si trattava solo dell'esigenza di ricaricarsi per poi tornare a esprimersi al meglio, e a vincere, come accaduto nelle finali di Diamond League. Ma nella vita di Iapichino oltre all'atletica c'è molto altro. Cresciuta a Firenze, "circondata dall'arte e dalla bellezza", la fuoriclasse azzurra ha sviluppato una predilezione particolare per tutto ciò che esalta il gusto estetico: nell'arte, nella moda, nella letteratura e pure nella musica. E proprio riguardo alla moda, per lei non si può definire semplicemente una passione: Iapichino ha infatti dimostrato di sentirsi a proprio agio anche nel mondo del fashion, avendo sfilato per brand di prestigio e essendo stata la protagonista di copertine di riviste iconiche. Nel poco tempo libero a disposizione Iapichino ne dedica una parte per lo studio: dopo il diploma al liceo Scientifico si è iscritta a Giurisprudenza.

*test clinico e di autovalutazione su 20 soggetti

debby
girls know why

liquidiKISSES
MAT LIPSTICK

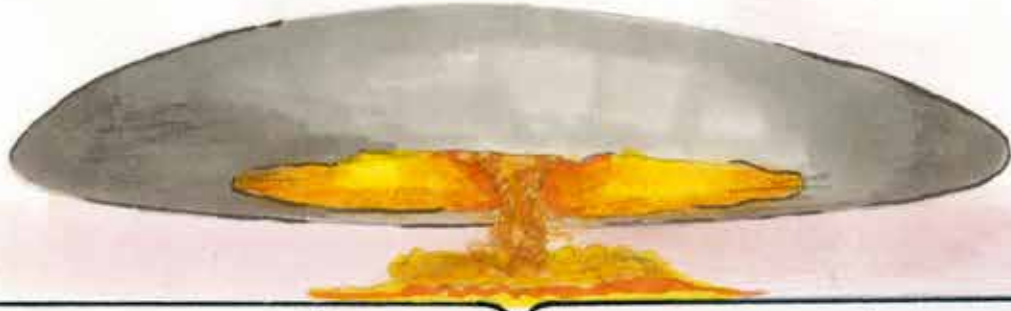
ROSSETTO LIQUIDO
FINISH MAT

NO TRANSFER
LUNGA TENUTA
FINO 18 ORE*

No transfer, no doubts!

di KATIA BRONDI

LA BOMBA ATOMICA



NEL 1939 GLI SCIENZIATI FERMI e SZILÀRD PERSUASERO EINSTEIN A SCRIVERE AL PRESIDENTE ROOSVELT SEGNALANDO LA POSSIBILITÀ DI COSTRUIRE UNA BOMBA A FISSIONE NUCLEARE.

LA BOMBA ATOMICA È UN ORDIGNO ESPLOSIVO APPARTENENTE AL GRUPPO DELLE ARMI NUCLEARI LA CUI ENERGIA È INTERAMENTE PRODOTTA DA UNA REAZIONE A CATENA DI FISSIONE NUCLEARE.

IL GOVERNO STATUNITENSE INIZIÒ AD INTERESSARSI ALLE RICERCHE.

IL PROGETTO FU DIRETTO DAL FISICO J. ROBERT OPPENHEIMER.

SPESA COMPLESSIVA: 2 MILIARDI DI DOLLARI DELL' EPOCA.

- 1ª BOMBA A URANIO SU HIROSHIMA 06-08-1945
- 2ª BOMBA AL PLUTONIO SU NAGASAKI 09-08-1945

QUI SOTTO GLI EFFETTI DI UNA BOMBA ATOMICA

OMODA 5: IL SUV CINESE CHE SEMBRA COSTRUITO IN EUROPA

PRODOTTA DAL MARCHIO CINESE CHERY, QUESTA MUSCOLOSA E AL TEMPO STESSO SPORTIVA AUTO SI PRESENTA COME UNA PROPOSTA INTERESSANTE PER CHI CERCA UN'AUTO VERSATILE, DINAMICA E ADATTA SIA ALLA CITTÀ CHE AI VIAGGI PIÙ LUNGHI. UN VEICOLO CHE PUNTA A DISTINGUERSI PER IL SUO DESIGN MODERNO, AD UN PREZZO DAVVERO COMPETITIVO.

Omoda 5 è prodotta dal marchio automobilistico cinese Chery Automobile: è una delle principali case automobilistiche cinesi, fondata nel 1997, ed è conosciuta per la produzione di veicoli destinati sia al mercato interno che all'esportazione in diversi paesi del mondo. Lo scorso ha venduto circa 1,9 milioni di veicoli. Questa vettura è sostanzialmente un Suv che rappresenta una delle novità più importanti del brand (e per il nostro mercato), sviluppato per espandere la presenza di Chery sui mercati globali, con un focus particolare su Europa, Sud America e altre regioni emergenti. Uno degli aspetti che colpisce subito di Omoda 5 è il suo design audace e distintivo. Il frontale aggressivo, con una grande griglia a diamante, si integra perfettamente con i fari a Led sottili che conferiscono all'auto un aspetto futuristico. Le linee nette e scolpite lungo la carrozzeria enfatizzano la sua personalità sportiva, mentre il tetto spiovente e i dettagli cromati aggiungono un tocco di eleganza. Per quanto riguarda la motorizzazione al momento troviamo soltanto l'equipaggiamento con un motore turbo benzina da 1,6 litri, capace di sviluppare circa 147 cavalli, che offre un buon compromesso tra prestazioni e consumi. La versione completamente elettrica (EV) dovrebbe essere in arrivo. Il cambio automatico a doppia frizione garantisce cambi di marcia (sette in totale) fluidi e rapidi, contribuendo a un'esperienza di guida piacevole e reattiva. L'assetto del telaio, progettato per offrire un equilibrio tra comfort e dinamismo, permette all'Omoda 5 di affrontare con disinvoltura sia le strade urbane che i percorsi più impegnativi. Salendo a bordo, l'abitacolo dell'Omoda 5 riflette la stessa attenzione al dettaglio vista all'esterno. Il cruscotto è dominato da due display digitali di grandi dimensioni, uno dedicato alla strumentazione e l'altro al sistema di infotainment. Quest'ultimo supporta le più recenti tecnologie di connettività, tra cui Apple CarPlay e Android Auto, rendendo facile l'integrazione con smartphone e altri dispositivi. Anche il listino prezzi di Omoda 5 è significativo: il prezzo è di 27mila 900 euro per l'allestimento Comfort e di 29mila 900 per l'allestimento Premium.

Silver® Care Plus

ANTIBATTERICO DA SEMPRE
ECOLOGICO PIÙ CHE MAI

CLICK & CHANGE system

TESTINA
IN ARGENTO
ANTIBATTERICO

CLICK & CHANGE
SYSTEM

REDUCE
REUSE
RECYCLE

silvercare.it

MADE IN ITALY

IL GLADIATORE 2

Film
Cast: Pedro Pascal, Denzel Washington e Connie Nielsen
Genere: Azione, Avventura, Drammatico
Al Cinema
Anni dopo aver assistito alla tragica morte del venerato eroe Massimo per mano del suo perfido zio, Lucio (Paul Mescal) si trova costretto a combattere nel Colosseo dopo che la sua patria viene conquistata da parte di due tirannici imperatori, che ora governano Roma. Con il cuore ardente di rabbia e il destino dell'Impero appeso a un filo, Lucio deve affrontare pericoli e nemici, riscoprendo nel suo passato la forza e l'onore necessari per riportare la gloria di Roma al suo popolo. Preparatevi per un viaggio epico di coraggio e vendetta nella sanguinosa arena del Colosseo.
Le riprese sono iniziate nel maggio 2023 in Marocco. Dopo essere state interrotte a luglio a causa dello sciopero SAG-AFTRA a Hollywood, sono ricominciate a Malta il 4 dicembre e sono state portate a termine il mese seguente. Riprese aggiuntive sono state realizzate nel Sussex nel giugno 2024.

IL MAESTRO E MARGHERITA

Film
Cast: Claes Bang, August Diehl e Yuliya Snigir
Genere: Drammatico
Al Cinema
Mosca, anni 1930. Il Maestro è uno dei maggiori scrittori sovietici, ma l'ostilità del governo pone fine alla sua carriera: i suoi romanzi vengono censurati, mentre la prima del suo ultimo dramma, una pièce su Ponzio Pilato, viene cancellata. Incoraggiato da Margherita, la sua compagna, il Maestro comincia a scrivere un nuovo romanzo con protagonista Woland, il Diavolo: egli si aggira in Russia come un turista, punendo coloro che hanno ordito la caduta dello scrittore. Con il passare del tempo, il romanziere aggiunge se stesso e Margherita tra i personaggi del romanzo, non accorgendosi che i confini tra realtà e finzione si stanno assottigliando.
Nel 2018 è stato annunciato un nuovo adattamento cinematografico del romanzo di Michail Bulgakov, per la regia di Nikolaj Lebedev. Il progetto non sarebbe entrato in lavorazione fino al 2020, quando Michail Lokšin si unì alla produzione in veste di regista e sceneggiatore.

ANORA

Film
Cast: Mikey Madison, Yuriy Borisov e Ivy Wolk
Genere: Drammatico
Al Cinema
Anora detta Ani è una ballerina erotica americana di origine russa esperta in lap dance che porta i clienti nei privé offrendo loro servizi extra a pagamento Un giorno nel locale dove lavora arriva Ivan, un ragazzo russo che pare entusiasta di lei e dei suoi molti talenti. Il giorno dopo Ivan la invita a casa sua, e Ani scopre che il ragazzo vive in una megavilla ed è figlio unico di un oligarca multimiliardario. Le cose fra i due ragazzi vanno così bene che Ivan porta Ani a Las Vegas e là le chiede di sposarlo. Ma i genitori di lui non sono affatto d'accordo, e mandano una piccola "squadra di intervento" a recuperare il figlio dissennato. Anora ha vinto la Palma D'Oro al Miglior Film al Festival di Cannes 2024, è un film divertentissimo ma con una dark side molto oscura, e accompagna il talento multiforme del regista Sean Baker nel suo passaggio ad un'accessibilità da grande pubblico, senza per questo fargli perdere la propria cifra autoriale e indipendente.

TERRIFIER 3

Film
Cast: Jason Patric, David Howard Thornton e Lauren LaVeraGenere: Horror
Al Cinema
Cinque anni dopo essere sopravvissuti al massacro di Halloween di Art il Clown, Sienna e suo fratello minore stanno lottando per ricostruire le loro vite distrutte. Con l'avvicinarsi delle feste, cercano di abbracciare lo spirito natalizio e di lasciarsi alle spalle gli orrori del passato. Ma proprio quando pensano di essere al sicuro, Art il Clown ritorna, deciso a trasformare l'allegria delle feste in un nuovo incubo. La stagione delle festività si dipana rapidamente quando Art scatena il suo marchio contorto di terrore, dimostrando che nessuna festività è sicura.
Dopo il successo critico e commerciale di Terrifier 2, Leone iniziò a scrivere per il terzo film, progettando una narrazione generale. Leone voleva dare maggior risalto a Victoria, poiché si rammaricava di aver lasciato il personaggio poco sviluppato nel primo film.

SIAMO IMPEGNATI AD AIUTARE I PET IN DIFFICOLTÀ A TROVARE CASE ACCOGLIENTI

In collaborazione con ENPA

Scopri l'iniziativa #BenvenutoAcasa su Purina.it

Calcio e pepe. Insieme è meglio

Autori: Benedetta Parodi e Fabio Caressa
Casa editrice: Sperling & Kupfer

La coppia Parodi – Caressa, tra le più amate della TV, dopo venticinque anni di matrimonio si racconta in un libro scritto a quattro mani.
Tra incontri, viaggi, cambiamenti e "scampoli" di vita vissuta, Benedetta e Fabio aprono le porte del loro mondo svelando aneddoti divertenti, storie di famiglia, traguardi raggiunti, momenti felici e anche momenti difficili che hanno superato perché «insieme è meglio!»
Dal ruolo di genitori alla vita lavorativa, dove entrambi hanno seguito il proprio percorso, la coppia svela che il segreto per affrontare le cose sta nel supporto e nel sostegno reciproco.
Insieme dicono di aver pianto e riso tantissimo senza temere di apparire vulnerabili e naturali, anche sui social, dove mostrano le loro giornate alle prese con gli aspetti quotidiani della vita lavorativa e famigliare ai loro numerosi follower.

Una conquista fuori menù

Autrice: Felicia Kingsley
Casa editrice: Newton Compton Editori

La "regina" italiana del Romance è tornata nelle librerie con un nuovo romanzo, ambientato dietro i fornelli. Tra gli ingredienti: due chef che si detestano e una sfida.
Il ribelle e affascinante Dwight Faraday è il miglior agente speciale dell'FBI ed è anche un ottimo cuoco. Questa caratteristica fa di lui l'uomo perfetto per svolgere le indagini presso un ristorante italiano dove si sospetta che i proprietari, la famiglia Villa, abbiano legami con la malavita di New York. Dwight si imbatterà in Julia, la figlia del proprietario, ragazza dal carattere forte e determinata a guidare gli "affari" di famiglia, che lo detesta dal primo sguardo.
Dwight, messo in difficoltà da Julia che rischia di far saltare la missione, dovrà presto cambiare piano: conquisterà Julia, scovando la ricetta giusta per arrivare al suo cuore, e raccoglierà le informazioni di cui ha bisogno. Ma se fosse proprio lui a farsi prendere per la gola?

La piccola agenzia dei ricordi

Autore: Ren Kaburagi
Casa editrice: Garzanti

Un romanzo da leggere stringendo tra le mani un oggetto del passato, lasciandosi trasportare dal potere terapeutico delle parole di Kaburagi. Non è mai troppo tardi per lasciare andare un ricordo libero dalla malinconia dopo averlo custodito con affetto. Porta con te un oggetto legato ai tuoi ricordi al quale sei affezionato ed entra nell'agenzia del signor Kojirō dove lui sarà pronto ad ascoltarti e aiutarti a ritrovare la serenità. Si racconta che in Giappone esista un'agenzia che offre un servizio unico. Un luogo dove i ricordi più difficili possono tornare a risplendere nuova luce. Chi desidera "rivedere" una persona perduta non deve far altro che entrare. Il signor Kojirō è pronto ad aiutare tutti a patto che gli avventori portino con sé un oggetto legato a un momento prezioso del loro passato. Solo così potrà condurli verso la pace interiore. Aiutare è la sua missione e per primo ha capito che una piccola indagine può trasformare un rimpianto in un ricordo felice, perché anche la tristezza, se accolta, può dare un nuovo impulso alla vita.

Il libraio di Selinunte

Autore: Roberto Vecchioni
Casa editrice: Einaudi

Il celebre cantante Roberto Vecchioni racconta nel suo libro di una città dove le persone hanno dimenticato l'uso del linguaggio, o meglio, comunicano pronunciando poche parole e solo quelle necessarie alla sopravvivenza.
La vita in città scorre tranquilla fino a quando non arriva un nuovo libraio.
Presto l'uomo verrà guardato da tutti con diffidenza. Molti sono "spaventati" dal suo aspetto e altri lo credono pazzo. Il librario e il suo negozio però catturano l'attenzione di un ragazzo Frullo che, eludendo la sorveglianza dei genitori, trascorre le notti a leggere. Un giorno però la libreria va a fuoco e nessuno a parte il ragazzo è interessato alla sorte dell'uomo. Frullo presto capirà che quella sarà la fine della sua avventura tra i libri e sarà anche l'unico in grado di comprendere che le persone stanno perdendo l'abilità di usare le parole e che questo porterà a un consecutivo appiattimento della vita.

Libera e Bella

MARCHIO STORICO

DA OLTRE 50 ANNI

"ISCRIZIONE N°338 DEL 17/01/2022
NEL REGISTRO SPECIALE DEI MARCHI STORICI
DI INTERESSE NAZIONALE"

DA OLTRE 50 ANNI

CI PRENDIAMO CURA DEL COLORE DEI TUOI CAPELLI

WWW.OYSTERCOSMETICS.COM

MADE IN ITALY

Valeria Angione

Valeria Angione, attrice e comica napoletana classe 1995, si prepara a tornare nei teatri italiani con il suo spettacolo "Binario 29 ¾" a partire da novembre 2024. Valeria è diventata nota grazie alla sua attività sui social, dove ha saputo conquistare un vasto pubblico con la sua simpatia e ironia, creando contenuti che raccontano la quotidianità della vita universitaria.
La carriera teatrale di Valeria si è consolidata negli ultimi anni, con spettacoli che uniscono comicità, riflessione e musica. "Binario 29 ¾" è uno show che mescola monologhi comici, sketch, canzoni e coreografie realizzate insieme a un talentuoso corpo di ballo. Lo spettacolo esplora il tema del passaggio ai 30 anni, affrontato con leggerezza e autoironia. Il tour partirà l'11 novembre 2024 dal Teatro Lirico Giorgio Gaber di Milano e proseguirà in varie città italiane, tra cui Trieste, Mantova, Assisi, Roma e Napoli. Per maggiori informazioni sul tour consultare il sito di Live Nation Italia.

ANNA – VERA BADDIE

La giovane rapper italiana Anna Pepe, classe 2003, quest'anno ha dominato le classifiche musicali italiane. Con il suo album Vera Baddie, ha mantenuto il primo posto tra gli album più venduti (FIMI) per ben nove settimane consecutive. Parallelamente, il singolo 30°C ha raggiunto la vetta delle classifiche sia dei singoli più ascoltati che delle radio, confermando il suo successo straordinario. Quest'anno, Anna si è affermata come l'artista femminile con il maggior numero di copie certificate, ricevendo anche il prestigioso riconoscimento come "Donna dell'Anno" ai Billboard Women in Music Awards di settembre. Dopo aver concluso il suo tour estivo, la cantante è pronta a chiudere l'anno con un tour nei club a novembre, già tutto sold out. Il tour parte il 5 novembre da Padova e si concluderà il 1° dicembre a Roma, toccando le principali città della penisola. Anna si conferma una delle voci più influenti della scena urban italiana, proiettata verso un futuro di grande successo.

Vecchi si nasce non si diventa di Enrico Bertolino

Enrico Bertolino torna a Milano con il suo nuovo spettacolo Vecchi si nasce non si diventa, in scena il 16 e 17 novembre 2024 al Teatro Lirico Giorgio Gaber. Questo evento offre una riflessione brillante e ironica su Milano e i suoi cambiamenti, sempre in bilico tra progresso e tradizione, invecchiando e rinnovandosi al tempo stesso.
Con il suo stile inconfondibile, Bertolino porta sul palco una rappresentazione esilarante dei paradossi della società contemporanea, sottolineando temi come l'inclusività, la sostenibilità e il concetto di "smart city", riletti in chiave nostalgica e umoristica. Con un mix di attualità, satira e improvvisazione, lo spettacolo accompagna il pubblico in un viaggio tra passato e presente, con la partecipazione di tre musicisti dal vivo: Tiziano Cannas al pianoforte, Roberto Dibitonto alle percussioni e sax, e Raffaele Kohler alla tromba. I biglietti sono ancora disponibili su Ticketone.

Linecheck 2024:
La Piattaforma per l'Innovazione Musicale Torna a Milano

Linecheck, l'evento di punta organizzato da Music Innovation Hub, torna a BASE Milano nel contesto della Milano Music Week, dal 19 al 24 novembre 2024. Questo appuntamento annuale si afferma come una piattaforma fondamentale di networking e confronto per i professionisti dell'industria musicale, con un programma che prevede incontri, conferenze e showcase musicali. Music Innovation Hub è un'organizzazione nata per promuovere l'innovazione e la sostenibilità nella musica, favorendo la crescita di artisti emergenti e iniziative socialmente responsabili. BASE Milano, location dell'evento, è uno spazio culturale polivalente nel cuore della città che ospita mostre, laboratori e attività creative. Durante la Milano Music Week, si trasforma in un crocevia per appassionati e addetti ai lavori, offrendo un ambiente stimolante per riflettere sul futuro dell'industria musicale. Per partecipare o per maggiori informazioni consultare il sito www.linecheck.it.

Qualità & Morbidezza...
a portata di mano!

Più me

COCCOLE PER TE E LA TUA CASA

CartiereCarrara

CARING FOR WHAT'S NEXT

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

LADY GAGA

NESSUNO COME GAGA. E' LEI LA REGINA DELLE ATTESE, CAPACE DI TENERE I FAN INCHIODATI ALLO SCHERMO DI UN CELLULARE PER FORNIRE ANCHE UN SOLO INDIZIO SUL SUO NUOVO ALBUM, POSTARE FOTO PER CREARE L'ATTESA SULL'USCITA DEL SUO ULTIMO FILM "JOKER - FOLIE A DEUX", SEMINARE INDISCREZIONI SULLA SUA STORIA D'AMORE CON IL FIDANZATO MICHAEL POLANSKY.

E poi all'improvviso, la bomba: un nuovo disco, "Harlequin", uscito a sorpresa a fine settembre, tredici brani classici come "Get Happy" (resa famosa da Judy Garland) e "That's Life" (Frank Sinatra), nato per una necessità: non lasciar andare il suo personaggio, protagonista in "Joker".

«Avevo un rapporto profondo con Lee - ha ammesso l'artista - E quando ho finito di girare il film, non ero ancora pronta a lasciarla andare. Abbiamo voluto creare un album che celebrasse la complessità di Lee attraverso il filtro di molta della musica presente nel film, oltre a pezzi originali, che esplorassero la sua vastità come donna, la sua

oscurità, il suo caos, la sua vivacità, la sua natura maniacale e di creare una rivisitazione moderna del pop vintage». Eclettica, eccessiva, anticonformista, amatissima, Lady Gaga, all'anagrafe Stefani Germanotta si è presa anche le Olimpiadi di Parigi dello scorso luglio, è stata tra le protagoniste più acclamate di una cerimonia di apertura bagnata da un nubifragio, in cui si è presentata circondata da una nuvola di piumini rosa. Poi a fine estate è piombata alla Mostra del cinema di Venezia, scatenando una vera e propria follia collettiva per l'anteprima di "Joker - Folie a deux" il film di Todd Phillips con Joaquin Phoenix, in cui interpreta una dama nera che riesce a piegare Joker, sedotto prima e abbandonato. E' arrivata stretta al braccio del fidanzato Michael Polansky, prossimo a diventare marito? Il brillante all'anulare postato qualche tempo fa sui social lascerebbe pensare a un'imminente cerimonia nuziale, ma Gaga, si sa, non è una che ama la prevedibilità. «Il nostro film non è un musical – ha raccontato – Ma utilizza la musica in modo da permettere ai personaggi di esprimersi, perché scena e dialogo non sono sufficienti. Abbiamo lavorato molto sul modo in cui cantare, per me è stato necessario dimenticarmi la tecnica». L'artista ha cominciato a fare musica fin da piccola «per avere qualcosa da dire, per questo adoro i film, per le storie che si possono raccontare e che possono aiutare le persone a sentirsi bene o a fuggire in un mondo diverso. A vent'anni volevo cambiare il mondo, musica e cinema hanno la capacità e la forza di cambiare il modo in cui le persone si sentono». Ma dopo gli spettatori al cinema ora dovrà accontentare i suoi fan: i suoi Little Monster, come lei stessa chiama i suoi fedelissimi, attendono un nuovo disco pop dal maggio 2020, quando ha pubblicato "Chromatica". Tra i tanti impegni professionali che oltre alla recitazione prevedono anche una importante linea di cosmetici, Gaga ha seminato indizi sulle diverse tappe in studio di registrazione e nello stesso film documentario dedicato al suo ultimo tour, "Gaga Chromatica Ball", ha

poi confermato che la registrazione della sua ultima opera era in fase avanzata: «Sono in studio ogni singolo giorno. Ho scritto così tante canzoni e non assomiglia a nulla che abbia fatto finora», ha dichiarato. Un antipasto di come potrebbe essere il nuovo menù musicale servito da Gaga, è stato fornito con "Die With a Smile", la romantica collaborazione della cantante con Bruno Mars. «Sento che questo nuovo album in molti modi riguarda al passato da un punto di vista della felicità e non della tristezza – ha ammesso la cantante - Sono cambiata, molto». Il nuovo disco si annuncia come una netta svolta rispetto al lavoro precedente che rifletteva un periodo particolarmente difficile e turbolento nella sua vita, con una forte attenzione sulla sua salute mentale. «Posso dire che è tutto per me – ha affermato - È pensato per essere vissuto come un momento della mia vita. Sono molto entusiasta di questa idea che non devo per forza aderire a un'era, se non voglio. Posso vivere varie ere contemporaneamente». Magari anche una con una spruzzata di fiori d'arancio.

"... PER AVERE QUALCOSA DA DIRE, PER QUESTO ADORO I FILM, PER LE STORIE CHE SI POSSONO RACCONTARE E CHE POSSONO AIUTARE LE PERSONE A SENTIRSI BENE O A FUGGIRE IN UN MONDO DIVERSO.

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization
Barbanera Collezione 1762-1962 Memory of the World

NOVEMBRE 2024

NEI FRANTOI SI FESTEGGIA L'OLIO NUOVO E PRESTO NELLE CANTINE SI STAPPERÀ IL FRIZZANTE VINO NOVELLO. E MENTRE AL FUOCO SI ARROSTISCONO LE CASTAGNE, SAN MARTINO RIEMPIE I BICCHIERI DI BUON ROSSO, PRONTO A SCALDARE IL CUORE DAI RIGORI DEL TARDO AUTUNNO.

Questo è novembre, il mese che ci porta incontro al freddo inverno con la brina che disegna merletti nell'orto e nel giardino. Ovattato, introverso, con la nebbia che invade i paesaggi e le giornate, novembre ci tiene in casa, al riparo dalle temperature sempre più basse. Intanto il tempo lento chiama alla riflessione, a coltivare gli affetti domestici. E con la notte che incalza sempre di più il giorno, le giornate concedono spazio all'intimità, alle belle serate in famiglia, a ritrovare sé stessi nella calma di un sobrio autunno inoltrato. Ma poi il calendario entra nel vivo, le atmosfere si fanno allegre e gioiose, tra i riti di sempre e qualche attesa novità. Imperturbabile, fuori brilla la Luna, pronta a ricordarci di raccogliere e seminare, di proteggere dai rigori di questi giorni severi, piante e ortaggi di stagione.

La finestra sul tempo

In questo mese il freddo e l'umido è nocivo. Fa mestier cautelarsi con buoni abiti e migliori calzature.

Barbanera nel 1887

Tradizioni in casa e "fai da te"

Nelle cassette della frutta

L'importante è imparare a guardare con occhi diversi. Spesso è questo il segreto di chi riesce con poco a trasformare l'oggetto più anonimo in qualcosa di veramente originale. Come le cassette della frutta. Un tempo di legno, oggi quasi ovunque sostituite da quelle in plastica, possono diventare – ovviamente quelle di legno – divertenti arredi per la camera dei ragazzi o anche librerie, portariviste, piccoli tavoli in case dall'atmosfera campagnola. Senza dimenticare la cuccia per il gatto: un materassino e il letto è pronto! L'aggiunta di due ruote renderà poi agevole ogni spostamento. Ma saranno le stanze dei più giovani a goderne di più trasformandole in mensole portalibri o scaffalature per magliette e maglioni. Possono essere loro stessi a verniciarle con i colori che amano e a decidere dove fissarle al muro con stop e trapano, posizionandole sia verticalmente che orizzontalmente. Con poca spesa si otterranno begli spazi in più da destinare alle loro mille cose. Le cassette si possono acquistare in ferramenta o magari chiedere al fruttivendolo di fiducia.

Benessere con la natura

Depressione? No, mancanza di luce

Mancanza di luce e tempo uggioso, tipici di novembre, impigriscono mente e corpo. Molte persone in questo mese si sentono costantemente stanche, svogliate, malinconiche e scambiano questo stato d'animo per depressione. È allora il caso di una dieta energizzante e di rimedi naturali per non ricorrere a farmaci di sintesi, che creano dipendenza. Inoltre occorre stare il più possibile all'aria aperta. Non è difficile, basta concedersi una camminata ogni giorno. La luce naturale favorisce la produzione degli ormoni che intervengono sul tono dell'umore. Il segreto per essere costanti e regolari? Mettere questo impegno in agenda, con priorità alta.

AQUOLINA

UN'ESPLOSIVA FRAGRANZA
ISPIRATA AL POP CORN,
UNA NUOVA COLLEZIONE

POP LOVERS

@AQUOLINAOFFICIALPAGE @AQUOLINA_REAL @AQUOLINA_REAL

AQUOLINA.IT

URBAN SPORT

LA CARICA DEGLI "URBAN SPORT" È QUELLA SCESA IN CAMPO ALLE OLIMPIADI DI PARIGI, TRA LE QUARANTACINQUE DISCIPLINE IN PROGRAMMA AI GIOCHI.

Mai le olimpiadi moderne che hanno compiuto centoventotto anni, sono state così giovani come quest'anno in Francia, dove oltre alla new entry della breakdance a confermare il successo di Tokio 2021, sono stati il surf, arrampicata sportiva, skateboard, ciclismo Bmx freestyle e basket tre contro tre. La vera novità delle olimpiadi francesi è stata la breakdance, nata come uno stile di danza urbano caratterizzato da movimenti rapidi e da spettacolari evoluzioni, e divenuta oggi una disciplina sportiva. Trentadue gli atleti ballerini che hanno fatto il loro esordio nel teatro olimpico. Alla seconda esperienza dopo quella in Giappone c'era invece il surf, lo sport acquatico in cui gli atleti si sfidano nella specialità dello shortboard, la tavola corta, cavalcando le onde in una combinazione di equilibrio, forza e agilità. Poi lo skateboard, sport urbano per eccellenza molto popolare tra i più giovani. Una sorta di surf da strada in cui gli atleti oltre a eseguire acrobazie, vengono giudicati per l'abilità con cui affrontano e superano i

ripetuti sali e scendi del parco di gara. Ad essere condiserata una delle discipline più spettacolari e creative nel panorama degli sport a pedali in sella alle due ruote, e il Bmx Freestyle, caratterizzato da acrobazie mozzafiato e da una buona dose di inventiva. Come il basket tradizionale ma più dinamico, giocato su metà campo e con un solo canestro, è la pallacanestro tre contro tre. Si tratta di un gioco caratterizzato dalla velocità e da movimenti e passaggi rapidi, dove fisicità e versatilità possono essere sopraffatte da visione di gioco ed estro dei giocatori. Infine l'arrampicata sportiva, uno sport moderno e giovane praticato sia all'aperto che in un formato più urbano al chiuso, che alle olimpiadi ha previsto tre specialità, il bouldering, speed e lead.

Sei le discipline moderne e innovative rispetto ai cosiddetti sport tradizionali che hanno fatto la storia delle olimpiadi dell'era moderna, a partire da Atene nel 1896. Stando al numero di praticanti e al seguito che hanno ottenuto, per l'altro sport olimpico a Parigi è stata una vera e propria consacrazione. L'appuntamento è con Los Angeles 2028 negli Stati Uniti d'America, terra natale di diverse discipline tra le più giovani, divertenti e spettacolari che ci sono oggi in circolazione. Alle prossime olimpiadi il programma includerà anche lo squash, flag football e paraclimbing e dopo anni di assenza faranno il loro ritorno il lacrosse, cricket, baseball e softball.

GIARDINO COSMETICO®

Gli alleati della tua pelle per la stagione invernale

INGREDIENTI DI DERIVAZIONE 98% NATURALE

GIARDINO COSMETICO
GEL DETERGENTE VISO-OCCHI PURIFICANTE
LAVANDA E ALOE VERA

GIARDINO COSMETICO
SIERO VISO ANTIETÀ
FIOR DI LOTO E TÈ BIANCO
Formula vegan

GIARDINO COSMETICO
CREMA CORPO NUTRIENTE
ARGAN E ORCHIDEA NERA
Formula vegan
PRODOTTO ITALIANO

GIARDINO COSMETICO
CREMA MANI NUTRIENTE
ARGAN E ORCHIDEA NERA
Formula vegan
PRODOTTO ITALIANO

GIARDINO COSMETICO
CREMA VISO ANTIETÀ NOTTE
ARGAN E ORCHIDEA NERA
Formula vegan
PRODOTTO ITALIANO

GIARDINO COSMETICO
CREMA VISO ANTIETÀ GIORNO
FIOR DI LOTO E TÈ BIANCO
Formula vegan
PRODOTTO ITALIANO

GIARDINO COSMETICO
CREMA VISO ANTIETÀ GIORNO
FIOR DI LOTO E TÈ BIANCO

Edoardo Nicolardi

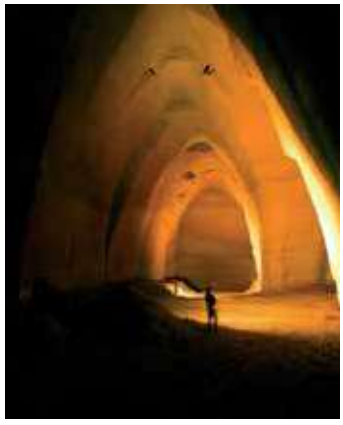
NAPOLI (VIA NICOLARDI)

È UNA DELLE CITTÀ PIÙ BELLE DEL MONDO! SENZA ALCUN DUBBIO NAPOLI È DIVENTATA NEGLI ULTIMI ANNI UNA META PRIVILEGIATA PER TANTI TURISTI ITALIANI E STRANIERI CHE AMANO TRASCORRERE LE PROPRIE VACANZE NELLE GRANDI CITTÀ D'ARTE. VENITE A TROVARCI NELLO STORE DI VIA EDOARDO NICOLARDI 88 DOVE VI ACCOGLIERANNO SORRIDENTI E PROFESSIONALI MARIO FIERRO, FRANCESCA MAIONE E MARIARCA BUTA.

Visitare Napoli vuol significare immergersi in uno scenario di straordinaria complessità e bellezza: 2.500 anni di storia rappresentati e ricostruiti da testimonianze artistiche e architettoniche di enorme valore che, nell'attuale tessuto urbano, si incrociano, si sovrappongono e offrono al visitatore la possibilità di poter costruire un personale percorso e un proprio bagaglio di conoscenze e scoperte. Ogni angolo della città custodisce opere di inestimabile valore artistico e storico. I Musei espongono collezioni di opere d'arte e reperti archeologici fra i più importanti e ricchi al mondo. Napoli è una città d'arte magnificata da una straordinaria scenografia architettonica e paesaggistica, dal suo mare, dai mille colori, dalle mura e dai palazzi antichi, ma anche città con una lunga tradizione enogastronomica.
Dal suo "cuore pulsante" potrete dirigervi verso un Museo, una strada, una Piazza, un Monumento, o passeggiare lungo il più grande centro antico d'Europa, vero e proprio Museo a cielo aperto, dichiarato dall'UNESCO patrimonio dell'Umanità. Palazzi, chiese, strade, antiche fortezze e castelli in mezzo al mare, ma anche grotte naturali e luoghi carichi di mistero e misticismo che fanno di Napoli una tappa indimenticabile per ogni viaggiatore. Non solo semplici palcoscenici, ma luoghi simbolo di questa città, parte integrante della sua storia, della mitologia e delle leggende che l'attraversano. L'offerta turistica della città e la sua ricettività si coniugano perfettamente con la tradizionale ospitalità e simpatia dei napoletani, e a differenza di altre "città-museo", veri e propri contenitori d'arte privi di insediamenti abitativi, Napoli si caratterizza per il suo proverbiale e scenografico "vissuto quotidiano" ad opera di una popolazione che ancora oggi, come nei secoli scorsi, vive e lavora all'interno del suo straordinario centro storico.

VIA NICOLARDI.
Agli inizi del '900, questa zona era caratterizzata da campagne e verdi pinete, di cui rimangono solo alcuni alberi secolari. Uno scenario ideale per ispirare una mente creativa. Nel 1909 Edoardo Nicolardi, paroliere di

famose canzoni della tradizione napoletana, contemplando il paesaggio scrisse "Mmiez'o grano", "In mezzo al grano". Proprio a lui è dedicata la via del nostro shop. Le particolarità del luogo non finiscono qui: il terreno è tufaceo, ricco di grotte sotterranee che, a partire dal 2009, sono state messe in sicurezza. Passeggiando nella zona e ascoltando "Mmiez'o grano", possiamo immaginare la vita di un tempo, tra campi e cave di tufo.



la cavità nel tufo sotto Via Nicolardi

TAMMURIATA NERA.
Edoardo Nicolardi, oltre che giornalista è stato, per l'appunto, anche e soprattutto un poeta e uno dei più importanti autori dei testi delle canzoni più amate del repertorio partenopeo. Una su tutte. Come riporta Wikipedia: "Dal 1910 al 1950 fu direttore amministrativo dell'ospedale Loreto Mare, ed in questo ruolo assistette, nel 1944, alle prime nascite di bambini di colore, concepiti dalle ragazze napoletane con soldati americani. Fu questo fatto ad ispirare il testo di Tammuriata Nera, musicata poi dal consuocero E. A. Mario, lanciata da Vera Nandi e resa famosa prima da Roberto Murolo e poi dalla Nuova Compagnia di Canto Popolare.".

NAPOLITUDINE.
Con questo termine si racconta di quella particolare sensazione di malinconia e di nostalgia che subito attanaglia i turisti così come gli stessi napoletani una volta che si allontanano dalla città e dal suo meraviglioso Golfo. Questa particolarità è cantata da poeti, scrittori e canzonieri di ogni tempo. Dalla famosa frase "vedi Napoli e poi muori" contenuta in una lettera del 2 marzo 1787di Wolfang Goethe che scrisse alla vigilia della conclusione del suo soggiorno poco prima di rientrare in Germania. "E moro pe 'sta smania 'e turnà a Napule", la napolitudine è anche evocata nel teso della famosissima canzone "Munasterio 'e Santa Chiara" scritta, nell'immediato dopoguerra da Michele Galdieri con la musica di Alberto Barberis e cantata, da sempre, dalle più belle voci italiane e internazionali. Provare per credere! Vi aspettiamo a Napoli.

info (tratte da) www.comune.napoli.it | www.it.wikipedia.org

W. Goethe

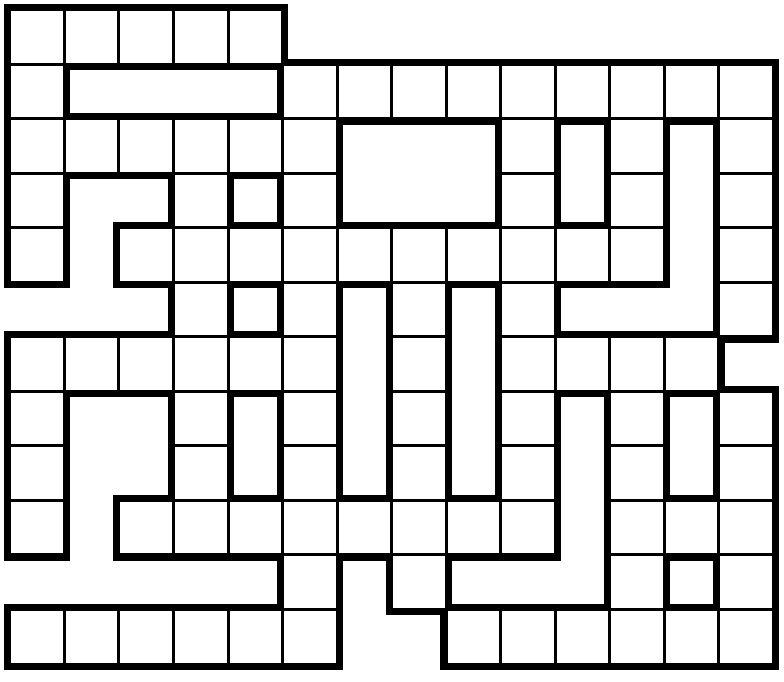
I GIOCHI DI... Piùme MAGAZINE

Trovi tutte le soluzioni a pagina 98 della rivista.

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

LA MASSIMA CIFRATA

A numero uguale lettera uguale.
A gioco risolto, leggendo di seguito risulterà una massima
di Carlo Dossi.



LABIRINTO

Aiutandovi con gli incroci, inserite tutti i nomi elencati.

3 lettere IDA

4 lettere ENEA SIRO TITO

5 lettere ADAMO LINDA LUIGI OMERO

6 lettere ENRICO ILARIO ROMOLO

ROSINA SIMONE

7 lettere CAMILLO

8 lettere RAIMONDO ROMUALDO

9 lettere BENEDETTO DESIDERIO

10 lettere GIOACCHINO

11 lettere BONAVENTURA

1	2	■	3	4	5	6	7	2	7	8 Z	2	■
9	10	1	1	2	7	11	5	2	■	12 F	11	7
11	13	3	10	■	7	4	7	■	2	14	14	10
7	2	■	3	4	5	14	2	11	4	7	4	■
■	15	1	11	■	11	7	16	10	17	10	13	13
11	■	3 C	4 O	5 M	6 U	7 N	11 I	■	13	11	2	7
4	■	10	13	13	11	■	9	11	■	■	7	2
16	6	17	2	■	■	10	17	4	16	11	3	2
■	13	4	3	11	2	1	10	■	4	14	14	6
17	10	■	14	4	1	11	16	11	3	2	■	■

LA MASSIMA CIFRATA

A numero uguale lettera uguale.
A gioco risolto, leggendo di seguito risulterà una massima di Arthur Schnitzler.

■	■	1	2	■	3	4	5	5	2	■	5	4
5	■	6	4	5	4	■	7	8	9	■	3	9
6	8	10	7	8	11	2	■	■	3	8	■	12
5	■	13	4	7	14	1	9	7	2	5	11	4
■	■	15 G	1	9	■	12	4	7	9	5	9	■
1	4	■	6	4	5	4	■	■	6	2	7	14
10	2	■	■	16 Q	12 U	2 E	6 S	11 T	8 A	■	2	■
■	1	12	5	9	13	8	■	■	3	9	17	17
2	10	2	5	18	8	■	■	11	10	8	■	■
9	■	3	12	2	■	■	6	2	6	6	9	■

LA MASSIMA CIFRATA

A numero uguale lettera uguale.
A gioco risolto, leggendo di seguito risulterà una massima di Oscar Wilde.

Save the Children

SEMPRE E OVUNQUE, A QUALUNQUE COSTO! DA OLTRE 100 ANNI SAVE THE CHILDREN LOTTA PER SALVARE LA VITA DELLE BAMBINE E DEI BAMBINI E PER GARANTIRE LORO UN FUTURO.

Save the Children sviluppa progetti che consentono miglioramenti sostenibili e di lungo periodo a beneficio dei bambini, lavorando a stretto contatto con le comunità locali; porta aiuti immediati, assistenza e sostegno alle famiglie e ai bambini in situazioni di emergenza, createsi a causa di calamità naturali o di guerre; parla a nome dei bambini e promuove la loro partecipazione attiva, intervenendo per far pressione su governi e istituzioni nazionali e internazionali. Una realtà indipendente da conoscere e sostenere

Sono 452 milioni i bambini e le bambine in tutto il mondo – uno su sei - che vivono in aree colpite da conflitti, tra questi 200 milioni sono in zone di guerra ad alta intensità di violenze.

Parliamo di bambini che rischiano ogni giorno di essere uccisi o mutilati, reclutati, rapiti, abusati sessualmente, di vedere le loro scuole attaccate o di essere lasciati senza aiuti.

Il presente e il futuro di intere generazioni è drammaticamente a rischio. Save the Children chiede fortemente che gli Stati, i militari e tutti gli attori che hanno influenza sulla vita dei bambini in conflitto si impegnino ad effettuare azioni concrete per la protezione dei bambini.

Nelle situazioni di emergenza come terremoti, epidemie, siccità e conflitti armati, le bambine e i bambini sono i più vulnerabili e indifesi. Rischiano di essere feriti, sfruttati o uccisi, di perdere la famiglia, la casa e la scuola. Per questo da oltre 100 anni lavoriamo per salvare i bambini nelle emergenze.

Allo scoppio di un'emergenza interviene in modo tempestivo per rispondere ai bisogni primari dei bambini e delle loro famiglie: garantiamo cibo, acqua, kit igienici, cure mediche e rifugi temporanei. Protegge i più piccoli allestendo spazi sicuri dove le bambine e i bambini possono socializzare, giocare e affrontare il trauma subito attraverso il suo supporto psicosociale. Grazie al Fondo Emergenze, dispone di risorse immediatamente disponibili per portare i primi soccorsi, assicurando una risposta veloce e efficace in base alle esigenze e al tipo di crisi. Più tempestivi sono gli aiuti, più vite si possono salvare.

Le aree tematiche d'intervento di Save The Children sono quelle della SALUTE E NUTRIZIONE dell'EDUCAZIONE, della lotta alla POVERTÀ, della PROTEZIONE dei minori della DIFESA dei loro DIRITTI.

Save The Children Italia è una ONLUS (Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale) ed è presente nel nostro Paese dalla fine del 1998. L'Organizzazione Internazionale è impegnata a tutelare e promuovere i diritti dei bambini anche nel nostro paese, concentrandosi su situazioni dell'infanzia particolarmente svantaggiate o difficili. La lotta al razzismo e alla discriminazione, le iniziative in risposta alla drammatica condizione dei minori coinvolti nel traffico degli esseri umani, la non facile situazione dei bambini che, per diversi motivi, si trovano in Italia senza la propria famiglia, sono solo alcune delle iniziative nelle quali Save the Children è impegnata attivamente.

INFO&CONTATTI
SAVE THE CHILDREN ITALIA ETS
Piazza di San Francesco di Paola, 9 – 00184 Roma
tel. (+39) 06 4807001 – fax: (+39) 06 48070039
info.italia@savethechildren.org
sostenitori@savethechildren.org

RISPETTA I TUOI CAPELLI CON LA DELICATEZZA DELL'ALOE E L'EFFICACIA DEGLI INGREDIENTI DI ORIGINE NATURALE

DERMO SHAMPOO

Equilibra® Aloe Ialuronica Dermo Shampoo ideale per tutti i tipi di capelli, deterge con dolcezza i capelli di tutta la famiglia. L'Aloe Vera protegge e idrata il fusto del capello e riequilibra il cuoio capelluto. L'Acido Ialuronico protegge la naturale idratazione del capello. Con Estratto di Ortica ad azione rinforzante.

98% DI INGREDIENTI DI ORIGINE NATURALE

SENZA:
PETROLATI • SLES • SLS
PEG • COLORANTI
DELICATAMENTE PROFUMATO

DERMATOLOGICAMENTE TESTATO

PACKAGING CON PLASTICA RICICLATA

equilibra®
RISPETTA LA TUA NATURA

Scopri la linea Speciale Capelli Naturale Equilibra su www.equilibra.it

GRIFFONE DI BRUXELLES

QUESTI CANI VENNERO ORIGINARIAMENTE ALLEVATI COME CUSTODI DA SCUDERIA IN BELGIO, LORO ERA INFATTI IL COMPITO DELLA GUARDIA "AD ALLARME" E DELLA CACCIA AL TOPO.

Successivamente grazie alla regina Maria Enrichetta del Belgio, grande estimatrice di questa razza, divennero popolari come cani da compagnia.
Si presume possa derivare da incroci fra varie razze, in particolare Yorkshire, Affenpinscher e Carlino.
Dopo la grande popolarità, durante la prima Grande Guerra, questa razza ha subito un grave decremento della popolazione arrivando sull'orlo dell'estinzione. Venne successivamente recuperata dagli Inglesi.
Vengono iscritti per la prima volta al "libro delle origini" nel 1883, ottenendo poi il primo standard certificato nel 1905.
Nel complesso il Griffone dà l'idea di un cane robusto, mediamente agile e dallo sguardo simpatico.
Il tronco è largo e profondo, la proporzione altezza/lunghezza è equilibrata.
Gli arti sono solidi e ben piantati, portati dritti.
La testa è rotonda e larga e gli occhi sono grandi e arrotondati, ben distanziati fra loro.
Caratteristica di questo cane sono i peli che circondano gli occhi, le guance, il mento e il tartufo come veri e propri

baffi e barba. Le orecchie sono attaccate leggermente indietro e vengono portate erette.
La coda è arricciata e attaccata alta.
Il pelo è duro, arruffato e semilungo. Il colore è rosso con del nero nella zona dei baffi e del mento.
Esistono delle variazioni di colore (nero e nero-focato), tuttavia si tratta di razze diverse, Griffone Belga per il nero e Piccolo Brabantino per il nero-focato (da segnalare tuttavia che queste tre razze rappresentano esattamente lo stesso cane, ad eccezione del colore.)
La taglia non viene espressa al garrese ma in peso, distinguendo due taglie: 5kg per quella standard e 3kg per la piccola.

È un vero e proprio cane da compagnia, legatissimo al proprietario e al tempo stesso relativamente indipendente.
La sua grande adattabilità e la sua simpatia ne fanno un cane adatto a diversi stili di vita (movimentati o da divano), in grado di regalare veri momenti di ilarità a tutti.

almo nature
ALL PROFITS TO THE PLANET

Fondazione Capellino

Almo Nature
è il tuo **regalo quotidiano** al **Pianeta**.

con glucosamina
e condroitina
per mantenere **in salute**
le articolazioni
del tuo cane

ideali per gatti
sterilizzati
o poco attivi

completo,
bilanciato,
gustoso

sacco 1,2kg

sacco 1,2kg

vaschetta 300g

vaschetta 100g

almonature.com

Attivati anche tu
per la **biodiversità**.

L'OROSCOPO DI Più me MAGAZINE

ARIETE

Pe le emozioni e i sentimenti questo mese potrebbe essere intenso. Nulla rimarrà tiepido sotto lo sguardo di un cielo passionale e travolgente. Autentici, sinceri, darete tutto ma vorrete altrettanto in cambio. Fate attenzione ai discorsi inutili: la chiarezza potrebbe non essere il vostro punto forte. "La vita non è quella che si è vissuta, ma quella che si ricorda e come la si ricorda per raccontarla". (Gabriel García Márquez)

TORO

Via libera a nuovi progetti! Il vostro impegno nelle attività da liberi professionisti, sarà sempre puntuale ed efficiente. Dedicherete molte delle vostre energie al lavoro e al denaro, consapevoli che siete in una fase importante, in cui cogliere grandi occasioni. "A questo mondo vi sono solo due tragedie: una è non ottenere ciò che si vuole, l'altra è ottenerlo. Questa seconda è la vera tragedia". (Oscar Wilde)

GEMELLI

Finalmente, il mese inizia con sogni realizzati. Date importanza all'amore mentre compiete grandi imprese. Azzardatevi a lasciare andare gli avvenimenti. Un leggera tensione in famiglia potrebbe annebbiarvi, ma non sarà nulla di importante. "Prendete la vita con leggerezza, che leggerezza non è superficialità, ma planare sulle cose dall'alto, non avere macigni sul cuore". (Italo Calvino)

CANCRO

Le contraddizioni latitanti, tenute a bada nei primi giorni del mese, potrebbero irrompere poi. Dovrete rendere più semplice l'amore, interrompendo interferenze esterne, soprattutto familiari, che vi distraggono: inseguite solo il vostro bene. "Coloro che sognano di giorno sanno molte cose che sfuggono a chi sogna soltanto di notte.
(Edgar Allan Poe)

LEONE

Questo mese è importante per carriera, immagine sociale, amicizia, ma anche per la vita familiare. Un contesto che sfida le tue ambizioni e porta tensioni nei rapporti con i superiori. Cerca le ragioni di comportamenti che bloccano il tuo rapporto con l'autorità. "Se siete tanto fortunati da aver trovato il tipo di vita che vi piace, dovreste anche trovare il coraggio di viverla".
(John Irving)

VERGINE

La vitalità sarà al top. Praticate sport, impegnarvi nel quotidiano senza cedimenti: per l'aspetto esteriore, i pianeti vi permetteranno di prendervi cura della vostra bellezza con ottimi risultati, sentendovi ringiovaniti! "Il solo viaggio non sarebbe andare verso nuovi paesaggi, ma avere occhi diversi, vedere l'universo con gli occhi di altri, vedere i cento universi che ciascuno di essi vede". (Marcel Proust)

BILANCIA

Pensare al lavoro non sarà nei tuoi sogni, ma se dovrai impegnarti non te ne pentirai. Per la prima decade del mese avrai a disposizione buone occasioni che ti sei cercato in passato, per concludere investimenti nel futuro. "Oggi non è che un giorno qualunque di tutti i giorni che verranno. Ma quello che accadrà in tutti gli altri giorni che verranno può dipendere da quello che farai oggi".
(Ernest Hemingway)

SCORPIONE

Se la vita in famiglia non è stata rilassante ultimamente, è ora di rallentare. In compagnia dei vostri cari vivrete momenti deliziosi, dimenticatevi dei grandi ostacoli. Se certi comportamenti vi danno fastidio, chiudete gli occhi e pensate a come potreste cambiare voi! "Credere è monotono, il dubbio è appassionante. Stare all'erta, ecco la vita; essere cullato nella tranquillità, ecco la morte".
(Oscar Wilde)

SAGITTARIO

Il mese potrebbe non partire benissimo, forse a causa di qualche imprevisto che ti farà innervosire, oppure per colpa degli strascichi di una situazione del mese precedente. Ma vedrai che presto torneranno sereno e chiarezza mentale. "Io ho fatto tanti lavori e ho imparato questo: ti capita di fare quella cosa lì, falla bene. Qualche cosa ne uscirà".
(Gianni Rodari)

CAPRICORNO

Troppi pensieri: ecco il motivo dei probabili cali nella vostra energia. Nonostante questo, grazie alla vostra volontà, riuscirete a svolgere ogni routine. Riposatevi ed evitate gli eccessi, anche nell'alimentazione, che toglierebbero energie preziose invece che confortarvi. "Se sei depresso, stai vivendo nel passato. Se sei ansioso, stai vivendo nel futuro. Se sei in pace, stai vivendo nel presente".
(Lao Tzu)

ACQUARIO

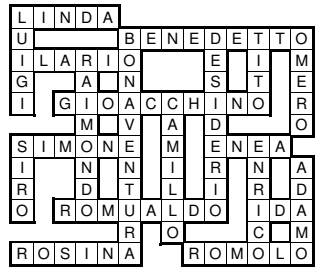
L'energia torna a fluire in modo più naturale, più libero, senza intoppi. Un transito che spinge alla socialità, a crearti nuovi amici e contatti, a dinamizzare il tuo vivere quotidiano fra situazioni divertenti, incontrando nuove persone. "La vita è breve. Perdona in fretta, bacia lentamente, ama davvero, ridi sempre di gusto e non pentirti mai di qualsiasi cosa ti abbia fatto sorridere, oppure piangere".
(Sergio Bambarén)

PESCI

Sarà un periodo di stabilità, perfetto per pianificare. Grandi novità, soddisfazioni e nuove tranquillità in arrivo per fine anno: realizzazioni di pensieri che finora vi sembravano solo illusioni! "Quando sono andato a scuola, mi hanno chiesto cosa volessi diventare da grande. Ho risposto "felice". Mi dissero che non avevo capito l'esercizio e io risposi che non avevano capito la vita".
(John Lennon)

LE SOLUZIONI DEI GIOCHI

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



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

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

Spontex

Il pulito è di casa

www.spontex.it

ASTRA

MAKE-UP

FLUID FOUNDATION/ SERUM

FONDOTINTA SIERO

Fluid Foundation Serum è il nuovo fondotinta di Astra che evolve i concetti di make-up e skincare fondendoli in un unico, trascendente ibrido.

La formula è infusa di preziosi ingredienti attivi in dose funzionale che contribuiscono al benessere della pelle.

La coprenza è modulabile, da leggera a media, e garantisce un celestiale effetto pelle nuda.

ASTRAMAKEUP.COM