



Più **me**

M A G A Z I N E

NUMERO 4 - APRILE 2024 - COPIA OMAGGIO

GEOLIER

HA IL VISO DI UN TRENTEENNE,
MA HA POCO PIÙ DI VENT'ANNI,
LA SUA PALESTRA È STATA SECONDIGLIANO,
MA LA SUA CONSACRAZIONE È PASSATA
DA SANREMO CON IL BRANO

I P' ME, TU P' TE

E A NAPOLI C'È CHI LO CONSIDERA
AL PARI DI MARADONA

JAMES DEAN

BELLISSIMO E DANNATO.
A QUASI SETTANT'ANNI
DALLA MORTE,
JAMES DEAN È ANCORA
LEGGENDA.

WORLD BOOK DAY

COME OGNI ANNO TORNA
L'APPUNTAMENTO
MONDIALE CHE CELEBRA IL
LIBRO E TUTTO QUELLO
CHE SI MUOVE ATTORNO.

GLI ADOLESCENTI DORMONO POCO

UNA NUOVA INDAGINE
DIMOSTRA COME LA
PERCENTUALE DI CHI
AFFERMA DI FARE FATICA
AD ADDORMENTARSI
È RIMASTA
SOSTANZIALMENTE
IMMUTATA DAI TEMPI DEL
COVID. ED È ELEVATISSIMA.

PIETRO SIGHEL

A METÀ GENNAIO PIETRO
SIGHEL HA RISCritto LA
STORIA DELLO SHORT TRACK,
CONQUISTANDO 3 MEDAGLIE
D'ORO AI CAMPIONATI
EUROPEI DI DANZICA.

PUPA

MILANO

VAMP!
LIQUID EYESHADOW
FACILE APPLICAZIONE
IMMEDIATA SFUMABILITÀ
LUNGA TENUTA



12 COLORI



*I am Pupa.
And you?*



DEBORAH
MILANO

OMBRETTO COTTO PRECIOUS COLOR

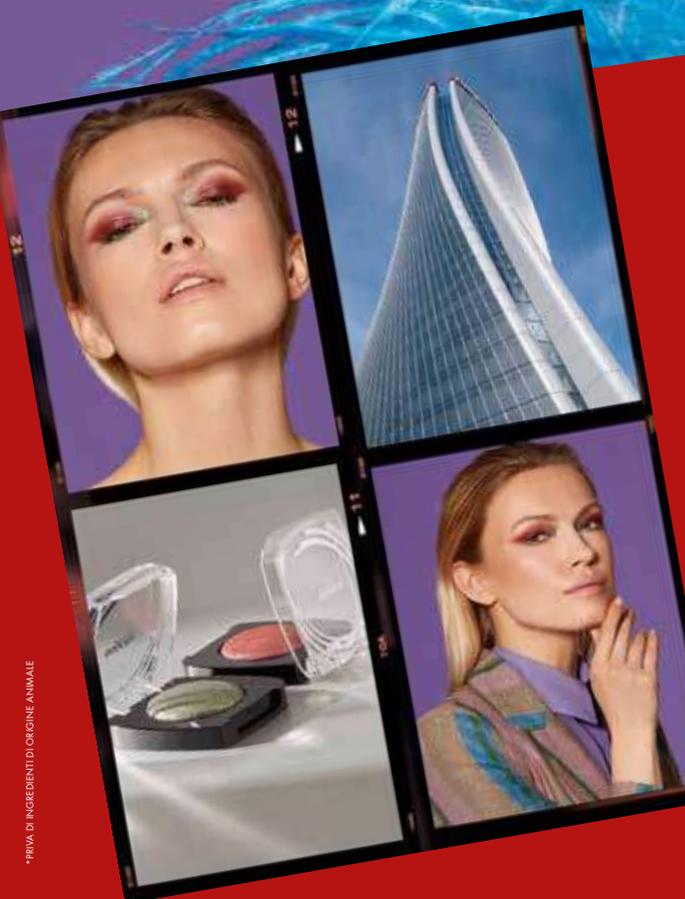
COLORE LUMINOSO
FIN DALLA PRIMA PASSATA

TEXTURE INNOVATIVA
CON PERLE INFUSE
LUNGA TENUTA
WET&DRY

VEGANO*

#EveryDayDiva

DISPONIBILE IN 9 TONALITÀ



*PRIVA DI INGREDIENTI D'ORIGINE ANIMALE

L'ELOGIO DELLA PIGRIZIA

Questo è il mese del "dolce dormire".

E non soltanto secondo la tradizione del famoso proverbio. Infatti anche la scienza conferma l'antica saggezza popolare. Con l'arrivo della primavera l'orologio interno del nostro organismo ha bisogno di almeno una settimana per resettarsi e abituarsi all'aumento della temperatura e delle ore di luce.

"E il miglior modo per sincronizzare il meccanismo biologico con quello naturale è senza dubbio quello del riposo. Per questo, chi prima chi poi, tutti gli italiani ad aprile devono fare i conti con sonnolenza e stanchezza" a spiegarlo è Giacobino Mennuni, professore di Neurologia all'Università Cattolica di Roma ed esperto di sonno.

Però che dire, in tempi dove tutto corre e appare frenetico, recuperare quella giusta lentezza che ti fa vivere con maggiore intensità ogni momento della giornata nel rapporto con gli altri e con quello che ci circonda è un imperativo che dobbiamo riconquistare e saper apprezzare. Alla corsa alla performance

preferiamo quella "dolce pigrizia" che è tutt'altra cosa della fannullaggine.

Fermarsi un po' e guardarsi intorno ci farà ascoltare suoni e rumori dimenticati, colori mai visti e sapori indimenticabili. E poi, nell'era dell'AI e di uno sviluppo tecnologico mai raggiunto prima, elogiare la pigrizia non è una contraddizione. Pigrizia e tecnologia vanno di pari passo. La tecnologia risponde ai bisogni diffusi, rendendo più comoda la vita – o almeno ci prova – e si mescola con la pigrizia nell'essere causa ed effetto l'una dell'altra. I bisogni del pigro muovono la tecnologia, che a sua volta contribuisce ad impigrire.

Thomas Edison, uno dei più grandi inventori della storia, diceva che "il genio è 1% ispirazione e 99% traspirazione (cioè sudore)", ma anche che "la pigrizia è la fantasiosa e intelligente madre di tante invenzioni". E questa è la storia dell'umanità e del progresso. Tutte le invenzioni sono emanazione della pigrizia!

Il cavernicolo stanco di trasportare pesi insopportabili, un bel giorno inventò la ruota. Dapprima un carro portato a mano, poi trainato da un cavallo e poi qualcun altro inventò il motore. Tutto per faticare di meno e vivere meglio.

E che dire, ad esempio, della scrittura che segnò il passaggio dalla preistoria alla storia? Prima c'erano gli amanuensi che



Evelyn De Morgan, "Night and Sleep", part., 1878, courtesy De Morgan Foundation

trascrivevano tutto a mano, poi arrivò un certo signor Gutemberg che inventò la stampa a caratteri mobili e poi –rimanendo nel campo della comunicazione, senza doversi muovere troppo ed accorciando le distanze, sono arrivati i giornali, il telefono, la radio, la televisione, internet e i social media che con un click sul mouse o un touch sullo smartphone ci hanno reso la vita più facile e tutto questo... perché pigrizia è bello!

Ce lo dice anche Sabrina Giarratana nel suo libro *Filastrocche in valigia – Viaggi dell'andata e del ritorno*:

**"Io vado lento, io vado piano
Chi corre sempre non va lontano
Il mondo è pieno di cose lente
Chi corre sempre poi non le sente
Guarda che bello questo universo
Se corri sempre te lo sei perso
Senti che bella questa carezza
Non ci sarebbe senza lentezza
Rallenta un poco, rallenta ancora
Cosa succede se perdi un'ora?"**

In conclusione, seppur all'insegna della slow-life non dobbiamo però abbandonarci né sul divano né all'online.

La vita è fuori, in mezzo al mondo e alla gente, nelle strade e nelle piazze. Passeggiando su un sentiero di montagna piuttosto che in riva al mare. Quindi, pigri si ... ma non troppo!

“

"L'uomo è un genio quando sogna".

-Akira Kurosawa-

Qualità & Morbidezza...
a portata di mano!



Piùme

COCCOLE PER TE E LA TUA CASA



Cartiere **Carrara**
CARING FOR WHAT'S NEXT

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

LE AZIENDE CHE INVESTONO IN CORPORATE WELL-BEING PER I DIPENDENTI AUMENTANO PRODUTTIVITA' E COMPETITIVITA'

Investire nella salute e nel benessere psico fisico dei propri dipendenti è una spesa per le aziende ma consente di aumentare del 30% il loro engagement, insieme alla loro produttività e alla competitività dell'impresa sul mercato.

La conferma arriva dallo studio "Una nuova visione di corporate well-being: un valore per la strategia retributiva, una leva fondamentale di attraction ed engagement", realizzato da The European House-Ambrosetti, in collaborazione con Jointly. Secondo l'analisi, se tutte le imprese italiane si adoperassero per il massimo corporate wellbeing si avrebbe una

spesa di 45,3 miliardi e un valore di mercato per i dipendenti di 204 miliardi di euro. Da parte loro, i lavoratori garantirebbero una maggiore fidelizzazione e coinvolgimento nel proprio lavoro.

Asili nido aziendali, campus estivi destinati ai figli dei collaboratori, sportello psicologico gratuito e altro sono soltanto alcune misure del cosiddetto corporate well-being, una forma più avanzata e diversa del welfare aziendale. Come si legge nella ricerca, il welfare aziendale, che negli ultimi anni ha rappresentato il principale strumento a disposizione delle imprese per innovare le strategie



retributive e dare nuove risposte ai nuovi bisogni dei lavoratori, rappresenta l'insieme dei beni e servizi messi a disposizione dal datore di lavoro ai dipendenti e che hanno la finalità di rispondere al soddisfacimento di bisogni primari, nonché di integrare la componente meramente monetaria della retribuzione.

Il corporate well-being rappresenta un approccio "più olistico", che mira a creare una cultura organizzativa orientata al benessere in tutti i suoi aspetti, includendo l'implementazione di strategie e programmi che promuovono la salute fisica, mentale ed emotiva dei dipendenti, al fine di migliorare il benessere complessivo dell'organizzazione.

Per le aziende garantire il corporate well-being è un costo, ma anche una grande opportunità: stando allo studio "rappresenta un'opportunità, passando da strumento tattico per offrire qualcosa di più alle persone o per riuscire a emergere nelle classifiche come realtà top employer a leva strategica di trasformazione dell'organizzazione e di competitività nel mercato del lavoro". Trasformando il concetto in numeri, se tutte le imprese si adoperassero a questo proposito, si potrebbe generare per i lavoratori un valore superiore ai 200 miliardi di euro. Il calcolo vede, a fronte di una spesa media dell'azienda di 2.500 euro pro-capite l'anno, un valore reale per il dipendente che supera gli 11mila euro.

Scotch-Brite®

Pulito, tutto cambia!

Prova l'efficacia dei prodotti Scotch-Brite®.



Spugna abrasiva
Scotch-Brite® Classic



Fiocco lavapavimenti
Scotch-Brite® Ultrasec



Spazzola adesiva
leva pelucchi e ricambio
Scotch-Brite® Roller & Refill

QUANTE VOLTE TI
HO DETTO DI NON
DORMIRE CON QUEL
COSO VICINO ALLA
TESTA, TI BRUCERAI
IL CERVELLO ///

MAMMA, SE
FOSSE VERO
A QUEST'ORA
SAREMMO TUTTI
ESTINTI!



Winni's® Naturel

*Scegli un mondo
più pulito*

Scopri i nuovi piatti a mano con

SGRASSANTI NATURALI DA BIOFERMENTAZIONE

pelle idratata come un sapone per le mani



Efficace
in acqua
fredda

Con materie
prime 100%
vegetali

**ANCORA PIÙ NATURALI,
ANCORA PIÙ EFFICACI**

LA MODA ON LINE INQUINA IL PIANETA

Vestiti e scarpe comprati online e poi restituiti quando non vanno bene o non sono come immaginavamo, costano poco per i singoli, ma hanno un prezzo altissimo per l'ambiente. Lo ha confermato Greenpeace Italia in un rapporto dal titolo "Moda in viaggio. Il costo nascosto dei resi online: i mille giri del fast-fashion che inquina il pianeta". Per condurre l'indagine sono stati acquistati 24 capi d'abbigliamento del fast-fashion sulle piattaforme e-commerce di otto tra le principali aziende del settore: Amazon, Temu, Zalando, Zara, H&M, OVS, Shein e ASOS. Prima di effettuare i resi, Greenpeace e Report hanno nascosto un localizzatore GPS in ogni vestito, riuscendo così a tracciarne gli spostamenti, scoprire il mezzo di trasporto usato e studiare la filiera logistica dei venditori. "In 58 giorni - si legge nell'indagine

- i pacchi hanno percorso nel complesso circa 100 mila chilometri attraverso 13 Paesi europei e la Cina. Mediamente, la distanza percorsa dai prodotti per consegna e reso è stata di 4.502 km. Il tragitto più breve è stato di 1.147 km, il più lungo di 10.297 km. Il mezzo di trasporto più usato è risultato il camion, seguito da aereo, furgone e nave. I 24 capi di abbigliamento sono stati venduti e rivenduti complessivamente 40 volte, con una media di 1,7 vendite per abito, e resi per ben 29 volte. A oggi, 14 indumenti su 24 (pari al 58%) non sono ancora stati rivenduti".



Esaminando le singole aziende, tutti i capi di abbigliamento di Temu sono stati spediti dalla Cina, hanno percorso oltre 10 mila chilometri (principalmente in aereo) e, a oggi, nessuno risulta rientrato nelle disponibilità del venditore dopo il primo reso. Due capi di abbigliamento di ASOS hanno viaggiato, in media, per oltre 9 mila chilometri transitando per ben 10 Paesi europei. ASOS, Zalando, H&M e Amazon sono in cima alla classifica per numero medio di rivendite: 2,25 volte. Mentre il 100% dei capi resi a Temu, OVS e Shein non è ancora stato rivenduto.

La collaborazione con la start up INDACO2 ha infatti consentito di stimare anche le emissioni prodotte dal trasporto e dal packaging dei capi d'abbigliamento: l'impatto ambientale medio del trasporto di ogni ordine e reso corrisponde a 2,78 kg di CO2 equivalente, emissioni su cui il packaging incide per circa il 16%. In media, per il confezionamento di ogni pacco sono stati usati 74 g di plastica e 221 g di cartone.



SOMMARIO

APRILE 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 **GLI ADOLESCENTI DORMONO POCO**
- 32 **WORLD BOOK DAY**

PERSONAGGIO DEL MESE

38 **JAMES DEAN**

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



82

GEOLIER

HA IL VISO DI UN TRENTENNE, MA HA POCO PIÙ DI VENT'ANNI, LA SUA PALESTRA È STATA SECONDIGLIANO, MA LA SUA CONSACRAZIONE È PASSATA DA SANREMO CON IL BRANO

I P' ME, TU P' TE

E A NAPOLI C'È CHI LO CONSIDERA AL PARI DI MARADONA

26

GLI ADOLESCENTI DORMONO POCO

Una nuova indagine dimostra come la percentuale di chi afferma di fare fatica ad addormentarsi è rimasta sostanzialmente immutata dai tempi del Covid. Ed è elevatissima.



66

PIETRO SIGHEL

A metà gennaio Pietro Sighel ha riscritto la storia dello short track, conquistando 3 medaglie d'oro ai campionati europei di Danzica.



PIÙME MAGAZINE

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

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

HANNO COLLABORATO:

Daniilo Maramotti - Irene Castelli - Massimo Forti - 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 - Arianna Usai, 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 Sordrio 3 (angolo Via Achille Grandi)
20096 Seggiano di Pioletto (MI) Italy n° ROC 25471
Copyright 2022 GENERAL PROVIDER Srl



32

WORLD BOOK DAY

Come ogni anno torna l'appuntamento mondiale che celebra il libro e tutto quello che si muove attorno.

- 62 Garden Place
- 64 Matrix
- 66 The Winner: **PIETRO SIGHEL**
- 72 Le avventure di PriMo
- 74 Sulla strada
- 76 La 25°ora
- 78 My book
- 80 Teatro & Musica
- 82 On stage: **GEOLIER**
- 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!



38

JAMES DEAN

Bellissimo e dannato. A quasi settant'anni dalla morte, James Dean è ancora leggenda.

58

EPPURE SONO SOLO ERBETTE

Ingrassaporci, ombelico di venere, berretta del prete, piscialletto, pimpinella, elicriso, genziana, carlina, monete del papa...sono solo alcuni nomi gergali di erbe spontanee che le nostre nonne andavano a raccogliere in campagna.



Tutti i diritti riservati. Testi, fotografie e disegni contenuti in questo numero non possono essere riprodotti, neppure parzialmente, senza l'Autorizzazione dell'Editore.

Pubblicazione mensile in attesa di registrazione presso il tribunale di Lucca.

Le immagini utilizzate, dove non diversamente indicato, sono di proprietà dell'archivio fotografico ADOBE STOCK.



LAVORA
CON NOI



JOB.IPERSOAP.COM





COME AUTODIFENDERSI SUL DIGITALE

COSA POSSO FARE SE SCOPRO CHE UNA MIA IMMAGINE INTIMA È STATA DIFFUSA SENZA IL MIO CONSENSO? COME POSSO AIUTARE UN'AMICA A CUI È SUCCESSO? COME POSSO INVIARE LE MIE IMMAGINI INTIME IN MODO PIÙ SICURO?

A queste e altre domande aiuta a rispondere Chayn Italia la piattaforma femminista che contrasta la violenza di genere attraverso strumenti digitali e pratiche collaborative, che ha appena lanciato un toolkit sull'argomento. All'interno del toolkit che contiene anche alcuni consigli sull'autotutela digitale, sono raccolte informazioni utili per comprendere meglio cos'è la Diffusione Non Consensuale di Immagini Intime (DNCII) spesso impropriamente chiamata "revenge porn". In particolare, si tratta di ogni episodio che coinvolge la diffusione (o la minaccia di diffusione) di un contenuto multimediale senza il consenso della persona ritratta: una forma di violenza digitale di genere che può avvenire in modalità diverse. Ad esempio, si legge nel toolkit, se il partner (o ex partner)

sessuale e/o sentimentale ha condiviso contenuti, scambiati prima, durante o dopo la relazione: si tratta di DNCII sia che questi contenuti siano diffusi su siti dedicati a video pornografici (es. Pornhub), sia inviati "in amicizia" (es. su chat WhatsApp o gruppi Facebook), sia condivisi in gruppi di sconosciuti creati appositamente per la diffusione di questo tipo di immagini (es. su Telegram).

E questo perché, a meno che "tu non dia esplicitamente il tuo consenso al condividere un determinato materiale con altre persone, questo materiale è destinato solo a chi lo ha ricevuto e questa persona non ha alcun diritto di utilizzarlo al di fuori del contesto in cui è stato inviato."

Il toolkit è il frutto di un lavoro collettivo che parte dal basso, attraverso la raccolta di esperienze. Chayn ha dapprima diffuso un questionario anonimo per raccogliere testimonianze. Traendo spunto dai dati raccolti, ha poi sistematizzato consigli e strumenti utili grazie al coinvolgimento di esperte di giurisprudenza, psicologia, sociologia, persone che hanno avuto esperienze di Dncii e operatrici dei centri antiviolenza.



WILKINSON
SWORD

WILKINSON
SWORD
My Intuition™

NOVITÀ

XTREME 3

Rasoio usa&getta con 3 lame flessibili
che si adattano a ogni contorno



BUONO PER LA PELLE E PER IL PIANETA



Lame realizzate
con il 70% di
acciaio da scarto
di lavorazione



Manico
realizzato
con plastica
riciclata



Confezioni
riciclabili*
e realizzate con
materiale riciclato

*Verifica le disposizioni del tuo comune per la gestione dei rifiuti.

Non vuole moglie e figli al funerale e lo fa scrivere sui manifesti funebri

“Il defunto non gradisce al proprio funerale la presenza dei figli, del genero e della moglie.” Inizia, o forse sarebbe meglio dire termina, così la singolare storia di un 74enne originario di Faleria (Viterbo), che ha scelto di non lasciare nulla al caso, neppure dopo la sua dipartita. Così, per garantire il rispetto delle proprie volontà, le ha fatte scrivere senza troppi giri di parole perfino sulle affissioni funebri. Una scelta che ha attirato inevitabilmente le attenzioni di tutti. Pare che l'uomo, le cui esequie sono state recentemente celebrate nella chiesa di San Giuliano, avesse pianificato il proprio funerale nei minimi dettagli, alleggerendo così i suoi cari ogni da ogni possibile incombenza dopo la sua scomparsa. Un vero galantuomo, si potrebbe dire, che ha persino esentato a chiare lettere la propria famiglia dall'onere di partecipare all'ultima cerimonia in suo ricordo. I motivi dietro una decisione tanto eccentrica non sono stati divulgati, e purtroppo rimarranno un mistero che il signore di Faleria porterà con sé nella tomba.



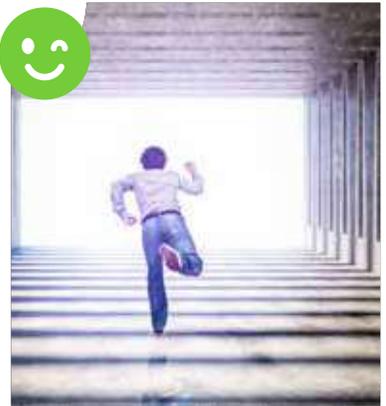
Dato per disperso, i soccorsi irrompono in casa: era partito per l'India in gran segreto

Avventura ai confini del mondo per un vivace ottantenne di Ancona. L'uomo, spinto da un'irrefrenabile sete di scoperte, ha deciso di partire per l'India senza avvisare anima viva, neanche i parenti più stretti. Da due settimane nessuno riusciva a mettersi in contatto con lui, e la prolungata assenza dell'anziano ha sollevato un turbine di preoccupazioni tra amici e familiari. Preparati al peggio, Croce Gialla, Vigili del Fuoco e 118 hanno fatto irruzione nell'appartamento dell'uomo... salvo poi scoprire che il nostro eroe, alla veneranda età di 80 anni, aveva deciso di fare un salto in India senza alcun preavviso! L'unica persona a conoscenza del viaggetto improvvisato era il vicino di casa il quale, allarmato dall'arrivo dei soccorritori e delle forze dell'ordine a casa di quell'novello Indiana Jones, ha immediatamente provveduto a spiegare la situazione.



Evade dai domiciliari e scappa dai carabinieri

Meglio in prigione che con la madre. Sembra la trama di un episodio di qualche sitcom americana, ma è la storia di una 23enne di Pozzuoli, finita agli arresti domiciliari per essere stata sorpresa con un chilo di droga nella borsetta. Durante un controllo di routine, infatti, i carabinieri hanno scoperto che la ragazza trasportava un chilo di hashish suddiviso in 10 panetti. Dopo le procedure di rito e l'avvio delle pratiche giudiziarie, la giovane è stata riportata a casa e messa agli arresti domiciliari in attesa del processo. La vicenda sembrava conclusa, ma poco dopo i carabinieri hanno ricevuto una visita inaspettata in caserma: la ragazza, evasa dai domiciliari, li supplicava letteralmente di essere portata in carcere. “Io e mia madre proprio non andiamo d'accordo, non riesco a sopportarla!”. Una richiesta alquanto singolare, che ha lasciato gli agenti sbalorditi di fronte a quella insolita e surreale situazione.



Mantova: usano come barbecue un'opera d'arte da oltre 100mila euro

Un gruppo di giovani di Suzzara, Mantova, ha deciso di dare una svolta artistica a un ordinario pomeriggio fra amici. Il palcoscenico prescelto? Nientemeno che l'opera d'arte “Sweet Home” di Umberto Cavenago, capolavoro valutato oltre centomila euro. Ma chi ha detto che l'arte non possa essere anche funzionale? In un momento di estro, il gruppo di ragazzi ha pensato bene di utilizzare la scultura a forma di barca a mo' di barbecue improvvisato per arrostitire della carne. La struttura in ferro battuto risultava perfetta per grigliare al riparo dal vento. Così, con delle pietre raccolte nei dintorni, hanno allestito la postazione trasformando l'opera d'arte in una cucina a cielo aperto. Naturalmente, non poteva mancare la condivisione della scena su tutti i social. Purtroppo, come ogni grande spettacolo, tutto ha una fine, e anche questa performance è stata interrotta dall'arrivo della polizia locale, che ha costretto i festaioli a disperdersi rapidamente, abbandonando l'area in uno stato di disordine e lasciando dietro di sé una montagna di rifiuti.



SCOPRI L'INTERA GAMMA

Compeed®

Cerotti per Vesciche

RIMANE APPLICATO PER GIORNI



Sono dispositivi medici CE 0459. Leggere le avvertenze o le istruzioni d'uso.
Autorizzazione Ministeriale del 09/01/2024

Cerotti per herpes labiale

EFFETTO SCUDO CONTRO IL VIRUS



È un dispositivo medico CE 0459. Leggere le avvertenze o le istruzioni d'uso.
Autorizzazione Ministeriale del 09/01/2024

NOVITA'

Cerotti Stop-Brufoli*

3 IN 1

DETERGE

ESFOLIA

PROTEGGE

CEROTTI
Idrocolloidali

*per brufoli, punti bianchi e punti neri



L'aereo inverte la rotta a causa di vermi che piovono dal soffitto

Dopo avarie ai sistemi di sicurezza, bambini urlanti che fanno scappare i passeggeri e membri dell'equipaggio che fanno ritardare la partenza a seguito di una notte di bagordi, ecco una nuova puntata dell'assurdo in volo. Stavolta siamo a bordo di un aereo Delta partito da Amsterdam in direzione Detroit, Michigan: non sono passati che pochi minuti dal decollo, quando, sulle teste degli inorriditi passeggeri iniziano a piovere vermi. Stando ai resoconti dei media locali, il curioso incidente sembra essere stato scatenato da un cartoccio di pesce marcio portato a bordo da uno dei passeggeri. Il pesce sarebbe stato sistemato nel bagaglio a mano e poi riposto in una delle cappelliere. Ed ecco spiegato il mistero di quella singolare pioggia di vermi. Mentre l'equipaggio si adoperava per risolvere il disgustoso inconveniente, il colpevole dell'incidente sembrava addirittura sorpreso dell'indignazione dei passeggeri. L'aereo è stato costretto a fare una brusca inversione di rotta, rientrando a tutta velocità all'aeroporto Schiphol di Amsterdam, mentre la compagnia si è affrettata a scusarsi con i malcapitati viaggiatori facendoli imbarcare sul primo volo disponibile per Detroit.



Londra: al cimitero in vendita lotti accanto alla tomba di Marx

Il cimitero di Highgate, a nord di Londra, è famoso per ospitare insigni personalità del passato: pittori, musicisti, scrittori e scienziati. Ogni anno, circa centomila curiosi visitano questo luogo storico sborsando volentieri dieci sterline per il privilegio di passeggiare fra quelle tombe. E, tra questi illustri defunti, riposa anche Karl Marx, che proprio a Londra trascorse in esilio l'ultima parte della sua vita. Di recente però, il cimitero è finito sotto i riflettori per una notizia piuttosto singolare: l'offerta di acquisto di terreni "con vista sulla tomba di Marx", alla modica cifra di venticinquemila sterline (circa trentamila euro). Proprio così, venticinquemila sterline per essere sepolti vicino al padre del comunismo. Probabilmente lo stesso Marx si rivolterebbe nella tomba, a sentire una proposta del genere! Per fortuna, il Morning Star si è affrettato a sedare le polemiche, rassicurando tutti sul fatto che la memoria di Marx non verrà in alcun modo intaccata dall'iniziativa: il ricavato, infatti, sarà interamente destinato a coprire le spese del cimitero, e non a ingrassare le tasse di qualche avvoltoio capitalista.



Partorisce nel parcheggio di un McDonald. "Chiameremo nostro figlio Mc Flurry!"

La storia di Analysisia Beck, una giovane donna del Wisconsin, ha fatto scalpore sul web. La venticinquenne ha infatti vissuto un'esperienza piuttosto estrema: ha dato alla luce il suo bambino nel parcheggio di un McDonald's durante una violenta tempesta di neve. Dulcis in fundo, il neonato è stato soprannominato "McFlurry", come il noto gelato della catena di fast food. Ma procediamo con ordine. Intorno alle 23.00 Analysisia ha iniziato ad avvertire forti contrazioni mentre si trovava nella sua casa. Appurato che non si trattava di un falso allarme, ha chiesto al marito di accompagnarla d'urgenza all'ospedale, ed è qui che la storia prende la sua insolita piega. La violenta bufera di neve ha reso il tragitto verso l'ospedale molto più lento del previsto e così, Analysisia si è trovata ad affrontare il travaglio in macchina. Senza alternative, i due coniugi hanno deciso di fermarsi nel primo spiazzo disponibile: il parcheggio di un McDonald's. Lì, tra i fumi di hamburger e patatine fritte, la donna ha dato alla luce il piccolo. Con lui è nato anche il suo affettuoso nomignolo, McFlurry: "tra la tormenta di neve e il McDonald's, abbiamo pensato che come soprannome fosse più che appropriato!" ha raccontato la giovane madre ai media che il giorno successivo hanno rilanciato la notizia in tutto il mondo.



Dimentica nella lavatrice il biglietto vincente della lotteria

Quando si fa la lavatrice, accade piuttosto di frequente di dimenticare qualcosa nelle tasche dei pantaloni: spiccioli, fazzoletti di carta, a volte persino il telefono. Ma un giovane australiano ha portato il concetto di "distrazione" a un livello del tutto nuovo. A Perth, nel Centro Lotterie Here's Luck, un ragazzo di 20 anni ha acquistato un biglietto della lotteria che avrebbe potuto cambiare la sua vita. Tornato a casa, ancora frastornato per l'incredibile fortuna, ha messo i vestiti sporchi in lavatrice... e sì, la ricevuta che attestava la vincita di quasi due milioni di dollari era nella tasca dei suoi pantaloni. E' facile immaginare la sua espressione sconvolta quando ha realizzato che il biglietto vincente stava vorticando nella lavatrice insieme alle sue magliette sporche. Il povero ragazzo non ha potuto far altro che assistere impotente mentre la sua occasione d'oro scivolava letteralmente via, giù nello scarico.



proteggi le tue mani



FAVOLOSI

100% COTONE
STOP ALLE ALLERGIE

PARODI & PARODI SRL

Via Martiri della Libertà 303 R
Campomorone Genova Italy

tel. +39 010 78.56.095
www.parodieparodi.it



c'è aria di casa

Tempo di nocciole

Qualche nocciola a fine pasto migliora la digestione, alleggerisce il colon dalle scorie e combatte l'eccesso di acido urico, oltre ad abbassare il colesterolo. Ma scegliamole italiane (ne produciamo 75mila tonnellate l'anno) così da metterci al riparo dalle temibili aflatosine spesso presenti in quelle importate da altri produttori; e preferiamole col guscio, che preserva i preziosi nutrienti, soprattutto gli acidi grassi, che si deteriorano con luce e calore. L'eccellenza? La Tonda Gentile piemontese!



La sindrome da letargo

Così è chiamata quella stanchezza spesso immotivata fin dal risveglio mattutino, che spesso accompagna l'inizio della primavera: fiacchezza cronica e irritabilità possono proseguire per tutta la giornata. Nel cambio di stagione meglio introdurre una leggera attività fisica: un corretto riciclo aerobico migliora la respirazione della pelle, quella polmonare e la circolazione, risvegliando il metabolismo stanco. Cosa assumere? Magnesio, vitamine del gruppo B e tonici naturali energizzanti come Ginseng o il Guaraná.



Quel bruciore di stomaco

A volte la cattiva digestione vi appesantisce? Se sporadica, provate questi rimedi: tisane per la gastrite contengono piante ad azione protettiva e cicatrizzante sulla mucosa come liquirizia, camomilla, altea e fico, ma soprattutto malva: ogni giorno un litro con infuso di foglie e fiori, ricchi di mucillagini dall'azione emolliente e lenitiva, per proteggere la mucosa gastrica e ridurre l'infiammazione. Abbinato ogni mattina a succo di aloe vera.



Il cibo giusto al momento giusto

Frutta e verdura di aprile aiutano a depurare l'organismo, rafforzano le difese naturali e supportano il benessere fisico e mentale. Cosa assumere? Ad esempio pere (antiossidanti in grado di trattenere il calcio, contrastando il rischio di osteoporosi), o nespole (ricche di vitamina A e vitamine del gruppo B, regolano la funzionalità epatica e intestinale per via di alcuni minerali). Via libera all'asparago (diuretico naturale ricco di cromo, che aiuta a diminuire i livelli di glucosio nel sangue) e poi fave, fagiolini e piselli, ricchi di ferro e di acido folico, che supporta il sistema nervoso.



Stretching anti-computer

Mouse e tastiera sono la vostra vita? Prendetevi cura di voi: allungare il braccio permettendo alla mano di estendersi, spingendola leggermente all'indietro, verso il polso. Stringere poi il pollice con l'altra mano tirando delicatamente il dito come a volerlo allontanare dalla mano, circa per 25 secondi. Necessario prima e dopo ogni sessione al computer, dieci rotazioni esterne e interne di ciascun polso, chiudendo poi le dita strette per poi riaprile ben stese, almeno dieci volte.



wirepharma®

Benessere
sempre con te



COMODO DA AVERE
SEMPRE CON TE



ALTO CONTENUTO
DEI PRINCIPI ATTIVI



DI FACILE
ASSUNZIONE



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

ALOE VERA: depurazione organismo

ANSIOMIN: rilassamento e benessere mentale

COLEST CONTROL: regolazione del colesterolo

DEPURA: funzionalità epatica

FERMENTI LATTICI: equilibrio della flora intestinale

MAGNESIO E POTASSIO: stanchezza e affaticamento

NO ACID: controllo acidità gastrica

PANCIA PIATTA: eliminazione dei gas e funzione digestiva

VITAMINA C: sistema immunitario

VITAMINA D + K: sistema immunitario



ANUPTAFOBIA: QUANDO ESSERE SINGLE FA PAURA

IL TIMORE DI RESTARE SINGLE PER SEMPRE PUÒ ESSERE COSÌ FORTE DA PORTARE UNA PERSONA A SPERIMENTARE VARIE CONDIZIONI DI MALESSERE PSICOLOGICO CHE INFLUENZANO OGNI ASPETTO DELLA SUA VITA.

Trovare un partner ed essere contraccambiati in una relazione è uno dei desideri fondamentali dell'essere umano.

Quando la paura che questo non accada diventa irrazionale ed incontrollabile

parliamo di "anuptafobia", questo termine deriva dal latino da "a-nupta" ovvero "senza moglie".

Si tratta della fobia di rimanere single o di non essere coinvolti in nessuna relazione romantica. Viene considerata una fobia perché questa paura è del tutto sproporzionata: non è un semplice desiderio di avere una relazione, ma per chi ne soffre essere single è sinonimo di fallimento, vuoto e infelicità.

I soggetti più a rischio sono gli over 35, i quali tendono a sentirsi più vulnerabili sotto il profilo della solitudine in quanto spesso in questa

fascia d'età spesso si è vittime del confronto sociale con coetanei sposati e/o con figli.

Sembra che ancora oggi le donne siano maggiormente colpite da questo tipo di fobia, plausibilmente a causa del retaggio culturale per cui la società si aspetta che a quell'età il compito di una donna sia trovare un compagno e dare vita ad una famiglia. Certamente questo porta la costruzione di aspettative molto stringenti che di conseguenza possono innescare ossessioni rispetto la ricerca di un partner. Alcuni segnali che svelano questo

tipo di timori sono: il non interrompere relazioni anche se appaiano chiaramente disfunzionali o malsane, essere eccessivamente gelosi o possessivi, il perdersi all'interno delle relazioni arrivando fino a trascurare la propria crescita personale.



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

LA NUOVA ESSENZA DEL BENESSERE



NO GLUTINE



NO LATTOSIO

100%
vegan

NO INGREDIENTI
ORIGINE ANIMALE



NO ZUCCHERI
AGGIUNTI



NO OGM



NO COLORANTI



NO FONTI
IODIO

Scopri la nuova linea di

INTEGRATORI ALIMENTARI

Una gamma completa di prodotti con formule bilanciate, efficaci e con Gemmoderivati.

Senza glutine, senza lattosio, vegan e con estratti vegetali con le garanzie di un marchio da sempre attento all'efficacia dei suoi prodotti e al loro impatto sull'ambiente.

I PROVENZALI
» BENESSERE «



3 APRILE 1924: NASCEVA L'ATTORE MARLON BRANDO

Tra i tanti anniversari cinematografici del 2024 gli appassionati non possono non ricordare la nascita di Marlon Brando, uno dei volti più celebri del grande schermo, che il 3 aprile di quest'anno avrebbe spento cento candeline. Nato nella cittadina di Omaha in Nebraska (Stati Uniti), ha avuto una carriera difficilmente eguagliabile prendendo parte a gemme della storia del cinema come, tra gli altri, *Apocalypse Now*, *Ultimo tango a Parigi*, *Il Selvaggio*, *Bulli e pupe* e *Superman*. Tra i primi negli USA a recitare utilizzando il metodo Stanislavskij, ha ricevuto otto nomination ai premi Oscar vincendo per ben due la statuetta come migliore attore: nel 1955 per *Fronte del porto* e nel 1973 per *Il padrino*. In quest'ultima occasione, però, non ritirò il premio come segno di protesta in favore della causa dei nativi americani. Brando, oltre ad essere stato un leggendario interprete, è stato infatti anche un grande attivista politico finanziando la campagna elettorale del presidente Kennedy e spendendosi contro le discriminazioni degli afroamericani e l'apartheid in Sudafrica.



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

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



GLI ADOLESCENTI DORMONO POCO

“Spengi la luce e dormi”,
“Posa il cellulare e va’ a letto”,
“Si è fatto troppo tardi, ancora al pc?”,
“Domani mattina c’è scuola e non riuscirai ad alzarti”.
E via di questo passo. Nella maggior parte delle famiglie italiane dove vive almeno un adolescente, ogni sera, dal lunedì al venerdì, si pronunciano frasi di questo

genere. Perché loro a dormire non andrebbero quasi mai. “Non ho sonno”, “Non riesco ad addormentarmi”, “Ho gli occhi sbarrati fino a tarda ora”: sono invece le risposte che i genitori si sentono dare. Ma attenzione, non sono scuse quelle di ragazze e ragazzi che ritardano l’appuntamento con il letto. È quello che

accade loro realmente, da qualche anno a questa parte. E il fenomeno sta crescendo, con ripercussioni su aspetti psicologici, del comportamento e del rendimento scolastico.

Lo dicono i risultati di diverse indagini nazionali realizzate dal Laboratorio Adolescenza che costantemente monitora



Una nuova indagine dimostra come la percentuale di chi afferma di fare fatica ad addormentarsi è rimasta sostanzialmente immutata dai tempi del Covid. Ed è elevatissima.

il rapporto tra sonno e adolescenza e che rivelano come, anno dopo anno, il fenomeno raggiunge dimensioni sempre più vaste e preoccupanti. “Già nell’edizione 2019 dell’indagine sugli stili di vita degli adolescenti che vivono in Italia, realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca IARD – rivela **Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza** – uno degli argomenti principali aveva riguardato “il sonno”. Argomento delicato, di cui si sa e si parla poco, perché sono pochi gli studi scientifici sulla materia, specie riguardo la fascia d’età adolescenziale. Dall’indagine, che si era

avvalsa del supporto scientifico della Associazione Culturale Pediatri (ACP), era emerso che gli adolescenti dormono molto meno di quanto sarebbe necessario alla loro età, vanno a letto molto tardi, fanno fatica ad addormentarsi ed hanno un sonno spesso disturbato da frequenti risvegli. Oggi che il 2019 è un “amarcord” - dice Tucci - quei dati preoccupanti della nostra indagine di allora potremmo porceli come un auspicabile obiettivo per il futuro”.

Dal Covid in poi a letto sempre più tardi

L’edizione 2021 dell’indagine Laboratorio Adolescenza-IARD sugli stili di vita degli



adolescenti che vivono in Italia ritorna sull'argomento "sonno" e rivela una situazione nettamente peggiorata. A cominciare dall'orario in cui si va a letto: quel 28% che andava a dormire dopo le 23.00 è diventato il 63%. Quel 63% che faceva fatica ad addormentarsi è diventato 73%. Lo scorso anno il Laboratorio Adolescenza e Istituto di ricerca IARD sugli stili di vita degli adolescenti svolgono una nuova indagine che dimostra come la percentuale di chi afferma di fare fatica ad addormentarsi è rimasta sostanzialmente immutata dai tempi del Covid. Ed è elevatissima.

I motivi

I motivi principali di questa difficoltà ad addormentarsi e avere un buon sonno sono diversi. Nel 60,7 %

dei casi vengono indicati nella preoccupazione per la scuola; il 58,1 % degli adolescenti dichiara di avere pensieri negativi e il 57,8 % nervosismo immotivato. In generale, tra i motivi c'è anche la "banale" mancanza di sonno (60%). E qui si registra una differenza di genere, con le femmine che più dei maschi lamentano angoscia, ansia e preoccupazione. Nei maschi, invece, la causa principale della mancanza di sonno è determinata dall'utilizzo serale e notturno di smartphone e computer, che usano spesso a letto fino ad un attimo prima in cui decidono di addormentarsi. E non ci riescono perchè le stimolazioni luminose e la luce bianca/bluastro dei monitor risultano essere dei forti inibitori della produzione di melatonina,

ormone prodotto dall'organismo umano per garantire un ottimale ritmo circadiano (ritmo sonno/veglia) e favorire il fisiologico processo dell'addormentamento. La melatonina viene prodotta in assenza di luce: va da sè, dunque, che pc, tablet o smartphone sono nemici del sonno.





I problemi del sonno crescono con l'età

Secondo i dati delle indagini i problemi con il sonno aumenterebbero attorno ai 16 anni. E questo confermerebbe che il sonno degli adolescenti italiani è fortemente alterato dall'uso di strumenti elettronici nelle ore serali. Attorno ai 16 anni, infatti, generalmente le attività con lo smartphone aumentano: si guardano video, si ascolta musica, si chatta con amici e si fa parte di molti gruppi social. Dal sedicesimo anno di età, dati alla mano, la fatica ad addormentarsi cresce ancora raggiungendo il culmine verso i 18 anni quando gran parte di queste attività si spostano su un personal computer. A questo, poi, dobbiamo aggiungere anche le preoccupazioni maggiori legate alla scuola, ai carichi di studio che aumentano e all'esame di maturità che si avvicina.

Le conseguenze del poco sonno

Il poco riposo notturno ha conseguenze diverse. Nervosismo, irritabilità, cattivo umore, tristezza, calo del rendimento scolastico o difficoltà a concentrarsi a seguire una lezione. In molti casi anche aumento di peso.

Rimedi

Gli esperti dicono che l'ideale sarebbe andare a dormire prima delle 23 e che, in genere, agli adolescenti occorrono dalle 8 alle 10 ore di sonno per essere riposati ed avere una buona qualità della vita. Introdurre le buone abitudini si può: imporsi di allontanarsi da tablet, smartphone e pc e cercare una qualsiasi forma di rilassamento: la giusta respirazione, un buon libro (purchè cartaceo!), musica attraverso le cuffie a luce spenta. L'altra regola è rispettare il più possibile gli orari del sonno-veglia, cercando di coricarsi più o meno alla stessa ora per mantenere il giusto ritmo.

Non restare a letto fino a tardi il sabato e la domenica

Le proverbiali dormite fino a tardi del fine settimana sono la delizia di ogni studente. Ma non sembra un buon modo per recuperare le ore di sonno perse. Anzi, questa abitudine potrebbe piuttosto ostacolare la ripresa del giusto ritmo nei giorni feriali perché posticipa l'orario dell'addormentamento serale.



Le 4 mele che hanno cambiato il mondo



APPLE

“IL VOSTRO TEMPO È LIMITATO, QUINDI NON SPRECAVELO VIVENDO LA VITA DI QUALCUN ALTRO. SIATE AFFAMATI, SIATE FOLLI, PERCHÉ SOLO COLORO CHE SONO ABBASTANZA FOLLI DA PENSARE DI POTER CAMBIARE IL MONDO LO CAMBIANO DAVVERO”.

Lo stesso carisma, candore e lungimiranza che Steve Jobs mostrò in Apple lo si intuiva sin dall'infanzia. A 12 anni telefonò a Billy Hewlett, il co-fondatore della Hewlett-Packard (HP), e disse che gli servivano dei pezzi di ricambio per costruire un frequenzimetro. Billy Hewlett gli diede i pezzi richiesti e gli offrì un lavoro estivo. Per la prima volta Jobs ebbe la visione di una società e di come si gestissero gli impiegati. A 15 anni conobbe Steve Wozniak, detto Woz, studente appassionato di elettronica. Fu subito sintonia. In una biblioteca trovarono una rivista tecnica che spiegava nel dettaglio come fosse possibile telefonare gratuitamente da un dispositivo. Decisero di replicare quella macchina ingegnosa e insieme costruiscono una Blue Box con il logo *Il mondo nelle tue mani*. Un dispositivo digitale in grado di emulare le frequenze delle apparecchiature telefoniche per telefonare gratuitamente. Senza Blue Box non sarebbe mai nato Apple I che altro non era che un'estensione del loro terminale con un microprocessore. Per la costruzione di Apple I rimediarono i pezzi necessari assemblando tutto a mano. Jobs vendette il suo minivan Volkswagen, mentre Wozniak il suo calcolatore scientifico HP. Con la vendita di questi beni racimolarono il necessario per dare il via alla costruzione di schede ideate e progettate da due visionari che volevano fare la differenza



nell'industria tecnologica. Jobs intuì il potenziale e le propose al negozio di computer The Byte Shop di El Camino che ne comprò 50 ma il negoziante li volle completamente assemblati. Jobs telefonò a diversi distributori di componenti elettronici, acquistò 100 set di pezzi per assemblare 50 computer e venderli al The Byte Shop per ricavare una cifra pari al doppio della spesa e poi venderne altri 50 per conto proprio. Jobs e Wozniak convinsero i distributori a far loro credito. Costruirono i prodotti e saldarono il debito in 30 giorni. Il profitto consisteva in 50 restanti computer che poi vennero distribuiti nei negozi del paese. Da quel momento entrarono in affari. Il 1° aprile 1976 Jobs e Wozniak fondarono la Apple Computer nel garage del padre di Jobs a Cupertino, California. In seguito, Jobs ottenne un finanziamento dall'industriale Mike Makkula che investì 250.000 dollari sulla Apple Computer in cambio di un terzo delle azioni dell'azienda. Apple II fu presentato alla West Coast Computer Fair e riscontrò grande successo facendo guadagnare alla società il primo milione di dollari. Oggi sembrerebbe primitiva ma

Apple II, al tempo, era davvero rivoluzionaria. Jobs, all'epoca aveva 21 anni. Questo diede modo a Jobs e Wozniak di introdurre migliorie, tra cui l'ingresso del mouse. Nel 1980 la Apple fu quotata in borsa rendendo Jobs e Wozniak milionari. A 25 anni Jobs aveva un valore superiore ai 100 milioni di dollari. Nel gennaio 1984 Apple produsse Macintosh che, però, non raggiunse le aspettative di vendita. Jobs se la prese con l'amministratore delegato di allora, John Sculley, assunto dallo stesso Jobs l'anno prima. Il frutto proibito che aveva portato Jobs sulla cima dell'olimpo diventò la mela della discordia. Wozniak dopo un incidente aereo cambiò le sue priorità e perse l'entusiasmo iniziale decidendo di abbandonare la società nel febbraio 1985. Nel maggio dello stesso anno i poteri di Jobs si ridussero fino a comunicare, quasi forzatamente, le proprie dimissioni. Fuori dalla Apple Jobs fondò la NeXT Computer. Nel 1997 Jobs tornò sul carro dei vincitori e assunse nuovamente la carica di CEO ad interim. La situazione economica della Apple, che prima del rientro di Jobs era in perdita, decollò notevolmente segnando l'inizio di una rinascita per l'azienda. Nel 2001 Jobs introdusse l'iPod rivoluzionando il modo in cui le persone ascoltano la musica; nel 2007 lanciò l'iPhone, che ridefinì il concetto di smartphone; nel 2010 presentò l'iPad aprendo nuove possibilità nel campo dei tablet.

Per Steve Jobs il computer è il mezzo più adatto per esprimere quello che vogliamo dire e l'invenzione senza pari che l'uomo abbia mai creato.

Macintosh deve il suo nome ad una popolare varietà di mela, la Macintosh. La scelta del nome fu attribuita a Jef Raskin.

Film consigliato: Jobs. Regia di Joshua Michael Stern



ENTRA IN UN MONDO DI PURO COTONE!

Una gamma completa per
soddisfare qualsiasi esigenza



VERSO IL WORLD BOOK DAY LIBRI LETTORI E LIBRERIE CHE CURANO





Come ogni anno torna l'appuntamento mondiale che celebra il libro e tutto quello che si muove attorno. La data precisa è il 23 aprile, eletta a "Giornata mondiale del libro e del diritto d'autore" da parte dell'Unesco fin dal 1996 con lo scopo di promuovere il "continuo progresso culturale attraverso la lettura, a protezione della pace, della cultura e dell'educazione di tutti i popoli."

In tutto il mondo attorno a questa data si rincorrono manifestazioni e iniziative per onorare la ricorrenza. In Italia si inaugura "Il Maggio dei libri" Edizione 2024, la campagna nazionale di valorizzazione della lettura come elemento di crescita personale e collettiva, promossa dal Centro per il Libro e la Lettura - Ministero della Cultura. Nata nel 2011 con l'obiettivo di sottolineare il valore sociale dei libri quale elemento chiave della crescita personale, culturale e civile, Il Maggio dei Libri è una campagna nazionale che invita a portare i libri e la lettura anche in contesti diversi da quelli tradizionali, per intercettare coloro che solitamente non leggono ma che possono essere incuriositi se stimolati nel modo giusto.

Ma qual'è lo stato di salute dei libri in Italia? Quanti sono e chi sono i lettori?

A dircelo è direttamente l'Istat che nel dicembre 2023 ha pubblicato il Report

"Produzione e lettura di libri in Italia" relativa all'anno 2022 secondo cui cresce l'offerta di libri ma il numero dei lettori è in calo rispetto al passato: "nel 2022 - si legge nel Report dell'Istituto di statistica - aumentano sia i titoli pubblicati (+1,3% rispetto al 2021) sia le tirature (+1,7%). Cresce la quota di mercato dei libri per bambini, ragazzi e fumetti. Il 39,3% della popolazione di 6 anni e più ha letto almeno un libro nell'ultimo anno per motivi non strettamente scolastici o professionali (quota in diminuzione rispetto al 40,8% del 2021)".

La lettura su cartaceo resta quella preferita

Il 69,8% dei lettori legge solo libri cartacei, il 12,4% solo e-book o libri on line, lo 0,5% ascolta solo audiolibri. Il report ha rivelato che negli ultimi anni si sta diffondendo anche in Italia il consumo di prodotti editoriali digitali (e-book e libri online), ma che è ancora molto forte la predilezione verso il formato cartaceo. Nel 2022, infatti, i lettori su cartaceo sono il 34,1% della popolazione di 6 anni e più (pari all'86,9% dei lettori), mentre sono l'11,1% della popolazione di 6 anni e più (pari al 28,3% dei lettori) le persone che hanno dichiarato di aver letto e-book e/o libri online. Infine, sono l'1,9% della popolazione di 6 anni e più (dato raddoppiato rispetto

al 2018 e pari al 4,9% dei lettori) gli utilizzatori di audiolibri.

Il cartaceo diffuso di più tra i bambini, gli over 44 e le donne

Com'è immaginabile i dati confermano che la lettura di libri in formato digitale (in modo esclusivo o complementare a quella di libri cartacei) è più diffusa tra i giovani lettori di 15-34 anni e diminuisce nelle fasce di età successive, in modo particolare tra le persone di 65 anni e più. Leggono solo libri cartacei specialmente i bambini fino a 10 anni di età (86,4%), una modalità di lettura meno frequente nelle fasce di età successive che acquisisce di nuovo rilievo tra gli over 44enni, con livelli superiori all'80% tra la popolazione di 65 anni e più. La lettura esclusiva di libri cartacei è più elevata tra le donne (71,9% contro il 66,9% degli uomini), mentre quella di e-book/libri online è maggiore tra gli uomini (15,5% contro il 10,1% delle lettrici). Tali differenze di genere, si legge nel Report, sono più marcate nelle fasce di età centrali, in particolare tra i 45 e i 64 anni, e meno nelle altre.

Rivelazione: la lettura va forte tra i ragazzi della generazione Z, tra i 14 e i 17 anni

La notizia arriva dalla ricerca "Lettura e Generazione Z" promossa dal Cepell (Centro per l'educazione al Libro e alla Lettura) e Ifg dell'Università di Urbino, insieme all'Ipsos, contenuta nel libro "Il futuro del leggere". L'indagine, condotta tra ragazze e ragazzi di età compresa tra 14 e 19 anni ha rivelato che gli adolescenti leggono in modo e momenti diversi e amano pure il cartaceo. Ma accanto alla lettura su carta ci sono kindle, e-book, chat, sottotitoli delle serie tv e dei film". La lettura sugli smartphone fa la parte del leone: 88% messaggi personali, 35% in-game chat, 68% articoli su siti di news, 49% sottotitoli di video on line, mentre su pc e tablet c'è minore attività di lettura. Fondamentale poi la modalità di combinare ascolto e lettura, soprattutto tra i 16-19enni. Su carta si preferisce



leggere racconti, romanzi, saggi; on line notizie e fatti di attualità.

I libri possono curare dai mali dell'anima

Chi legge già lo sa: un libro che ti prende è quanto di meglio ti possa capitare per recuperare serenità, ricaricare le pile dopo una giornata di lavoro, trovare la calma dopo lo stress e rimettere a posto tante piccole grandi cose. La vera sfida della Giornata mondiale del libro e di tutti i soggetti che la promuovono è riuscire a farlo capire anche a chi non legge e non sa che un libro può anche curare. È quello che fa la **Piccola Farmacia letteraria di Firenze**, in via di Ripoli, zona Gavinana **ideata da Elena Molini**, che dopo tanti anni trascorsi in una catena della grande distribuzione intuisce che sono proprio gli stati d'animo a muovere le scelte del lettore e che è necessario reinterpretare il concetto classico di libreria per dare più valore ai rapporti umani e ascoltare chi ci sta davanti. Ecco che ha deciso di aprire una libreria dove i libri sono divisi non in base ai generi come nelle comuni librerie, ma in base ad alcune categorie che corrispondono alle esigenze dell'anima: Ansia, Perdita, Relazioni, Amore, Cambiamento, Riscoperta di sé, Autostima, Felicità.

Ecco, alla Piccola Farmacia Letteraria di Firenze si entra come si fa in farmacia, solo che qui non si chiede qualcosa per il mal di testa o il mal di stomaco, ma una lettura che cacci la tristezza o la nostalgia, o qualcosa che ci faccia superare un momento no. Il rimedio saranno libri che diventano balsamo per le ferite, portatori di messaggi per aiutarci a guarire.



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



LINES



LINES[★] SETA[®] ultra

L'ASCIUTTO PULITO N°1*

NUOVO



**ALI A INCASTRO
PERFETTO**





Veniamo dall'acqua



I bambini lo sanno, veniamo dall'acqua. E anche Fresh & Clean lo sa.

Le salviettine Baby sono formulate con il 98% di acqua purissima per offrire massima pulizia e delicatezza anche alla pelle più sensibile.

Ultra soffici e resistenti grazie al tessuto maxi spessore, fresche e pratiche in ogni momento con la speciale chiusura salva freschezza.

Salviettine Fresh & Clean Baby. Pure come l'acqua.

JAMES DEAN

BELLISSIMO E DANNATO. A QUASI
SETTANT'ANNI DALLA MORTE,
JAMES DEAN È ANCORA LEGGENDA.

LA CARRIERA FULMINANTE E LA
SCOMPARSA PREMATURA ALL'ETÀ DI
24 ANNI HANNO ALIMENTATO IL SUO
MITO NATO DA SUBITO. NEL CINEMA,
CON FILM DI SUCCESSO.



È nell'immaginario collettivo per il carattere ribelle, in un'epoca dove esserlo faceva ancora notizia. L'immagine di lui in maglietta bianca, giubbotto rosso e sigaretta tra le labbra, come era apparso in *Gioventù bruciata* (1955) di Nicholas Ray, consegna alla storia il suo personaggio: l'attore di Hollywood e, insieme, il ragazzo scanzonato con occhi furbi che nascondono timidezza e il sorriso sornione che irride la vita. Proprio come quella generazione fatta di anticonformismo e voglia di ribellione che forse, inconsapevolmente, lui stava rappresentando. Suggellata con l'epilogo tragico di una morte spettacolare e violenta, a bordo della sua *Porche Spyder*.

D'altronde, anche l'ingresso nel mondo del cinema è stato a seguito di una rottura: il giovane James, nato nel 1931 a Marion nello Stato dell'Indiana in una famiglia di quaccheri, dopo il diploma si iscrive al college di Santa Monica Junior College e si specializza per prepararsi agli studi in giurisprudenza, ma presto cambia la specializzazione in quella per le discipline teatrali. Una scelta che non viene accettata dal padre e che lo porta a sbattere la porta di casa e lasciare la famiglia. Abbandona anche il College, si guadagna da vivere da solo come può e insegue la sua vocazione tra spot e comparsate televisive. Poco dopo dalla



California si trasferisce a New York per studiare teatro e viene ammesso all'Actors Studio diretto da Lee Strasberg. See the Jaguar (1952) è la sua prima apparizione teatrale. Dean partecipa nel frattempo anche a diverse produzioni tv ed entra nel cast del telefilm The Dark Dark Hours, dove recita a fianco di quel Ronald Reagan che quasi trent'anni dopo sarebbe diventato il 40° Presidente degli Stati Uniti.

Il più promettente giovane attore dell'anno

È il 1954 quando nei panni di un ragazzo arabo, Bachir, in The Immoralist di R. e A. Goetz adattamento del testo di A. Gide, si aggiudica il Bloom Award e il Theatre World Award come miglior debuttante della stagione. La performance lo fa decollare anche al cinema dove Dean aveva già lavorato in ruoli minori ne I figli della gloria (1951) e Attente ai marinai! (1952).



Tre film di grande successo in meno di due anni

L'esordio come protagonista arriva con La valle dell'Eden (1955) diretto da Elia Kazan, tratto dall'omonimo romanzo scritto nel 1952 da John Steinbeck. James Dean è il giovane e inquieto Cal Trask, in conflitto con il padre Adam, scrupoloso osservante degli insegnamenti della Bibbia. Premio come miglior film drammatico all'8° Festival di Cannes, La valle dell'Eden rende famoso il giovane James che per la pellicola ottiene una candidatura postuma all'Oscar, la prima candidatura postuma nella storia dell'Academy Award.

Nello stesso anno è il diciassettenne Jim Stark,

ribelle, con problemi caratteriali tra alcolismo e delinquenza in Gioventù bruciata (1955) diretto da Nicholas Ray. Il film diviene cult, inserito dall'American Film Institute al 59° posto della classifica dei migliori 100 film statunitensi di tutti i tempi, fa di James Dean il simbolo della gioventù dell'epoca, in contrasto con i genitori e la difficoltà di comunicare con loro. Il look indossato da Dean nel film: jeans, maglia bianca e giacca rossa, diventano tendenza per gli anni a venire per milioni di giovani in tutto il mondo. Un abbigliamento che segnerà un'epoca, diventerà messaggio di ribellione e riuscirà a resistere nel tempo. Un anno dopo, nel 1956, esce Il gigante, tratto



Pepe Jeans

LONDON



#LONDONCALLING

NUOVO

finish

ULTIMATE
PLUS

PROVA LA NOSTRA FORMULA
IMBATTIBILE.



 è un marchio di Reckitt.

ULTIMATE PLUS È LA NUOVA GENERAZIONE DI CAPSULE FINISH
IN GRADO DI COMPIERE 4 AZIONI CONTRO LO SPORCO
DURANTE IL CICLO DI LAVAGGIO

1

RIMUOVE
LE MACCHIE
IN PROFONDITÀ

2

STACCA
LO SPORCO
INCROSTATO

3

ELIMINA
L'UNTO

4

DONA
BRILLANTEZZA



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



dal romanzo di Edna Ferber e diretto da George Stevens. James Dean è il bracciante innamorato Jett Rink che trova il riscatto dopo esser diventato ricco per aver scoperto il petrolio in un terreno ereditato. Per il ruolo ottiene una candidatura all'Oscar al miglior attore, anche in questo caso, postumo. Il gigante è anche l'ultima pellicola in cui compare Dean che termina le riprese del suo personaggio il 22 settembre 1955. Dieci giorni dopo, il 30 settembre, a 24 anni perde la vita in un tragico incidente alla guida della sua Porsche 550 Spyder in un frontale in California.

L'amore impossibile con una fidanzata italiana

Nella breve vita di successo e fragilità del divo americano c'è anche la storia d'amore con la giovane e bella attrice italiana Anna Maria Pierangeli, conosciuta mentre lei sta girando *Il calice d'argento*.

La relazione è avvolta da tanti misteri, un po' romanzata e condita da pettegolezzi. Sembra che Dean se ne fosse innamorato e che entrambi volessero addirittura convolare a nozze. Un amore però negato per motivi religiosi. A mettersi di traverso la madre di lei che si sarebbe opposta perché Dean

non era cattolico. I due si lasciano e dopo poco la Pierangeli annuncia il fidanzamento con il cantante italo-americano Vic Damone che sposerà dopo poco. La storia è un misto di romanzo e realtà, aneddoti vociferati e smentiti, che hanno comunque contribuito ad alimentare il mito del bello e sfortunato James che, a seguito della rottura con la Pierangeli, cade in uno stato depressivo, fatto di alcool e corse in auto. Come quella di due anni dopo, a bordo della sua "Little Bastard" in cui perde la vita.

Alcuni negli anni hanno avanzato ipotesi anche sulla sua bisessualità. Sui suoi amori si è parlato e scritto molto. Nel libro *James Dean: Tomorrow Never Comes* di Darwin Porter e Daphne Prince, si racconta anche di una storia gay con Marlon Brando. Tutto: bellezza, amori, successo, fragilità e cadute fino alla morte prematura che consacra all'immortalità, hanno contribuito ad alimentare il suo fascino che non conosce tramonto.



CENTO COLPI DI SPAZZOLA

“DARSI UNA PETTINATA” NON È UN GESTO DA POCO: COSÌ COME SCEGLIAMO ACCURATAMENTE SHAMPOO, BALSAMO E PRODOTTI PER LO STYLING, È IMPORTANTE AFFIDARSI A PETTINI E SPAZZOLE ADATTI AL NOSTRO TIPO DI CAPELLO E UTILIZZARLI NEL MODO GIUSTO

Quante volte, cercando di acquistare un accessorio per pettinarci siamo stati assaliti da mille dubbi: andrà bene per la mia tipologia di capello? Sarà adatto per l'utilizzo che vorrei farne? Ormai abbiamo talmente tanta scelta in fatto di strumenti per la cura e la manutenzione della nostra chioma che capire quali siano quelli più adatti a noi può risultare difficile. Ecco un breve vademecum per aiutarvi a scegliere. Innanzitutto, a ogni situazione, e soprattutto a ogni tipo di capello, corrispondono strumenti diversi: pettine e spazzola non vanno confusi tra loro perché hanno un utilizzo completamente differente. Per esempio, da bagnati i capelli sono più delicati e meno elastici, vanno quindi districati esclusivamente con un pettine a denti larghi, che permette di sciogliere eventuali nodi senza il rischio di spezzarli. Per spazzolare i capelli da asciutti, magari prima di andare a dormire, è invece indicata una spazzola piatta, rettangolare, con denti lunghi e morbidi, perfetta se avete una chioma lunga e



folta; si parte dalle lunghezze, senza però tralasciare la radice, per regalare alla cute un benefico massaggio rivitalizzante. Questo tipo di spazzola aiuta moltissimo anche durante l'asciugatura, e può sostituire la classica spazzola tubolare, poiché permette di ottenere una piega morbida, liscia e veloce. Unica eccezione sono le persone con i capelli ricci o afro, che dovrebbero evitare di utilizzare la spazzola per non rischiare che la loro chioma diventi troppo crespa e voluminosa. Le curly girl lo sanno bene: trattare i capelli ricci non è semplice. Per evitare che si spezzino e perdano elasticità, e di conseguenza

la forma del riccio, il consiglio è quello di pettinarli esclusivamente da bagnati con un pettine a denti larghi, in materiali come il legno, che è antistatico, o la fibra di carbonio. Uno strumento che negli ultimi anni è prepotentemente entrato a far parte della nostra hair care routine è la spazzola in silicone, un particolare strumento che permette, grazie ai suoi fitti denti flessibili ad altezze variabili e alla sua forma ergonomica, senza manico, di districare alla perfezione i capelli, sciogliendo i nodi ed evitando di spezzarli. Può essere utilizzata su qualsiasi tipologia di capello, sempre tenendo a mente le indicazioni che vi abbiamo dato sopra.

Ma, e quel pettinino con la coda lunga e sottile a cosa serve?

Si chiama appunto “pettine a coda” ed è utile per separare le piccole ciocche, aiutarvi a fare la riga dritta e modellare i raccolti più complicati. Non è un accessorio indispensabile, ma può aiutarvi se dovete fare lavori di precisione, ed è un valido alleato se vi fate la tinta a casa da sole, per porzionare la chioma e facilitare l'applicazione del colore.

ASTRA

MAKE-UP

LIP CREAMY CREAMY LIPSTICK NAL

Lip Creamynal è una linea di lipstick confortevoli e cremosi, declinati in 10 sfumature contemporanee ma anche classiche ed eterne. Il colore è pieno e intenso fin dalla prima passata, il finish è luminoso e vibrante, per labbra che appaiono subito definite e volumizzate.

ATTENZIONE: IL SOGGETTO È CRIMINALMENTE CREMOSO.

ASTRAMAKEUP.COM

ASTRA

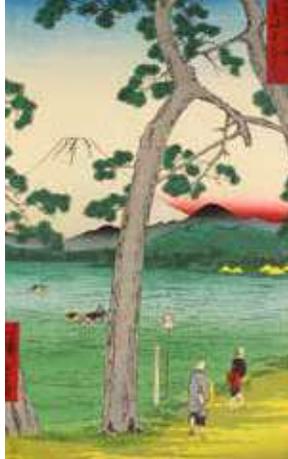
MAKE-UP



IL GIAPPONE, IN MOSTRA A ROMA

LA POESIA DI ACQUATICHE VISIONI

Utagawa Hiroshige Il monte Fuji visto sulla sinistra della strada del Tokaido 1853 ca. Silografia, 50,9 x 35,9 cm ©Courtesy of Museo d'Arte Orientale E. Chiossone



Parola d'ordine: ukiyoe, espressione giapponese che letteralmente significa "immagini del mondo fluttuante". Così, una visione di mari e splendidi panorami antichi spicca in un percorso unico nell'arte giapponese tra il 17° e il 19° secolo, attraverso 150 capolavori esposti fino al 23 giugno al Museo di Roma a Palazzo Braschi con la grande mostra "Ukiyoe. Il mondo fluttuante. Visioni dal Giappone". Opere formate da grandi maestri del periodo Edo, tra cui Kitagawa Utamaro, Katsushika Hokusai (di cui verrà presentata anche la "Grande Onda di Kanagawa"), Keisai Eisen e la grande scuola Utagawa con Toyokuni, Toyoharu, Hiroshige, Kuniyoshi, Kunisada. Affermatosi a partire dalla metà del Seicento, l'ukiyoe porta al centro dell'attenzione il mondo giapponese del tempo legato alla nascita delle città, di nuove classi sociali, gusti e mode, che i maestri contribuiscono a diffondere insieme a nuovi valori



Katsushika Hokusai La [Grande] Onda presso la costa di Kanagawa dalla serie Trentasei vedute del monte Fuji 1830-1832 Silograpia policroma ©Courtesy of Museo d'Arte Orientale E. Chiossone

estetici, educativi e culturali omogenei in tutto il Paese. Un viaggio in cui scoprire la forte influenza esercitata dall'arte giapponese e dall'ukiyoe sulla cultura occidentale di fine Ottocento e inizio Novecento, esposta in mostra attraverso il racconto dell'esperienza unica di due artisti italiani: lo scultore Vincenzo Ragusa e l'incisore Edoardo Chiossone, invitati dal governo giapponese Meiji come formatori e specialisti nei primi istituti di grafica e arte.



Katsushika Hokusai Veduta del tramonto presso il ponte Ryogoku dalla sponda del pontile di Onmaya dalla serie Trentasei vedute del monte Fuji 1830-1832 Silograpia policroma ©Courtesy of Museo d'Arte Orientale E. Chiossone

QUANTA
STRADA
FATTA,
QUANTA
DA FARNE
ANCORA.

INSIEME.

dal 1938
Scala
Cooperativa Italiana



Più di mezzo secolo di pulito non è da tutti. Per questo Scala è Marchio Storico riconosciuto dal Ministero dello Sviluppo Economico. E continuiamo sulla nostra strada ricercando costantemente di soddisfare i bisogni dei consumatori, vecchi e nuovi. Come? Con prodotti ancora più efficaci, convenienti, sostenibili, che creano posti di lavoro. È da tutti? Non lo so. Sicuramente è da Scala.

Scala. Persone, ambiente, lavoro.
www.detersiviscala.it

A TUTTO TRENCH

CLASSICO, INTRAMONTABILE, DALLO CHARM ASSOLUTAMENTE UNICO.

L trench coat si tramanda da secoli ma non passa mai di moda: il suo nome prende origine dall'ambito militare, quel "trench coat" (letteralmente "cappotto da trincea") usato in origine dai soldati dell'esercito britannico per proteggersi dalle intemperie. Nel 1879 Thomas Burberry brevettò il tessuto destinato a diventare icona di questo capo: la gabardina. Traspirante e impermeabile, questo tessuto fu una vera e propria rivoluzione. Oggi, lo portiamo in ogni occasione: corto o lungo fino alla caviglia, in tessuti più leggeri o strutturati, con mantellina elegantissima o alte cinture. Da interpretare con tacchi e sneakers.



Color ghiaccio con colletto,
Herno.



In tessuto fluido,
Guess.



Soprabito con alta cintura,
Mango.



Con effetto pittorico,
Nara Milano.



Decorato da ampie tasche applicate,
Pinko.



Con spacchi laterali,
Max & Co.



Minimale color sabbia,
Pomandère.



Con bordi e cintura a contrasto,
Motivi.

Modello con cintura a contrasto,
Max Mara.



È tempo di stile

Victoria Beckham lanciò la sua omonima linea di abbigliamento nel 2008. Oggi, Breitling presenta una nuova linea di segnatempo disegnata insieme a Victoria: la collezione "Chronomat Automatic 36 Victoria Beckham", limitata a soli 1500 esemplari, è il risultato di una collaborazione unica nel suo genere tra l'azienda orologiera di lusso e la celebre direttrice creativa della casa di moda. Con una scelta di casse in acciaio o in oro giallo, con nuove linee cromatiche ispirate alla palette Estate 2024 di Beckham, tra cui verde, blu notte, tortora e sabbia.



Una borsa come te

Su misura come un completo sartoriale, esclusiva come un pezzo unico: la "Mini Me Bag" di A504 è una dichiarazione di indipendenza. Piccola e compatta, pensata per contenere tutto l'essenziale, con la sua base geometrica esalta l'ampia scelta di materiali e colori, senza dimenticare il doppio manico regolabile e la tracolla amovibile. Interamente realizzata a mano da artigiani napoletani, in pelle o vernice.



Una nuova vita

Grandi novità per il colosso di stile UNIQLO: il lancio di UNIQLO : C, collezione donna creata dall'acclamata stilista britannica Clare Waight Keller. Combinando tecniche avanzate e modelli sofisticati, frutto della grande esperienza di Clare Waight Keller, con il comfort e la funzionalità del marchio per supportare e allinearsi pienamente con la vita delle persone di oggi. Una collezione in cui ogni pezzo sembra fatto su misura: per completare la vita di tutti i giorni con vibranti tonalità di rosso papavero, rosa blush, azzurro cielo e verde militare, in forme funzionali e armoniose che danno il benvenuto alla nuova stagione.



IL MINDFUL RUNNING LA CORSA È CONSAPEVOLE

Si tratta, infatti, di un tipo di corsa che oltre ai movimenti fisici prevede una forte concentrazione, finalizzata a focalizzarsi sull'esperienza che si sta vivendo nel momento stesso in cui si corre. Così, se nella corsa l'attenzione è rivolta all'obiettivo fisico che ci si è posti, nel mindful running l'obiettivo è raggiungere la consapevolezza mentale di ciò che si sta facendo. Ecco perché mentre si sta correndo è necessario concentrarsi sulla respirazione, i movimenti, i muscoli sollecitati, il contatto con il terreno per scoprire le nostre potenzialità e i messaggi che lancia il corpo. La respirazione, in particolare, consente di sincronizzare la mente con il passo. E questo al contempo aiuta a cacciare lo stress e tenere a bada le emozioni negative. Basandosi molto sull'ascolto del corpo, questa disciplina riduce il rischio di incorrere in infortuni perché permette di riconoscere subito l'affaticamento, le tensioni

LA BELLA STAGIONE È TORNATA E LE GIORNATE PIÙ LUNGHE INVOLGIANO AD ATTIVITÀ ALL'ARIA APERTA. SE AI GRANDI CLASSICI COME LA CORSA E LA CAMMINATA VOGLIAMO ABBINARE QUALCOSA CHE COINVOLGA DI PIÙ E MEGLIO ANCHE LA MENTE, LA RISPOSTA C'È.



muscolari o i dolori articolari: tutti segnali che rischiano di essere inascoltati nella corsa classica quando l'obiettivo principale è quello sportivo. Sotto il profilo fisico il mindful running aiuta a migliorare la resistenza perché i movimenti della corsa vengono eseguiti

con maggiore precisione e la postura rimane sempre corretta. Come la corsa la disciplina è adatta a coloro che vogliono perdere peso: è un'attività cardio e se praticata con costanza consente di bruciare molte calorie.





VINCI

I BIGLIETTI

UEFA
EURO2024™

ACQUISTA 3 prodotti*
a scelta tra Dove, Dove Men+Care,
Mentadent, Clear e Sunsilk



Fino al 17/05 puoi **vincere**
il **WEEKEND per 2 PERSONE** per assistere alla
FINALE di UEFA EURO2024™ a Berlino
e giocando entro il 15/07 anche uno dei
10.000 FANTASTICI PREMI
offerta da **Dove, Dove Men+Care,**
Mentadent, Clear e Sunsilk



*IN UN UNICO ATTO D'ACQUISTO. Conserva il documento di acquisto e invia i dati via whatsapp al numero 339.5433207 oppure via e-mail a doveconcorsouefaeuro24@promotempo.it. Acquista 3 prodotti a scelta tra i prodotti a marchio Dove, Dove Men+Care, Mentadent, Clear e Sunsilk ad esclusione degli shampoo, balsamo, trattamenti a marchio Dove e prova a vincere una delle N°900 magliette o uno dei N° 7.676 portachlavi oppure uno dei N°1.424 zaini. Concorso valido dal 15/03/2024 al 15/07/2024. Dal 15/03/2024 al 17/05/2024 potrai concorrere anche per l'estrazione di 1 coppia di biglietti per la FINALE di UEFA EURO 2024™ + viaggio + soggiorno. Montepremi complessivo stimato Euro 164.241,12 + iva dove prevista. Sintassi messaggio, limitazioni, prodotti in promozione, modalità di partecipazione e regolamento completo al numero verde 800.800.121 o sul sito www.promotempo.it/doveconcorsouefaeuro24. Immagine dei premi a scopo illustrativo.

PARTNER UFFICIALE
UEFA EURO 2024™



LA NUOVA EDIZIONE DELL'ISOLA DEI FAMOSI

Tante sono le novità per la nuova edizione dell'Isola dei Famosi che riparte ufficialmente dal 17 aprile. Alla guida del reality troveremo l'energica Vladimir Luxuria promossa nel ruolo di conduttrice, precedentemente occupato dalla collega Ilary Blasi. A supportarla in questa nuova avventura troveremo una vecchia conoscenza di casa Mediaset: Sonia Brugnelli che - dopo aver preso parte a due edizioni del Grande Fratello Vip - sarebbe pronta a vestire nuovamente i panni dell'opinionista in questa nuova edizione dell'Isola. Anche alla luce della prova piuttosto deludente di Cesara Buonamici come opinionista al GF Vip, quella della Brugnelli all'Isola vuole essere una ventata d'aria fresca per il pubblico a casa. Nei panni di opinionista, Sonia si è sempre contraddistinta per la sua "lingua tagliente" e non ha mai avuto paura di esprimere il suo punto di vista sui concorrenti, rischiando spesso di andare contro le preferenze del grande pubblico. Siamo tutti curiosi di vedere come se la caverà questa volta!



KENDALL JENNER: DA MODELLA A IMPRENDITRICE

Forbes ha annunciato un importante ingresso nella sua lista dei 30 under 30 più influenti al mondo, quello di Kendall Jenner. La top model americana è al primo posto tra le modelle più pagate al mondo, il suo guadagno (da capogiro!) ammonta a circa 23 milioni di dollari. Considerata una dei principali rappresentanti e promotori dell'era delle "instagirls", Kendall Jenner ha sfilato per tutti i grandi nomi dell'alta moda ed è testimonial di alcuni dei marchi più apprezzati al mondo, da Gucci a Stella McCartney, da Calvin Klein a L'Oréal Paris. Quello che molti non sanno però è che già da qualche anno, la Jenner è anche la titolare di un fortunato marchio di tequila dal nome "818", un riferimento al codice di dipartimento di Calabasas in California, luogo dove è nata e cresciuta. Una scelta strategica che ha contribuito al grande successo è stata quella di non giocare la carta facile del suo nome per il brand: "Ho voluto che il brand godesse di successo tra gli amanti del genere senza che il mio personaggio facesse parte di quel successo" dichiara. Brava Kendall, il business non è un'opinione!



LE PROPRIETÀ IMMOBILIARI (DA SOGNO) DELLA FAMIGLIA CLOONEY

Che i Clooney abbiano un debole per gli investimenti immobiliari e un'attitudine sfrenata nello spendere soldi è ormai risaputo. Anche noi, come loro, vorremmo avere l'imbarazzo della scelta tra una villa di lusso sul Lago Como, una dimora seicentesca nel Berkshire, un elegante appartamento a Manhattan e una casa a Los Angeles. La coppia sempre più intenzionata a far "lievitare" il proprio patrimonio immobiliare ha da poco deciso di acquistare una tenuta da sogno in Francia: la "Domaine Le Canadel", una spettacolare tenuta vinicola provenzale di 425 acri dal valore di mercato di circa 8.5 milioni di dollari con piscina, campo da tennis, campo da bocce, un enorme parco, un lago ornamentale, un uliveto e un vigneto. Insomma, non possono annoiarsi! Le Canadel sembra essere il nuovo nido d'amore della coppia dove poter far giocare all'aria aperta i gemelli Ella e Alexander di sei anni e il cane Nelson. Ora che la coppia ha in mano questo nuovo investimento in Francia, c'è chi si è chiesto se la villa sul Lago di Como stia per essere venduta: George risponde con un sonoro "Villa Oleandra non si tocca!".



NG
PERFUMES

Il senso dell'olfatto è il fattore scatenante dei ricordi...

Bella Vida



www.ng-perfumes.nl



PARETI PEACH FUZZ LA TENDENZA 2024

Scelto da Pantone come colore dell'anno 2024, il Peach Fuzz si sta affermando anche nel mondo dell'interior design. Tradotto in italiano il Peach Fuzz, significa peluria di pesca ed è una sfumatura vellutata e delicata tra il rosa e l'arancione che ispira pace, calma e tenerezza. Una nuance che già si sta affermando nel settore beauty, dal makeup all'hair look e che sembra perfetta anche per l'arredamento, con la sua capacità di imporsi con garbo ed eleganza. La sua forza sta nella capacità di adattarsi indifferentemente in stili rustici e non, antichi o contemporanei. I suoi utilizzi possono essere infiniti e tutti riescono a dar vita ad atmosfere accoglienti, che donano serenità. La sua versatilità lo rende perfetto per arredi, complementi ed accessori. Ma la tendenza maggiore è quella di impiegarlo sulle pareti. Per questo uso gli esperti del colore lo considerano perfetto e capace di trasformare

SE C'È UN AMBIENTE DELLA CASA CHE PIÙ DI ALTRI, NEGLI ANNI, HA MODIFICATO LO STILE E SEGUITO LE MODE, QUESTO È IL BAGNO. E, INSIEME, I SUOI COMPONENTI.



letteralmente uno spazio, conferendogli un aspetto accogliente e caldo. E la singolarità di questa nuance sta anche nella sua capacità di colorare le pareti di ogni stanza, dal living alla zona notte fino al bagno. Qui, in particolare, sembra indicata e

“molto lusinghiera per tutte le tonalità di pelle”.

In camera da letto, unitamente al bianco o comunque colori di media intensità, dona calma e rende tutto molto rilassante agevolando il riposo. In salotto il Peach fuzz si abbina bene al verde menta ma anche all'azzurro carta da zucchero, colori che entrambi fanno tanto primavera e rendono chic gli spazi contemporanei. Infine, il pesca tenue è una nuance molto luminosa, particolarmente adatta nei casi dove la luce è scarsa, capace dunque di illuminare anche gli spazi più spenti.





Il pulito è di casa





GIAPPONE

**UN VIAGGIO DOVE IL FUTURO
È GIÀ PRESENTE E CONVIVE
A STRETTO CONTATTO
CON TRADIZIONI E RITI MILLENARI.**

Un viaggio dove il futuro è già presente e convive a stretto contatto con tradizioni e riti millenari. Questa l'essenza magica del Giappone, una destinazione che rappresenta il sogno nel cassetto di moltissimi viaggiatori e in particolar modo in primavera, nel periodo del Sakura, la fioritura dei ciliegi, quando tutto il Paese sembra tingersi di un rosa tenue e si organizzano pic nic nei parchi per l'hanami, ovvero la sottile arte di godere della bellezza della natura che sboccia.

Momenti contemplativi e quasi mistici, sottolineati spesso con rituali antichi, come la scelta di vestire con i kimono e consumare piatti tipici come gli Hanami-Dango o i Sakura-Mochi. La fioritura dura poco più di una settimana e per quel tanto riesce quasi a fermare un Paese altrimenti sempre in corsa, con i suoi treni ad altissima velocità, i gadget tecnologici e le luci scintillanti.



Il nostro viaggio non poteva che iniziare proprio dal cuore pulsante di questa frenesia: Tokyo. La capitale del Giappone, con i suoi 13 milioni di abitanti, è pura energia. Vale la pena senza dubbio mettere in conto di dedicare almeno tre giorni alla visita di questa metropoli sfavillante, che vive di potenti contrasti: grattacieli vertiginosi e templi

raccolti, vivaci distretti consacrati allo shopping e antichi mercati, arterie stradali e sentieri all'interno di giardini nascosti. Lasciatevi trasportare dal flusso alla scoperta dei 23 quartieri cittadini: da non perdere Harajuku e Shibuya, centri della cultura giovanile tra anime, manga e cosplay; una sosta a Akihabara per scoprire tutti gli ultimi dispositivi e gadget hi-tech e poi ancora Asakusa, con il famoso tempio Sensoji, e la via dei negozi Nakamise - anche se la vera mecca





per gli amanti dello shopping è composta dai ricchi Ginza e Nihonbashi -, per la cucina e la vita notturna dirigetevi invece a Roppongi e Akasaka, dove abbondano ristoranti, sushi bar, sale da tè, locali e izakaya per assaggiare i piatti tipici più amati del Sol Levante.

Lasciate la vibrante metropoli per raggiungere in treno la zona centrale dell'isola di Honshu, conosciuta anche come la regione delle "Alpi giapponesi". Fate tappa a Takayama e visitate il delizioso centro storico della cittadina: uno spazio che pare fuori dal tempo, con le sue antiche case in legno dal tetto spiovente e alcune delle distillerie di sakè più apprezzate al mondo. Proseguite l'itinerario nel pittoresco villaggio di Shirakawa-go, che vanta la più grande concentrazione di edifici gasho-zukuri, dove fareste meglio a trascorrere almeno una notte per un assaggio della vita e cultura locale, tra giacigli tradizionali e pasti preparati direttamente dai padroni di casa. Per



assaporare invece l'autentica atmosfera samurai passate da Kanazawa, la città storica che raccoglie importanti testimonianze del periodo Edo e meravigliosi giardini, tra cui spicca l'iconico Kenrokuen, plasmato in centinaia di anni dalla famiglia Maeda per unire le sei caratteristiche del paesaggio verde ideale - isolamento, artificio, antichità, spaziosità, sorgenti d'acqua e panorami.

Da Kanazawa vi basteranno poco più di due ore di treno per ritrovarvi nella vecchia capitale del Paese, Kyoto. La città che per secoli ha ospitato il trono dell'imperatore, conserva un fascino tutto suo, immune dall'urbanizzazione dei centri maggiori. L'efficiente servizio di mezzi pubblici vi porterà facilmente sulle colline di

Arashiyama e Higashiyama, dove potrete perdervi tra splendidi santuari, templi e giardini zen, passando attraverso suggestive foreste di bambù. Infine recatevi a Nara, dove potrete apprezzare la sintesi della perfetta armonia con la natura nel tempio buddista Todai-ji e nel limitrofo parco che fa da casa a oltre 1200 cervi in libertà - questi animali, considerati messaggeri degli dei, sono sacri per lo shintoismo. Una vera e propria oasi di pace da cui raggiungere il rifugio termale Dorogawa Onsen. Nascoste tra le montagne, queste sorgenti tiepide e curative vi permetteranno di dedicarvi un ultimo momento di relax rigenerante prima di fare ritorno nella multivitaminica Osaka, la città da cui salutare il Paese del Sol Levante tra luci scintillanti, divertimento notturno e, naturalmente, ottimo cibo e specialità locali.





EPPURE SONO SOLO ERBETTE

INGRASSAPORCI, OMBELICO DI VENERE, BERRETTA DEL PRETE, PISCIALLETTO, PIMPINELLA, ELICRISO, GENZIANA, CARLINA, MONETE DEL PAPA...SONO SOLO ALCUNI NOMI GERGALI DI ERBE SPONTANEE CHE LE NOSTRE NONNE ANDAVANO A RACCOGLIERE IN CAMPAGNA.

Ricordo mia madre che tornava a casa con due sporte piene zeppe di erbi, così li chiamava, e poi dopo un accurato lavaggio e dopo averli lessati, diventavano quattro o cinque palline. Ma che bontà.

Sono le erbe spontanee quelle che crescono libere e felici sulle dune delle spiagge naturali, in cima alle montagne, dentro il greto del fiume, nei campi, sui poggi... basta munirsi di un coltellino, passeggiare in campagna e saperle riconoscere per portarsi gratuitamente a casa qualcosa di unico, buono e salutare. Niente pesticidi, niente semi ogm. Per esempio, la borragine cresce spontaneamente nei terreni non coltivati, ai bordi di stradine di campagna, nei giardini abbandonati, nelle siepi e nelle scarpate. Ovviamente dobbiamo evitare di raccogliercela ai bordi delle strade trafficate. I suoi fiori sono di un colore viola straordinario. In cucina della borragine non si butta via nulla. Le foglie lavate e bollite insieme alla ricotta formano ripieni per tortelli e ravioli, ma le possiamo apprezzare

anche semplicemente lesse oppure farci delle torte. I fiori si possono mangiare a crudo, visto il loro colore sono eccezionali per impreziosire insalate. Con il gambo si può fare un bel brodo vegetale. Ma le erbe spontanee hanno anche una valenza medica. Incredibili sono i decotti e gli infusi di Erica, Ginepro, Iperico, Rosa Canina, Sambuco... gli oli essenziali di molte erbe spontanee, anche di quelle velenose, sono la base di tante medicine. Il problema è saperle riconoscere. Il fai da te, anche seguendo foto, manuali e app, è estremamente rischioso. Molte erbe spontanee velenose e mortali assomigliano agli erbi buoni. Le prime volte è consigliabile andare a *caccia di erbi* con guide qualificate che insegnano a riconoscerle. Non è facile trovare etnobotanici al servizio di principianti. In

tutta la Garfagnana e in particolare a Castelnuovo di Garfagnana da diversi anni è nata un'originale iniziativa. **Selvaggia**. La prima e unica manifestazione italiana interamente dedicata alle erbe spontanee ai fiori e alle gemme che si rivolge ad un pubblico attento, preparato, partecipato. Che di anno in anno aumenta. La Garfagnana e Castelnuovo con selvaggio e le sue escursioni nei prati e nei boschi, hanno alzato il coperchio di un mondo che per troppo tempo è stato trascurato. Ospiti di primissimo rango, professori universitari che parlano per ore di radici e cortecce di alberi davanti ad una platea attenta ed interessata. Una festa con zuppe di erbi, naturopati,



medicine complementari, escursioni guidate, mercatino delle erbe, menù a tema nei ristoranti, stand gastronomici, banchi di fiori, artigiani e tante altre cose autentiche che spontaneamente ci offre la natura. Quest'anno il momento saliente di **Selvaggia** si terrà **Sabato 13 e Domenica 14 aprile a Castelnuovo di Garfagnana**. Dove verranno allestite **2 piramidi** che ospiteranno erbe spontanee, fiori e gemme, catalogate in latino e nei nomi gergali. E un **bosco in miniatura**. Inoltre ci saranno talk show, spettacoli e coking show. Insomma, a Castelnuovo di erbe ne mancherà una sola. L'erba voglio che, come spiegavano i nostri nonni, non cresce neppure nei giardini del re. Le altre ci saranno tutte. A questo punto mi piacerebbe darvi una ricetta di un piatto fatto con le erbe spontanee tipo la **Minestrella di Galliciano** cucinata con 50 tipi di erbe spontanee diverse o la **Zuppa Matta di Piegajo** in Val Pedogna nella media valle del Serchio sempre in provincia di Lucca. Qui di erbe ce ne sono meno, una ventina. Ma siccome gli ingredienti non si trovano al supermercato sarebbe inutile proporvi queste ricette. Allora ho pescato nella tradizione toscana e vi propongo un grande piatto, **La Ribollita**. Ma non una ribollita qualsiasi quella ufficiale della *Confraternita della Ribollita* presieduta da **Paolo Tizzanini Osteria de l'Acquolina** di Terranova Bracciolini. Paolo fa parte anche dell'associazione **Osti Custodi**.

RIBOLLITA

Ricetta della ribollita Non si può parlare della Ribollita senza parlare della Zuppa di Fagioli o Minestra di Pane. È dal recupero di questa minestra avanzata il giorno prima, che nel frattempo si è assodata, avendo il pane assorbito il brodo di cottura, che nasce la Ribollita. È dunque un piatto di recupero, scaldato al momento e servito con un giro di olio a crudo. Occorre quindi partire da una buona zuppa di fagioli.

Per la cottura dei fagioli: 400 grammi di fagioli cannellini, salvia, aglio, pepe in chicchi, olio extravergine di oliva, sale.

Per la zuppa (ingredienti per sei persone) Fagioli Cannellini lessati; 300 grammi di cavolo nero toscano, 200 grammi di cavolo verza, 3 pomodori maturi, due coste di sedano di Montevarchi, due carote, una cipolla rossa di Certaldo, un porro, due spicchi d'aglio, un rametto di timo o pepolino, pane toscano cotto a legna, rafferma, olio evo, sale e pepe. Conciate i fagioli, lavateli e metteteli in una pentola insieme a due litri d'acqua fredda, due spicchi d'aglio, una ciocca di salvia, dieci chicchi di pepe nero, un giro d'olio. Coprite e fate cuocere lentamente, a fuoco bassissimo, poiché il segreto di un buon piatto di fagioli sta nella lenta e continua cottura. Il tempo può variare da un'ora, per i fagioli freschi, a tre ore per quelli secchi. Salate a cottura ultimata. In un tegame di coccio rosolare insieme aglio e cipolla; quando avranno preso colore aggiungere il sedano, le carote e il porro tagliati a

fettine. Fate insaporire e aggiungete i pomodori sbucciati, i due cavoli spezzettati, il timo, il sale e il pepe. Togliete un quarto dei fagioli cotti e teneteli da parte. Passate al setaccio i rimanenti fagioli con la loro acqua. Quando il cavolo nero si sarà appassito versate il liquido nella pentola e fate cuocere lentamente per un'ora. 5 minuti prima di togliere la zuppa dal fuoco aggiungete anche i fagioli interi. Sul fondo di una zuppiera mettete delle sottili fette di pane, copritele con la metà della zuppa, fate un altro strato di pane e versate sopra la zuppa rimanente; servite con un giro d'olio.

Il giorno seguente, dalla zuppa avanzata nasce la Ribollita: mettete in una padella di ferro una parte della minestra di pane e scaldatela a fuoco medio lasciando quasi che si attacchi. Quando sarà bella fumante servitela con un giro di olio nuovo e quattro sfoglie di cipolla



BOBINA MILLEUSI

QUALITÀ E
VANTAGGIO
PER LA
TUA CASA

Piùme

metobadiv.com



centralcarta.it



prodotto da



centralcarta
Tissue loving Group

Centralcarta s.r.l.
Via XXV Aprile, 9 -13 , Badia Pozzeveri | 55011 Altopascio, Lucca - Italia
Tel. +39 0583 278 045 | Fax. +39 0583 278 602 | info@centralcarta.it

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.



QUATTRO ECCELLENZE PER UNA RICETTA OMBRINA. ASPARAGI. FRAGOLE. TARTUFO NERO

Alla fine, anche in questa ricetta si potranno aggiungere un po' di erbe spontanee. Certo ancora una volta il nostro cucciolo Gabrio Dei ha colto nel segno proponendo un piatto abbinato alla stagionalità. Aprile è il mese del trionfo degli asparagi e se ne avete voglia potreste andarli a raccogliere nei campi. Quelli selvaggi, nati naturalmente, hanno un sapore più forte e gradevole di quelli coltivati. Non c'è partita. Poi che dire delle fragole che danno freschezza alla ricetta e legano il tartufo con gli asparagi e l'ombrina. Un piatto davvero interessante. Nuovo, delicato e dietetico. Un piatto al quale, francamente, non riesco a trovare difetti. Provatelo. Come sempre le ricette di Gabrio ad una prima lettura possono sembrare complicate. Ma non lo sono, basta seguire scrupolosamente tutti i passaggi. Magari alla prima esecuzione non tutto risulterà perfetto. Ma poi prendendoci la mano sicuramente riuscirete a confezionare questo straordinario piatto e... buon appetito.

Ingredienti x 4 persone

1 ombrina da 1,5 kg ca.
2 spicchi d'Aglio
1 mazzo piccolo di Prezzemolo
200 ml Vino Bianco
75 g doppio concentrato di pomodoro
Olio evo qb
Sale q.b

Preparazione

Sfilettare l'ombrina tenendo da parte tutte le parature, quindi diliscare accuratamente, porzionare e riporre in frigorifero coprendo con della carta leggermente bagnata e della pellicola.

Tostare le parature del pesce in poco olio evo, quindi sommergere il tutto con ghiaccio abbondante, riprendendo l'ebollizione e riducendo di 2/3 il tutto, passando poi ad uno colino a maglie fini: in una pentola soffriggere l'aglio ed il prezzemolo tritato, sfumare con il vino bianco, aggiungere il brodo ristretto di ombrina ed il concentrato di pomodoro, ridurre fino a consistenza desiderata. Filtrare ulteriormente e tenere al caldo.

Montaggio e Presentazione

- 8 pz Asparagi grandi
- 8 pz Fragole
- Olio extravergine d'oliva di qualità
- Pérlage di Tartufo Nero
- Fior di sale
- Burro freddo per montare

Mondare e tornire gli asparagi e tagliare in 3 pezzi ogni fragola.

Scottare velocemente in padella già calda i filetti di ombrina finché saranno ben dorati, quindi passare in forno a 190 gradi per circa 6 minuti; sbianchire gli asparagi per circa 1 minuto e mezzo in acqua bollente salata, quindi scolare e condire con poco olio evo. Montare, con l'aiuto di un frullatore ad immersione, il ristretto di ombrina con cubetti di burro freddo.

Adagiare per ogni piatto 2 asparagi sbianchiti, quindi 6 pezzi di Fragola, il pérlage di Tartufo nero condito con poco olio evo di qualità, i filetti di ombrina ben caldi, ultimando con la salsa di ombrina montata e qualche Erbetta o fiore di stagione: servire immediatamente.



IL RISVEGLIO DEL VERDE: MAI PENSATO AD UN PRATO FIORITO?



Se non bastassero i colori a convincervi, e quindi a farvi fare una scelta originale e di cambiamento, potrebbe interessarvi ciò che offre in termini di sostenibilità e natura un prato fiorito. Contiene infatti una varietà importante di fiori selvatici o coltivati, e con diverse epoche di fioritura. Non è un caso se questa specie di manto erboso offre un habitat ideale per una varietà di insetti impollinatori, come api, farfalle e bombi, grazie ad una folta biodiversità. Oltre ad essere esteticamente piacevole, quindi, ha una funzione ecologica importante. Si potrebbe anche scegliere di dedicare soltanto una parte di giardino a questa funzione. Si addice a questo scopo una



È SEMPRE PIÙ RARO VEDERE GIARDINI CON UN MANTO FIORITO. INTORNO ALLE ABITAZIONI IN PARTICOLARE DOMINANO INFATTI I TAPPETI VERDI, COMPOSTI PRINCIPALMENTE DA ERBACEE (COME GRAMINACEE E LEGUMINOSE). OGGI PERÒ VEDREMO TUTTI I VANTAGGI CHE SONO OFFERTI DA UN PRATO COLORATO DI FIORI.



zona che sia esposta al sole pieno, altrimenti per zone in penombra vanno selezionate semine dedicate. Inoltre, va scelta un'area di terreno di almeno 30 metri quadrati per avere un prato fiorito rigoglioso. Quello che c'è da fare inizialmente è preparare il suolo: eliminare le erbacce, diserbare il terreno a mano e smuoverlo usando una vanga o un motocoltivatore per lavorarlo ad una profondità di circa 20 centimetri. Poi dovete arricchirlo con compost o letame maturo. Livellate il terreno per una crescita

uniforme dei fiori e scegliete un ottimo mix di semi magari facendovi consigliare dal vostro negozio di agraria o vivaio di fiducia. Ricordatevi di scegliere un mix di semi con colori che si abbinino al vostro gusto in fatto di giardinaggio. Occhio poi alle istruzioni sulla confezione del mix di semi per la quantità e la profondità di semina. La primavera è un ottimo periodo per procedere con questa operazione. Un prato fiorito, a differenza di quello verde, necessita anche di una manutenzione minore. Certamente non può mancare un'irrigazione regolare, soprattutto d'estate, un taglio d'erba ad un'altezza dai 5 ai 10 centimetri per evitare che le erbacce prendano il sopravvento, e una concimazione di circa 3 volte l'anno con un fertilizzante organico. Con un po' di cura e attenzione, potrete creare un bellissimo prato fiorito che darà gioia per tutta la stagione.



ORPHEA[®]

SALVALANA[®]

ORPHEA[®] SALVALANA[®], IL SISTEMA COMPLETO
CHE PROFUMA E PROTEGGE I CAPI IN LANA, LINO, COTONE E SETA.



PROTEZIONE DEI TESSUTI
IN ARMADI E CASSETTI



PROTEZIONE
ANTI-ACARO



PROTEZIONE
DEGLI ALIMENTI



il profumo che protegge

SCOPRI DI PIÙ
SU WWW.ORPHEA.IT

Un anno su Marte

La Nasa ha pubblicato un bando per trovare quattro volontari disposti a simulare per un anno la vita umana su Marte. L'inizio dell'esperimento è previsto per il 2025 e rappresenta la seconda fase di Chapea, insieme di missioni con lo scopo di raccogliere e studiare dati ambientali, comportamentali e sanitari durante un finto soggiorno marziano.

I quattro membri dell'esperimento vivranno e lavoreranno per circa 12 mesi all'interno di una struttura di 15 metri quadrati stampata in 3D situata all'interno del Johnson Space Center di Houston, in Texas. Il simulatore sarà composto da quattro alloggi privati, postazioni per lavorare, un'infermeria, spazi ricreativi comuni e delle aree per coltivare.

L'ambiente della missione è inoltre progettato per creare condizioni di crisi come scarsità di risorse, guasti alle infrastrutture e problemi di comunicazioni che potrebbero obbligare il team ad esplorare la superficie del pianeta rosso. Se hai sempre sognato di indossare una tuta spaziale e mangiare cibo disidratato è il momento di mandare la tua candidatura.



Un chirurgo spaziale

Restando in orbita, è stata effettuata per la prima volta un'operazione chirurgica nello spazio attraverso un robot telecomandato dalla Terra.

La simulazione è stata svolta a bordo della Stazione spaziale internazionale (Iss) ed ha visto SpaceMira, robot progettato da un team dell'Università del Nebraska (Usa), utilizzare le proprie pinze e forbici su speciali elastici che simulano tessuti umani, vasi sanguigni e tendini compresi.

Il medico robotico in orbita è stato guidato da sei chirurghi situati sulla superficie terrestre, sempre dagli Stati Uniti.

Nonostante le difficoltà date dall'assenza di gravità e dal ritardo tra gli ordini dati dalla Terra e l'azione compiuta nello spazio (si parla di frazioni di secondo ma che in questi casi possono essere determinanti) l'operazione è stata un successo.

L'esperimento apre le porte alla telechirurgia a gravità zero e potrà essere di aiuto per le comunità isolate o che hanno un numero insufficienti di chirurghi specializzati.



Energizer®



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

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



PIETRO SIGHEL



A METÀ GENNAIO PIETRO SIGHEL HA RISCritto LA STORIA DELLO SHORT TRACK, CONQUISTANDO 3 MEDAGLIE D'ORO AI CAMPIONATI EUROPEI DI DANZICA: NESSUNO ERA INFATTI MAI RIUSCITO A IMPORSI IN TUTT'E TRE LE DISTANZE OLIMPICHE INDIVIDUALI (500, 1000 E 1500 METRI) DELLA STESSA RASSEGNA CONTINENTALE.

In Polonia, il campione originario di Baselga di Piné, in Trentino, si è reso artefice di un'impresa che ha contribuito a portare alla ribalta una disciplina che vede da anni eccellere un'altra azzurra: Arianna Fontana. Ma cos'è esattamente lo short track? È uno sport che rientra nel pattinaggio su ghiaccio. A differenza di quello di velocità, gli atleti non gareggiano contro il tempo ma uno contro l'altro in una serie di round (i più veloci passano ai successivi sino alla finale che determina la classifica definitiva) su una pista ovale al coperto lunga 111,12 metri.

Nato in Canada e negli Stati Uniti nei primissimi anni del '900, lo short track è divenuto sport olimpico a partire dal 1992. Strategia, coraggio e tecnica sono gli elementi caratteristici di una disciplina sempre più popolare per merito della sua spettacolarità, tra velocità elevatissime, collisioni e il rischio di cadute costantemente in agguato. Pietro Sighel è considerato a pieno titolo uno dei migliori interpreti a livello mondiale dello short track. Nella sua famiglia la tradizione del pattinaggio su ghiaccio si è tramandata nel corso delle generazioni, declinata in diverse



specialità: il capostipite è stato Mario Sighel – nonno di Pietro (e della sorella Arianna, pure lei pattinatrice) – che tra gli anni '50 e '60 fu tra i promotori del movimento del pattinaggio di velocità, laureandosi campione italiano nei 3000 metri. Il lago di Piné, situato su un altopiano non lontano da Trento e completamente ghiacciato nel periodo invernale, si è rivelato un'ideale palestra prima per lui e poi per il figlio Roberto (nonché padre di Pietro e Arianna). Questi, dopo una parentesi da pattinatore artistico, è passato alla velocità, disciplina nella quale sarebbe

diventato il campione più vincente di sempre a livello italiano (con 16 titoli complessivi), con ben 5 partecipazioni ai Giochi Olimpici, da Calgary 1988 a Salt Lake City 2002. E proprio a Calgary, nel 1992, si sarebbe messo al collo un oro mondiale. Adesso tocca a Pietro e Arianna proseguire la saga dei Sighel, lei nata nel 1996, lui nel 1999. Entrambi, a differenza del papà, alla pista lunga hanno preferito l'esplosività dello short track. E pensare che la carriera di Pietro è cominciata con un gravissimo infortunio: nel 2017, ad appena 18 anni, durante una gara



ha rimediato la frattura scomposta di tibia e perone, dovendo pertanto fermarsi per un lungo periodo. Spinto da un fortissimo desiderio di riscatto, ha fatto il suo ritorno nel 2019, ai mondiali Junior di Montreal (in Canada), dove ha ottenuto due bronzi (nei 500 e nei 1500 metri). Proprio in quell'anno Sighel è entrato nel gruppo delle Fiamme Gialle, specializzandosi definitivamente nella pista corta: una decisione che gli ha permesso di compiere il salto di qualità. Agli Europei del 2021 proprio a Danzica il campione trentino ha collezionato 3 argenti (nella gara individuale dei 500 metri, nella staffetta dei 5000 e nel concorso generale. Ai Mondiali dello stesso anno (a Dordrecht, nei Paesi Bassi), ecco un altro tris, ma stavolta di bronzi (500 e 1500 metri individuali, staffetta dei 5000). Un'ascesa continua per Sighel, che nel 2022 ha preso parte ai suoi primi Giochi Olimpici invernali, quelli di Pechino, con un bilancio di un argento nella staffetta mista dei 2000 metri (da ultimo staffettista ha sfiorato l'oro per una



manciata di millesimi) e un bronzo in quella maschile dei 5000 metri. Non meno gratificante è stato per lui il 2023 con ben 7 medaglie totali: un oro, un argento e un bronzo agli Europei (sempre a Danzica), un oro, due argenti e un bronzo ai Mondiali di Seoul (in Corea del Sud). Un trionfo storico, quello sui 500 metri: il settore maschile azzurro non vinceva infatti una gara iridata da 24 anni (l'ultimo a riuscirci era stato Fabio Carta nel 1999). Sighel ha messo in fila un exploit dopo l'altro, rendendo ogni volta più ricco e prestigioso il personale palmarès. E considerata l'età, potrà proseguire ancora a lungo, merito delle straordinarie doti tecniche e fisiche ma anche e soprattutto di un'attitudine mentale che gli ha permesso di gestire al meglio la pressione dei grandi eventi e di sapersi rialzare dopo situazioni avverse (vedi il serio

infortunio da ragazzo o le squalifiche, come quella nella semifinale dei 1500 metri agli Europei 2023). Il prossimo orizzonte è ancora lontano nel tempo ma già ben delineato nei pensieri di Sighel: i Giochi Olimpici di casa, quelli di Milano-Cortina, in programma nel 2026. L'intento, fin troppo chiaro, è prendersi un oro, l'unica medaglia mancante nella sua sterminata collezione. Il campione trentino potrà contare sul supporto del pubblico, un fattore potenzialmente decisivo. E chissà che alla rassegna iridata prevista tra due anni non prenda parte pure Arianna Sighel, sorella maggiore che gareggia per il Gruppo Sportivo Fiamme Oro. Magari il suo palmarès non sarà paragonabile a quello del fratello, ma pure lei ha saputo affermarsi a livello internazionale con una medaglia mondiale e 5 europee. Anche lei ha cominciato a pattinare sul lago ghiacciato di Baselga di Piné, in Trentino, fin da bambina. Ha ammesso di aver scelto lo short track perché c'è più adrenalina e per aver trovato le gare più avvincenti rispetto a quelle del pattinaggio di velocità, praticato da suo padre. Pietro ama allenarsi all'aria aperta e concedersi salutari pedalate per le strade del Trentino. Una passione, quella per le due ruote, condivisa con la sorella. Tutt'e due da piccoli si sono cimentati in altre discipline, dall'arrampicata al nuoto fino al ciclismo, per poi dedicarsi appieno al pattinaggio, grazie alla preziosa guida di papà Roberto che ha trasmesso loro, oltre ai consigli, la carica per andare sempre più veloci nell'ovale ghiacciato.

simplepleasures®

*Cambia la stagione,
cambiano le fragranze.*



BOROTALCO

Abbraccia la vita



NEW

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



NEW

UOMO

con **Talco Assoluto**
e **Talco Protettivo**
EXTRA EFFICACIA 72h



Il sorriso del risparmio

SOAPPY

la qualità e la convenienza col

SORRISO



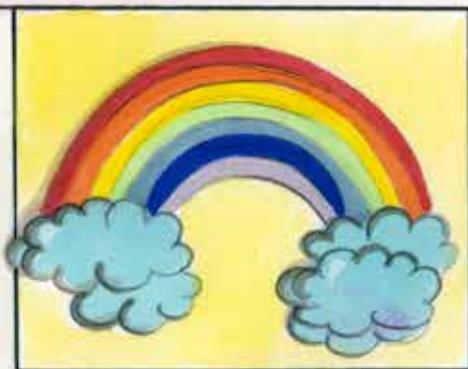
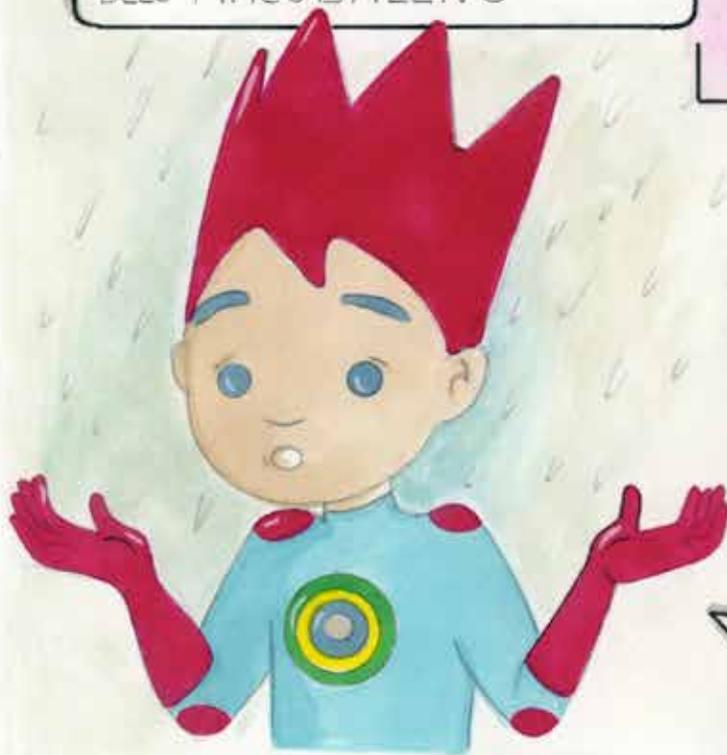
Antola Casa Detersivi S.r.l. - Via Dorsale 13, 56100 - Massa (MS)
Tel. 0585 830756 - Fax. 0585 837098 - info@antolab.it www.antolacasadetersivi.com

L'ARCOBALENO

ARCOBALENO SIGNIFICA ARCO LUMINOSO.
I NOSTRI ANTENATI AVEVANO GIÀ
COMPRESO LA SUA ORIGINE FISICA.



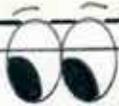
LA DEA IRIS: MESSAGGERO
DEGLI DÈI e PERSONIFICAZIONE
DELL' ARCOBALENO



I RAGGI LUMINOSI, ENTRATI NELLA
SINGOLA GOCCIA DI PIOGGIA,
HANNO SUBITO FENOMENI DI
RIFLESSIONE e RIFRAZIONE



L'ARCOBALENO MI
STA RIPORTANDO
A CASA

SE OSSERVATO DA 
UN'ELEVATA ALTITUDINE o
DA UN AEREO, L'ARCOBALENO
APPARE COME UN CERCHIO
COMPLETO. LA LUCE DEL
SOLE SI DIFFONDE SULLA
TERRA IN FORMA DI CONO
MA DA UN PUNTO QUALSIASI
DELLA SUPERFICIE
TERRESTRE È POSSIBILE
VEDERNE SOLO UNA
PARTE.



IL SALONE DI GINEVRA HA PREMIATO RENAULT SCENIC "CAR OF THE YEAR"

Autonomia, comfort e tecnologia: sono i punti di forza grazie ai quali Renault Scenic E-Tech Electric è stata eletta auto dell'anno 2024 al Salone di Ginevra. Si è piazzata davanti alla Bmw Serie 5 e alla Peugeot 3008, sul podio rispettivamente con 329, 308 e 197 punti. Questa versione elettrica della casa automobilistica francese segna il ritorno del popolare modello in chiave moderna. Una monovolume crossover a 5 porte che è un'opzione allettante per famiglie e guidatori attenti all'ambiente. Fra i suoi punti forti ci sono gli oltre 600 chilometri di autonomia, fra i maggiori "pieni" di energia elettrica presenti sul mercato. È dotata di un motore elettrico da 170 cv o 220 cv e alimentata da una batteria da 60 kwh o 87 kwh. La ricarica è semplice e veloce: è in grado di recuperare 200 km di autonomia in soli 30 minuti. Dato il suo grande spazio nell'abitacolo non manca

SCOPRIAMO LE CARATTERISTICHE DELL'AUTO DELLA CASA AUTOMOBILISTICA FRANCESE, NELLA SUA VERSIONE ELETTRICA, CHE È STATA PREMIATA COME VEICOLO DEL 2024. È SUCCESSO POCHÉ SETTIMANE FA DURANTE UNO DEGLI APPUNTAMENTI EUROPEI PIÙ IMPORTANTI PER IL MONDO DEI MOTORI.

la comodità: l'esperienza di viaggio è confortevole per tutti i passeggeri. I sedili anteriori sono regolabili elettricamente e riscaldabili, e c'è un climatizzatore automatico bi-zona. La Scenic E-Tech non scende a compromessi neppure sulla sicurezza, altro tassello che le ha permesso di essere scelta come auto dell'anno (da una giuria composta da 58 membri di 22 Paesi) fra altre vetture importanti. È infatti dotata di un sistema di assistenza alla guida di livello 2: l'auto offre funzioni come cruise control adattivo, mantenimento della corsia e riconoscimento dei segnali stradali, alleggerendo il carico

di lavoro del conducente e aumentando la sicurezza stradale. Inoltre, la frenata d'emergenza automatica contribuisce a prevenire potenziali collisioni. La Scenic è diventata in questo modo il settimo veicolo della Renault a ricevere il riconoscimento di "The Car of the Year": prima di lei erano state Renault 16 (nel '66), Renault 9 (nel 1982), Clio (nel 1991), Scenic (nel 1997), Megane (nel 2003) e Clio (nel 2006).



PROVA LA NOVITÀ ESPLOSIVA

BLACK VOLCANO
IL NUOVO DENTIFRICIO SBIANCANTE
PER DENTI **EXTRA WHITE**



FINO A
**3 GRADI
DI BIANCO
IN PIÙ***



Nuovissimo dentifricio BlanX® a base di Licheni Islandici, Cenere e Lava Vulcanica 100% Naturali. Grazie alle proprietà sbiancanti e assorbenti di Cenere, Lava Vulcanica e Carbone, il dentifricio Black® Volcano ha un'azione sbiancante potente che dona ai tuoi denti fino a 3 gradi di bianco in più*, senza effetto abrasivo sulle macchie!

BLANX[®]
Sbiancante non abrasivo ai Licheni Islandici

IL MIO AMICO ROBOT

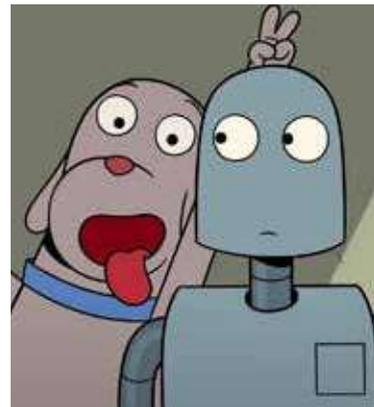
Film

Cast: José García Tos e José Mediavilla

Genere: Animazione

Al Cinema

Dog, cane antropomorfo, vive un'esistenza solitaria, fatta di televisione e cibi preconfezionati. Durante una serata malinconica, consulta dei modelli di robot da acquistare e ne ordina uno per corrispondenza. Quando Robot gli viene recapitato a domicilio, nasce un'intensa amicizia tra questi e Dog: i due girano Manhattan in lungo e in largo, condividendo esperienze inebrianti. Lo spagnolo Pablo Berger, già autore dell'audace *Blancanieves*, si cimenta nella trasposizione animata della graphic novel omonima di Sara Varon, dando vita a un film interessante, del tutto peculiare rispetto al panorama del cinema di animazione internazionale. Quella di Berger è un'operazione dichiaratamente vintage e nostalgica, tanto nel tratto adottato, che nei contenuti, calati nell'epoca aurea della Grande Mela di inizio anni Ottanta, al termine della creatività inesauribile dei '70 e appena prima del reaganismo.



TATAMI

Film

Cast: Jaime Ray Newman, Zahra Amir Ebrahimi e Nadine Marshall

Genere: Thriller

Al Cinema

Tbilisi, Georgia. Campionati mondiali di Judo. L'iraniana Leile Husseini è in forma straordinaria e batte le avversarie una dopo l'altra. La medaglia d'oro è possibile. Da lontano la seguono il marito e il figlio piccolo, con gli amici di sempre; da vicino, a pochi metri dal tatami, la sostiene Maryam, la sua coach. Ma la possibilità che in finale Leila possa incontrare un'atleta israeliana è sgradita alla Repubblica Islamica. Arriva dunque l'ordine, per lei, di ritirarsi dalla competizione: dovrà fingere un infortunio e abbandonare i mondiali. Oppure trovare il coraggio di prendere una decisione impossibile.

La lotta fisica è metafora di una lotta psicologica che è anche politica ed esistenziale, e trascende il singolo. Il bianco e nero universalizza quest'idea e materializza la natura estrema del ricatto. Anche la scelta della Georgia non è casuale: paese coproduttore del film, è però anche simbolo di frontiera tra Europa e Asia.



CIVIL WAR

Film

Cast: Jesse Plemons, Nick Offerman e Kirsten Dunst

Genere: Azione, Drammatico

Al Cinema

In un futuro prossimo, una squadra di giornalisti viaggia attraverso gli Stati Uniti durante la seconda guerra civile americana, in rapida escalation, che ha coinvolto l'intera nazione, tra il governo americano e le "forze occidentali" separatiste guidate dal Texas e dalla California. Il film documenta i giornalisti che lottano per sopravvivere in un periodo in cui il governo è diventato una dittatura distopica e le milizie estremiste di parte commettono regolarmente crimini di guerra. Garland ha descritto il film come un'opera complementare a *Men* e ha dichiarato che è ambientato in un punto indeterminato del futuro e serve come allegoria fantascientifica per la situazione attuale di polarizzazione. Le riprese principali sono iniziate ad Atlanta il 15 marzo 2022. A maggio, la produzione si è spostata a Londra. Il budget di produzione di *Civil War* è stato di 50 milioni di dollari, rendendolo il film più costoso di A24.



CHALLENGERS

Film

Cast: Zendaya, Mike Faist e Josh O'Connor

Genere: Drammatico

Al Cinema

Un trio di tennisti si conosce durante una competizione in giovane età e tra i due amici, Art e Patrick, entra prepotente la bella Tashi. Il ménage a trois però si risolve e Tashi finisce per sposare Art, ma Patrick, anche per via del tennis, continua a orbitare nella vita dei due. Luca Guadagnino affronta il suo Jules e Jim con un cast di giovani di grido, questa volta con Zendaya, Patrick O'Connor, lanciato da *The Crown* dove interpretò il giovane principe Carlo, e Mike Faist, visto in *West Side Story*. Metterà senz'altro in luce la loro fluidità, in questo coadiuvato del suo nuovo sodale, lo sceneggiatore e drammaturgo americano Justin Kuritzkes, che per Guadagnino ha scritto anche il difficile adattamento di *Checca* di William S. Per prepararsi al suo ruolo, Zendaya ha passato tre mesi ad allenarsi con l'allenatore Brad Gilbert.



Pril

EXCELLENCE DUO GEL



Pulizia profonda
contro lo sporco
ostinato

Brillantezza
eccellente

0% residui

PULIZIA E BRILLANTEZZA ECCELLENTI

Cambia
programma
& risparmia



Efficace
anche nei



cicli
eco



cicli
brevi



Cambia
programma:
risparmia acqua
ed energia

Tutti su questo treno sono sospetti

Autore: Benjamin Stevenson
Casa Editrice: Feltrinelli

A seguito del successo di "Tutti nella mia famiglia hanno ucciso qualcuno" Stevenson riapproda nelle librerie con una nuova storia che ha sempre come protagonisti i Cunningham. A seguito del suo successo letterario, che racconta la sua famiglia, Ernest Cunningham si trova a dover scrivere nuovamente su richiesta del suo editore. L'occasione si manifesta grazie all'invito al Festival Australiano del Giallo. In omaggio ad "Assassinio sull'Orient Express" di Agatha Christie, un gruppo di celebri giallisti viene inviato a prendere parte ad un viaggio a bordo del Ghan, il treno che attraversa l'Australia. L'occasione per Ernest si fa interessante, avrà modo di confrontarsi coi colleghi e scrivere. Ma nemmeno il tempo di partire che trovano un morto. I giallisti iniziano subito ad elaborare teorie in base alla propria specializzazione, facendo deduzioni, "indagini" e tracciando il profilo dell'assassino. A bordo sono tutti sospettati!



Mai stata meglio

Autrice: Monica Heisey
Casa Editrice: HarperCollins Italia

Maggie sta divorziando e sta bene. Anzi, non è mai stata meglio. Certo, non ha un soldo, la sua carriera accademica è arenata e il suo matrimonio è durato un battito di ciglio, solamente 608 giorni, ma all'età di ventinove anni Maggie è pronta e determinata ad intraprendere la sua nuova vita da Divorziata Sorprendentemente Giovane. Ha finalmente tempo da dedicare ai suoi numerosi hobby, mangiare schifezze a letto e "rimettersi in gioco" dal punto di vista sessuale. Grazie al sostegno delle amiche e della loro chat di gruppo affronta il suo primo anno da single mettendosi in discussione e guardando avanti a nuove possibilità e prospettive.



Cuore nero

Autrice: Silvia Avallone
Casa Editrice: Rizzoli

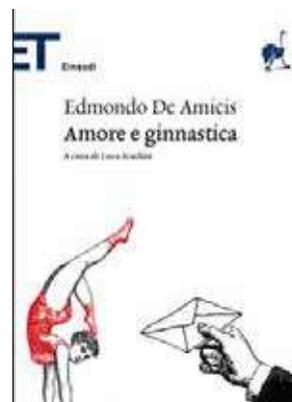
Il nuovo romanzo dell'Avallone racconta la storia di un incontro e di un passato difficile. Nel piccolo borgo di Sassaia tra le montagne, lungo un sentiero tortuoso, un giorno appare Emilia, una trentenne magra, dai capelli rossi e crespi vestita in modo stravagante con anфи viola e il giubbotto verde fluo carica di bagagli e valigie enormi. Ad assistere al suo arrivo Bruno che si domando cosa ci faccia in quel posto sperduto la ragazza. Quando i due s'incontrano Bruno coglie negli occhi di Emilia la solitudine e la sofferenza, sentimenti che lui stesso prova. Comprende un abisso simile al suo, ma opposto. Entrambi sanno cosa sia il male: lui perché l'ha subito, lei perché ne è stata l'artefice pagando il prezzo con il carcere. Sassaia rappresenta per loro la fuga dal futuro. Ma il futuro arriva e mostrerà le loro debolezze e fragilità.



Amore e ginnastica

Autore: Edmondo De Amicis
Casa Editrice: Einaudi

Uscito nel 1892, Amore e ginnastica è un romanzo ricco di humour e acutezza psicologica. De Amicis racconta i retroscena di un "amore" collettivo per una maestra di ginnastica, la Pedani, donna dal fisico atletico e dallo spirito dominatore. Tra i suoi numerosi ammiratori spiccano un ex seminarista e uno studente che appena ne ha l'occasione allunga le mani. In segreto e più nascosto nell'ombra si trova il rapporto della Pedani con un'altra donna, dall'aspetto femminile ma risolutamente maschio: la Zibelli, con la quale convive in un ménage complesso che da ampio spazio a sorprese e colpi di scena.





3 LAME MOBILI PER UNA RASATURA PIÙ DELICATA E ACCURATA*



Manico
riciclato**

Confezione
riciclabile***

* In confronto al BIC® Twin Lady

** Manico composto per il 30%
di plastica riciclata, contribuisce a ridurre
l'uso di plastica da parte di BIC®

*** Confezione riciclabile composta per l'80%
di carta riciclata

MOMENTI DI TRASCURABILE (IN)FELICITÀ

Francesco Piccolo [Premio Strega 2014 con *Il desiderio di essere come tutti*] e Pif proseguono il loro viaggio in tutta Italia con lo spettacolo *Momenti di trascurabile (IN)felicità*, in scena il 6 aprile al Teatro Moderno di Grosseto, l'11 aprile al Teatro Civico di La Spezia e il 20 e il 21 aprile al Teatro Menotti di Spoleto. Lo show vede sul palco Piccolo e Pif e porta in scena un testo tratto dai tre libri di Piccolo: *Momenti di trascurabile felicità* (2010),

Momenti di trascurabile infelicità (2015) e *Momenti trascurabili vol. 3* (2020). Si tratta di un'occasione per far parlare i libri con la voce inconfondibile di chi li ha scritti; ormai è come se Francesco Piccolo li avesse brevettati, questi momenti di cui è fatta la vita: c'è qualcosa, nella qualità del suo sguardo, che dilata il tempo delle nostre giornate con la sua leggerezza e la sua vitalità. Il divertimento di vivere ogni istante (anche quelli che dimenticheremmo volentieri) ormai lo conosciamo bene. E non ci stancheremo mai di ritrovarlo.



COACHELLA 2024: IL FESTIVAL DEL DESERTO È ORMAI UN EVERGREEN

Si avvicina la primavera e, come ogni anno, il bel tempo porta con sé l'euforia di migliaia di fan in vista della partenza dei festival musicali. Torna, infatti, il tanto atteso Coachella 2024, che propone quest'anno un programma estremamente variegato: ad aprire il festival come headliner nel weekend del 12 aprile sarà infatti Lana del Ray, seguita poi il 13 aprile da Tyler, The Creator e il 14 aprile da Doja Cat. La medesima lineup sarà poi ripetuta nel fine settimana successivo, il 19, 20 e 21 aprile. La formazione di quest'anno vanta l'undercard più diversificata di sempre, con una vasta gamma di generi e rappresentazioni musicali provenienti da tutto il globo tra cui, ad esempio, la band coreana The Rose, che porta così avanti la pista del kpop aperta l'anno precedente dalle Blackpink, primo gruppo coreano ad esibirsi come headliner del festival, fino al cantante/rapper indo-canadese AP Dillon, e molti altri. Come ogni anno il festival sarà l'evento della stagione, e la valley si prepara a fare da culla a tutti i personaggi di spicco e appassionati di musica provenienti da tutto il mondo.



TAYLOR SWIFT E IL SUO DIPARTIMENTO DEI POETI TORTURATI

Che Taylor Swift ami sorprendere i suoi fa non è certamente una novità, ma tutto ci si aspettava tranne che un nuovo album, l'ennesimo, nel giro di pochi mesi. Dopo le *Taylor's Version* di *Speak Now* e *1989* rilasciate nel 2023, l'artista aveva fatto intendere al proprio pubblico che avrebbe chiuso il cerchio proprio con una *Taylor's Version* di *Reputation*, l'unico album mancante fra le ri-registrazioni del suo precedente catalogo. Invece, la Swift è entrata a gamba tesa annunciando "The Tortured Poets Department", quello che dovrebbe essere il più intimo e commovente progetto finora realizzato dalla cantautrice. Taylor ha dichiarato che l'obiettivo, attraverso testi potenti e melodie avvincenti, sarà quello di catturare l'essenza dell'angoscia umana e trasformarla in un viaggio di scoperta interiore. La cantautrice dimostrerà perciò una maturità artistica senza precedenti, rivelando i suoi pensieri più profondi e le sue emozioni più sincere. L'attesissimo progetto uscirà il 19 aprile su tutte le piattaforme e l'attenzione sull'ennesimo record che riuscirà a sgretolare rimane alle stelle.



L'URAGANO ANGELINA: DAL TRIONFO DI SANREMO AI PRINCIPALI PALCHI ITALIANI, PASSANDO PER L'EUROVISION

La giovane cantautrice ha già fatto la storia, vincendo qualche mese fa il festival di Sanremo 2024 con il brano "La Noia", siglando la prima vittoria femminile dopo ben dieci anni. Ma Angelina non ha alcuna intenzione di fermarsi: dopo il tutto esaurito del concerto evento del 17 aprile "Pare una pazzia" e il raddoppio con una nuova data il 26 ottobre 2024 a Milano, è stato annunciato il SOLD OUT anche delle date di Napoli (14 ottobre) e di Roma (11 ottobre) del tour autunnale "Angelina Mango nei club 2024", prodotto da Live Nation. Un successo travolgente, che ha portato la cantautrice a raddoppiare ulteriormente gli appuntamenti con due nuovi live, il 12 ottobre a Roma e il 15 ottobre a Napoli. In questi spettacoli, l'artista porterà sul palco un nuovo racconto di sé stessa, mostrando l'enorme evoluzione sia personale che artistica sperimentata nell'ultimo anno. Come se non fosse abbastanza, Angelina si prepara anche a rappresentare l'Italia all'Eurovision Song Contest che si terrà a Malmö, in Svezia, dal 7 all'11 maggio. Un uragano che non accenna a fermarsi.



Resistenti*
in lavatrice!

Jem[®]
po



Resistenti o Rimborsati

E se si sfalda?
Improbabile, ma nel caso
ti rimborsiamo il

100%**

Vai su www.resistentiorimborsati.it

*Prodotti testati simulando un lavaggio involontario in lavatrice a 60° C e 1400 giri/min. all'interno di una tasca di un indumento.
**Iniziativa "RESISTENTI O RIMBORSATI" valida dal 01/01/24 al 31/05/24. Conserva il documento d'acquisto e - solo se il prodotto risulta sfaldato/danneggiato in seguito al lavaggio in lavatrice - puoi richiedere il rimborso completando la procedura a partire dal 21° ma non oltre il 30° giorno di calendario dalla data di acquisto. Puoi chiedere un solo rimborso fino ad un massimo di 5,00€. Per info, prodotti coinvolti e condizioni di rimborso e di verifica, consulta il Termini&Condizioni su www.resistentiorimborsati.it

GEOLIER

HA IL VISO DI UN TRENTE
NE, MA HA POCO PIÙ DI VENT'ANNI,
LA SUA PALESTRA È STATA
SECONDIGLIANO, MA LA
SUA CONSACRAZIONE
È PASSATA DA
SANREMO
CON IL BRANO
I P' ME, TU P' TE
E A NAPOLI C'È CHI
LO CONSIDERA
AL PARI DI MARADONA





Un paragone che Geolier non osa nemmeno immaginare, perché «Diego è Dio». Al suo rientro a Napoli dopo il Festival è stato accolto tra fuochi d'artificio e folle in adorazione, il perché di tanto amore, Emanuele Palumbo, in arte Geolier, che in francese significa “secondino”, lo spiega così.

«lo parlo il napoletano del rione, quello dei ragazzi, perciò loro mi vedono anche vicino a loro. Io l'ho imparato così per strada e lo mantengo». A Sanremo non è caduto nella tentazione di criticare il primo posto di Angelina Mango. «Ho imparato un sacco di cose, mi è piaciuto tutto io e Angelina Mango siamo due ragazzi del 2000, simo entrambi del Sud, non



poteva andare meglio, io volevo portare il napoletano sul palco dell'Ariston e ci sono riuscito. Ho vinto fin dall'inizio. Il Festival è una gara a sé, ha le sue regole e non funziona in base agli streaming». Ma il rumore di quei fischi arrivati dopo la vittoria nella serata dei duetti, quando sul palco con lui c'erano i suoi miti di sempre, Gigi D'Alessio, Guè Pequeno e Luchè, è stato difficile da dimenticare. «I miei amici sul palco mi hanno fatto emozionare tantissimo, quei fischi mi hanno fatto male, ma quella sera ha vinto il rap». Con il rap Geolier si è preso l'Italia intera, i suoi fan non conoscono campanilismi, sono giovani, ma non giovanissimi e riconoscono nel napoletano la loro lingua. «Io sono un cantante napoletano, la musica che faccio, le cose che dico sono per Napoli. Se Napoli vuole sentirmi in italiano, lo faccio solo per dimostrare alle persone che hanno il dubbio che io non sia forte in italiano», ha scherzato l'artista



che ha il primato dei dischi di platino e oltre che quello degli stadi pieni, con le date fissate per giugno già vicine al sold out. Il suo tour estivo partirà il 15 giugno da Messina, e dopo tre date allo stadio Maradona di Napoli, toccherà tra le tante città anche Roma, Milano e Sassari. «Il rap ha fatto buoni risultati quest'anno – ha aggiunto – L'anno scorso a Sanremo ha trionfato Lazza, il suo brano "Cenere" è stato il più ascoltato del 2023, alla fine conta anche questo. Io mi godo il mio cammino». Ha le spalle forti Geolier, nonostante la sua giovane età, ha imparato che la forza della musica è quella di unire e non di creare pregiudizi, per questo non ha dato retta a chi ha voluto vedere nella sua sconfitta una presa di posizione contro Na-

poli e i napoletani. «Queste sono cose che accadevano negli anni '50 forse – ha spiegato – Ma ora penso che il pregiudizio sia passato». A 23 anni Geolier si gode un successo, arrivato dopo un'infanzia non semplice, diviso tra la scuola e il lavoro perché di soldi a casa non ce n'erano poi molti. «La mia è stata un'infanzia da grande. Ho fatto le mezze giornate a lavoro quando ancora andavo a scuola. Non ho mai chiesto soldi a mia mamma. Me li metteva lei sul comodino», ha raccontato il rapper che a dodici anni aveva già scritto il suo primo brano, nonostante il padre avesse seri dubbi su questa passione. «Lavoravo in una fabbrica di lampadari e lasciare questo lavoro per





mio padre era inconcepibile – ha ricordato Geolier - Lasciare un posto di lavoro per fare musica, non capiva, mi diceva che dovevo realizzarmi». Il debutto è arrivato nel 2018, con il singolo “P Secondigliano”, seguito dall’album “Emanuele”, con collaborazioni di artisti come Luchè, Emis Killa, Guè, Lele Blade e MV Killa, diventato disco di platino, poi sono arrivate le collaborazioni con Neves17 e Lele Blade per il singolo “Fuego”, con Shablo e Sfera Ebbasta nel singolo “M’Manc”, con Gué Pequeno in “Cyborg”, con Anna Tatangelo nel singolo “Guapo”, con Shiva e Lazza nel brano “Friend”. Il singolo “Chiagne” con Lazza e il duo Takagi & Ketra lo lancia definitivamente tra gli artisti di maggior successo. Per la cronaca, è nato nel 2000.



**IO PARLO IL
NAPOLETANO DEL
RIONE, QUELLO DEI
RAGAZZI, PERCIÒ
LORO MI VEDONO
ANCHE VICINO
A LORO. IO L’HO
IMPARATO COSÌ
PER STRADA E LO
MANTENGO**





APRILE 2024

APRILE SPALANCA LE PORTE ALLA PRIMAVERA, SALUTA LA STAGIONE DI MEZZO CON IL SOLE E GLI IMPROVVISI ACQUAZZONI.

La natura rinasce. E noi con lei. Di giorno in giorno, in un diffondersi allegro di colori e profumi, le fioriture accolgono il ronzio delle api, mentre il verde brillante di prati e alberi dona a corpo e mente una sferzata di energia. Si torna alla terra tra semine e primi fruttuosi raccolti. Non mente il proverbio, perché il tepore delle giornate d'aprile è vero che ci invita al "dolce dormire", ma in casa, sul balcone, nell'orto e nel giardino c'è un gran daffare e non si può indugiare. Ad attenderci poi ci sono anche le prime uscite all'aria aperta, magari in bicicletta, per una puntata nel parco in città o in campagna, dove scoprire meravigliosi fiori ed erbe di campo.

La finestra sul tempo

Si seminano le zinnie, le spose novelle, il basilico, e tutti gli altri le cui piante necessitano del caldo della buona stagione.

Barbanera nel 1872

Tradizioni in casa e "fai da te"

Nuovi vasi di... recupero

Chi non ha in cantina vecchi stivali di gomma dimenticati chissà da quanto? Bene. È il momento di recuperarli e destinarli a nuova vita: se si ha un giardino o un balcone informale, potranno ospitare le nostre piante. Invece per ottenere delle fioriere capienti, leggere e a prezzi contenutissimi, basta procurarsi una rete metallica arrotolata cucendone i bordi con spago o fissandoli con filo di metallo, poi si fodera con un sacco di juta o altra vecchia stoffa robusta a disposizione. Come fondo si usa un sottovaso, bucadolo. Da ricordare che è meglio alleggerire la terra con argilla in granuli. Uno dei pregi di questa fioriera è la possibilità di aprire dei fori lateralmente e far crescere anche sui lati piantine come fragoline, edera e sedum. Altro pregio è che per i colori neutri e i materiali tradizionali non

sfigura neppure nel giardino più elegante. Una soluzione altrettanto bella è quella di mascherare una qualsiasi capiente bottiglia di plastica con rametti spessi 2-3 cm fissati con uno spago. Una serie di vasi così realizzati, in diverse dimensioni, creerà un bell'angolo di bosco nel giardino o sul terrazzo.

Benessere con la natura

Una pedalata e un sorriso!

Basta una stella per far sera, basta un'ape per far primavera. Teniamolo a mente questo proverbio, vero inno all'ottimismo e alla speranza. Andrebbe ricordato a tutti coloro che non sono mai soddisfatti, quando in realtà per essere felici basta poco!

Una stella, appunto, o un'ape. E poi, con le prime piacevoli giornate di aprile, niente sarà più rilassante di una tranquilla, salutare pedalata. Anche perché andare in bicicletta all'aria aperta, da soli o in compagnia, è un prezioso aiuto nella gestione dello stress.

Mettere il corpo in movimento, meglio ancora se con il favore della Luna calante, obbliga alla concentrazione e libera così la mente da pensieri e tensioni accumulati. Pedalare pacifica rabbia e incomprensioni tra partner o familiari, agevola il dialogo e aiuta a ritrovare l'armonia.

Sarà bello pedalare in mezzo al verde con la propria famiglia oppure a spasso per la città. La primavera è iniziata, tutti in sella!

**LYSO
+
FORM**

PULITO, IGIENE, PROFUMO

NUOVO



- **AIUTA A RIMUOVERE GERMI E BATTERI**
- **FRAGRANZE BIODEGRADABILI**



PICKLEBALL

E' TEMPO DI PICKLEBALL, ALL'APPARENZA UNA TERRA DI MEZZO TRA IL TENNIS, UNO DEGLI SPORT PIÙ ANTICHI E IL PADEL, TRA LE DISCIPLINE SPORTIVE MODERNE PIÙ PRATICATE.

Chi lo gioca lo definisce «uno sport che combina elementi di tennis, badminton e ping pong». Sbarcato in Europa da oltreoceano, si pratica singolarmente o in doppio, sia all'aperto che al chiuso in un campo di gioco simile a quello del badminton ma con una rete diversa. Le racchette hanno una forma rettangolare, sono piatte e dotate di un'impugnatura più corta di quelle da tennis, più simile a quella da padel. Le palline sono in plastica e più leggere, dotate di fori per non essere spinte dal vento quando si gioca all'aperto. Lo scopo è di battere l'avversario raggiungendo undici punti con uno scarto di due, se c'è parità sul decimo punto la partita continua ad oltranza, a meno che il regolamento non preveda un punto finale decisivo. Il direttore del torneo può scegliere che alcuni giochi, o tutti, arrivino fino a quindici o ventuno punti, vincendo sempre con uno scarto di due. La crescita repentina di questo sport ha fatto sì che la Federazione



internazionale pickleball, ambisca a farlo divenire una disciplina olimpica. In Italia nel 2022 è stata costituita la Federazione italiana pickleball, che ha posto le basi per il processo istituzionale volto al riconoscimento quale disciplina sportiva associata del Coni. La Federazione italiana tennis e padel, in cui è entrato a far parte, per promuovere lo sviluppo del pickleball e per dare l'avvio alle competizioni ufficiali, nel novembre scorso ha organizzato i primi campionati italiani assoluti a Torino, suddivisi in tre livelli: principianti, intermedio e avanzato. Stando all'interesse, al gradimento e al successo che sta ottenendo un po' ovunque, il pickleball sembra ripercorrere le tappe che hanno visto dilagare il padel in Italia. La Fitp lo ha definito «uno sport divertente, veloce caratterizzato da scambi



potenzialmente lunghi e al contempo una disciplina, propedeutica al tennis, destinata a diventare un must tra gli amanti della racchetta». Il pickleball è sport completo che consente di allenare tutto il corpo, di rafforzare i muscoli e affinare agilità, velocità, resistenza, forza esplosiva e coordinazione. Oltre ad essere divertente e a contribuire a migliorare il benessere e il buon umore, oggi l'Italia annovera la più importante crescita in termini di praticanti e di centri d'Europa. Un'altra disciplina, il pickleball, che si aggiunge a quelle praticate con la racchetta, partendo dal badminton e proseguendo con il tennis, ping pong, beach tennis e padel. Pickleball, che viene giocato anche da amatori e atleti diversamente abili in carrozzina, con la speranza che divenga disciplina paralimpica.





RIMUOVE FINO AL
100%
DEL CALCARE



PULIZIE PROFONDE

PULIZIE QUOTIDIANE



**BRILLANTEZZA
SENZA
RISCIAQUO**



NUOVO



VILLA VERUCCHIO

IN PROVINCIA DI RIMINI, A VILLA VERUCCHIO, NELLA RIDENTE FRAZIONE DELLA PIANA DEL COMUNE DI VERUCCHIO, IL MONDO DI PIÙME VI ASPETTA NELLO STORE DI VIA CASALE 400, CON LA SORRIDENTE PROFESSIONALITÀ DI ALESSIA FAVA, MARTINA GESSAROLI E VALENTINA RUSTICHELLI.



La città di Verucchio è Bandiera Arancione del Touring Club Italiano ed è uno dei Borghi più belli d'Italia. È nota principalmente come culla della celebre famiglia Malatesta, nel periodo protostorico era un fiorente centro della civiltà Villanoviana, che ha lasciato testimonianze uniche e preziose sul territorio, dove sono state scoperte e indagate numerose necropoli; i reperti più interessanti sono oggi visibili presso il locale museo archeologico che dal 1985 ha sede nell'ex monastero di Sant'Agostino.

Verucchio è inoltre immersa nella verdeggiante Valle del fiume Marecchia, particolarmente apprezzata dagli amanti del verde e del turismo lento e sportivo. Ancora visitabile la possente Rocca del Sasso, edificata dai Malatesta, dove visse il celebre Mastin Vecchio (detto il Centenario), considerato il capostipite della famiglia, citato da Dante Alighieri nella Divina Commedia, padre di Paolo il Bello, amante di Francesca da Rimini. Sopravvivono due delle originali porte medievali e tratti della cinta muraria fatta ricostruire da Sigismondo Pandolfo Malatesta nel XV secolo.

Verucchio desta curiosità in ogni momento dell'anno e l'imponente sasso su cui è appollaiata la rende ancora più affascinante. Di impianto medievale e ricca di edifici storici, Verucchio è distesa tra due colline a tempo coronate da poderose rocche, quella del Passerello - sui cui ruderi oggi è insediato un convento - e quella del Sasso, una delle fortificazioni della Signoria meglio conservate,

edificata a dominio del paese, della valle e della pianura. Sulla strada che scende verso la pianura, ai piedi dello sperone su cui poggia il centro storico, si segnala una Pieve Romanica del X secolo d.C., visibile solo dall'esterno. A Villa Verucchio, frazione in pianura, si trova il Convento Francescano che la tradizione vuole fondato da San Francesco nel 1213. Nel suo chiostro s'innalza maestoso un cipresso colossale alto oltre venticinque metri che sarebbe stato originato dal bordone piantato e fatto rinverdire dal Santo stesso.

Corre d'obbligo il suggerimento di programmare la visita al borgo in una bella giornata tersa, senza foschie, per godere dai punti più alti del Sasso di un panorama mozzafiato dove l'occhio spazia dalla maestosa costa riminese adagiata sull'Adriatico.

Verucchio vale una visita anche per le prelibatezze enogastronomiche infatti ristoranti, osterie e trattorie propongono da queste parti i tipici piatti della tradizione romagnola, le carni soprattutto, innaffiate dall'eccellente Sangiovese rosso. Molto intense anche le attività culturali e di intrattenimento. Di pregio alcune manifestazioni quali il Verucchio Music Festival in luglio; gli spettacoli, le rievocazioni e le cene medievali alla Rocca in agosto. A metà

settembre, la Fiera di Santa Croce o Fira di quatorg con gastronomia, balli e folclore locale. A gennaio, invece, la tradizionale sagra paesana "Fira de bagoin" (Fiera del maiale) con possibilità di gustare ed acquistare la carne prodotta da queste parti.

Infine ma non per ultimo, da queste parti, è anche possibile praticare moltissime discipline sportive compreso, proprio a Villa Verucchio, il golf -nel bellissimo campo da 18 buche progettato da Brian M. Silva, autorevole e conosciuto architetto di campi da golf americano.

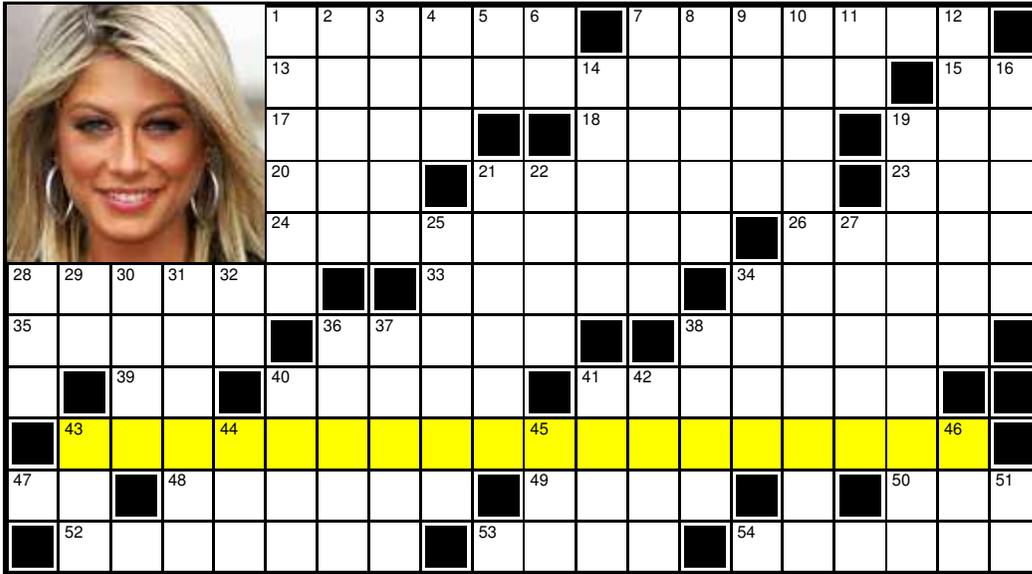
INFO (tratte da) comune.verucchio.rn.it | emiliaromagnaturismo.it | riminiturismo.it



elementi di
byblos



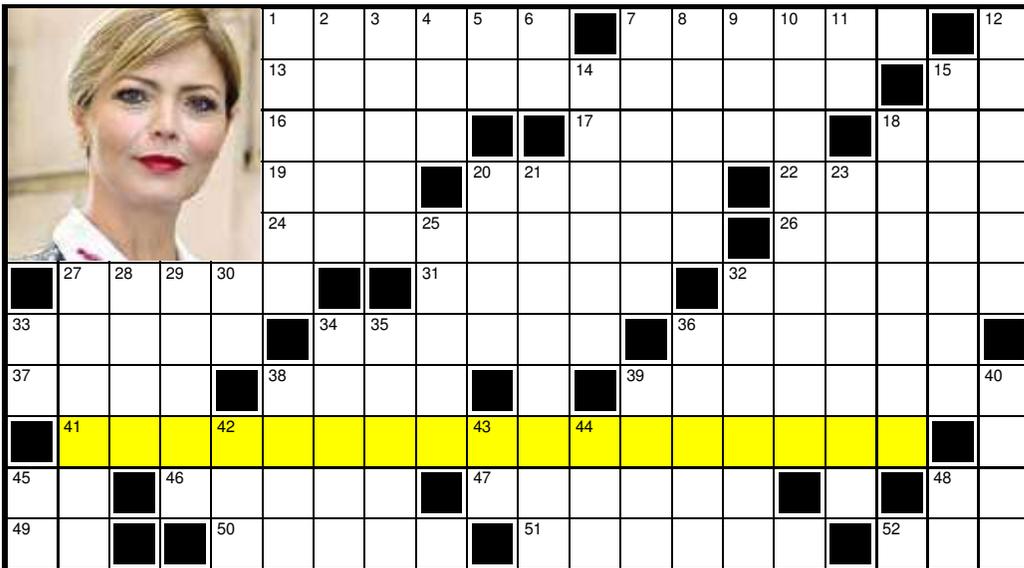
CLASSICI



ORIZZONTALI:

1. Modulo prestampato per pratiche burocratiche - 7. Mettersi comodo - 13. Piccolo dolcime da scartare - 15. Esprime dubbio - 17. Mesce bevande - 18. Jacques compositore francese del XX secolo - 19. Partito Popolare Europeo - 20. Copie senza pari - 21. Un tipo di parto - 23. L'aria di John - 24. Inestetismo della pelle femminile - 26. Sono influenzate dalla luna - 28. Quella da bagno protegge i capelli - 33. Tipica abitazione eschimese - 34. Isola delle Trinidad - 35. Fa rima con cuore - 36. Forte intolleranza - 38. Compatriota di Neruda - 39. Coda di pesce - 40. Il Polanski regista - 41. Non maritato - 43. La showgirl italiana nella foto - 47. Risposta referendaria - 48. All'interno - 49. La più antica Troia - 50. Si ripete brindando - 52. Contenitore in sartoria - 53. Inizia... il film - 54. Dente di balena.

VERTICALI:
1. Struttura della carrozzeria di un veicolo - 2. Si reaprendono sul bordo delle palpebre - 3. Albergo - 4. Economic Commission European - 5. Dopo Cristo - 6. Le hanno Marco e Lando - 7. Prima di domenica - 8. Un comune anestetico - 9. Dichiarare - 10. Scienza che studia gli insetti - 11. Reparto Operativo - 12. Uso - 14. In provincia di Cuneo - 16. Compie decolli e atterraggi - 19. Ha la tendenza a crearsi problemi inutili - 21. Figlia dello zio - 22. La Fitzgerald cantante - 25. Lo stato con Beirut - 27. George Odgen astronomo statunitense - 28. Ha soci alpinisti - 29. Prime in Umbria - 30. Mammifero acquatico - 31. È opposto a caldo - 32. Fine di spie - 34. Donna... interessante - 36. Fitti - 37. Il cantore dell'Iliade - 38. Vuoto all'interno - 40. Girino adulto - 41. Fregatura... romana - 42. Solleva l'auto - 43. L'attrice Farrow - 44. Il... tedesco - 45. Centodieci romani - 46. Affluente del Rodano - 51. Cinema in centro.

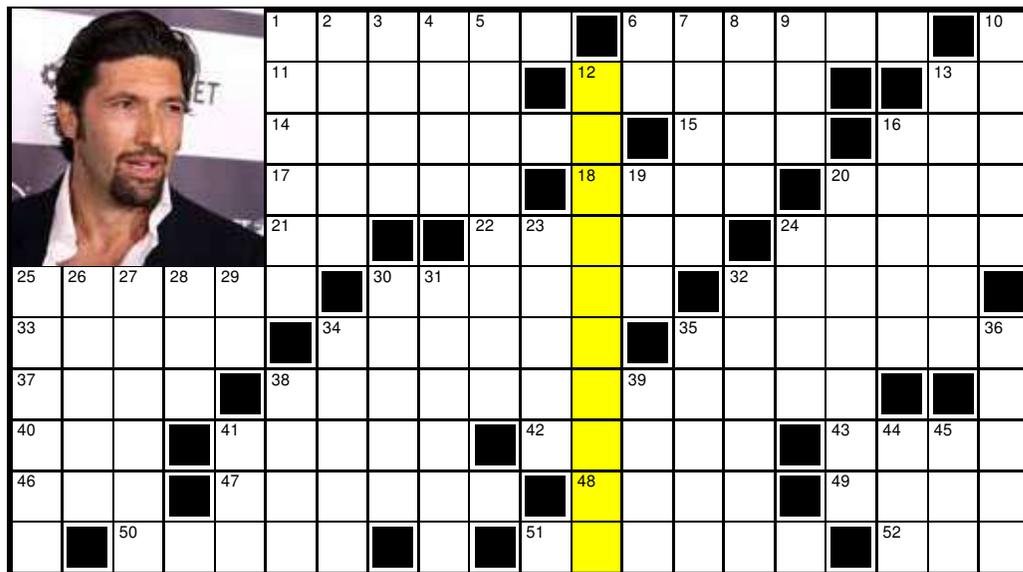


ORIZZONTALI:

1. Autocontrollo - 7. Opera di scultura - 13. Prima pagina del libro - 15. Il giorno più breve - 16. Cipriano de... compositore fiammingo rinascimentale - 17. Heinrich violinista austriaco del'600 - 18. Un figlio di Noè - 19. Giorni romani - 20. Contorni sfumati - 22. L'albero di Natale - 24. Poderosa fortificazione militare - 26. Quattro quarti di liquido - 27. Escavatore - 31. Dieci al quadrato - 32. Walter musicista statunitense del XX secolo - 33. Capitale della repubblica Ceca - 34. Disorientamento - 36. Pianta nana - 37. La prende il cacciatore - 38. Illuminano la strada - 39. Inesistenza - 41. L'attrice italiana nella foto - 45. Coda di pesce - 46. Importante arteria del corpo umano - 47. Intransigente - 48. Cuore di pera - 49. Si alternano in nero - 50. Orifizio posteriore del naso - 51. Vi lavoravano le mondine - 52. Lontani parenti.

VERTICALI:
1. Il "Continente nero" - 2. Sponda dell'acqua - 3. Capirossi centauro - 4. Uno... a Liverpool - 5. Media Tensione - 6. In centro di Babele - 7. Licenzioso - 8. Osso lungo della gamba - 9. Alliance for Zero Extinction - 10. Strumento del disegnatore - 11. Arduo in fondo - 12. Silvano compianto discobolo italiano - 14. Irrefrenabile manifestazione di un sentimento - 15. Città degli USA - 18. Relativo al setto - 20. Pazienza - 21. Razza di simpatici cani - 23. Ripetere - 25. L'antica Grecia omerica - 27. Fantino del trotto - 28. Sporadici - 29. Pietra dura pregiata - 30. Mezza gara - 32. Passo dolomitico - 33. Pubblico Ministero - 34. Confeziona abiti - 35. Eno musicista britannico - 36. Nota pinacoteca milanese - 38. Buco - 39. Charles compositore statunitense - 40. Misure terriere anglosassoni - 42. Un colpetto all'uscio - 43. Brescia per l'ACI - 44. Cinquantasei romani - 45. Confini del Camerun - 48. Era Volgare.

Trovi tutte le soluzioni a pagina 98 della rivista.

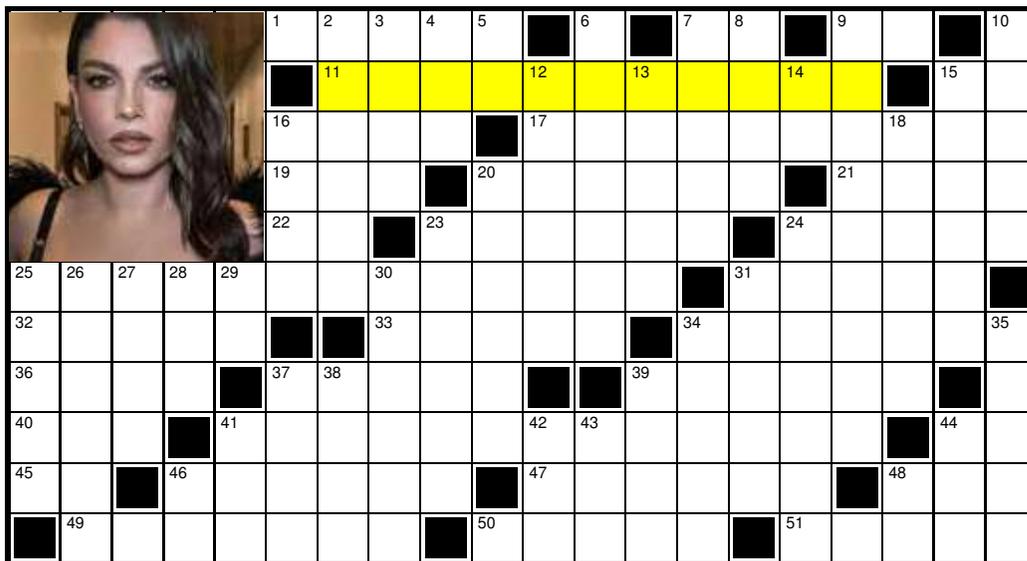


ORIZZONTALI:

1. Soldati coloniali - 6. Osservata di nascosto - 11. Tangibili - 12. Kurt compositore tedesco del XX secolo - 13. Accoglie la richiesta - 14. Nota località dei Castelli Romani - 15. Sposa di Iperione - 16. Software per il disegno tecnico - 17. Capitolò per un cavallo di legno - 18. Fianco - 20. Thomas compositore britannico del '700 - 21. Coda di martora - 22. Sapiienti - 24. Chi lo trova trova un tesoro - 25. Ruvido - 30. Città della Nuova Caledonia - 32. Contorno sfumato - 33. Si... fanno saltare prima dei brindisi - 34. Aperitivo analcolico - 35. Inoltre - 37. Classi scolastiche - 38. Dolce a base di farina di castagne - 40. Centro Traumatologico (sigla) - 41. Pietra - 42. È abbinato al 10 verticale - 43. Racconto epico - 46. Sigla delle Comore - 47. Mollusco commestibile - 48. Si scioglie e diventa brodo - 49. In provincia di Brindisi - 50. Non pronuncia la erre - 51. Gemello di Remo - 52. Rumore secco di scatto.

VERTICALI:

1. Strumento agricolo - 2. Giardino coperto - 3. È con Tizio e Sempronio - 4. Grossi mammiferi - 5. Cascata di nuovo - 6. Sua Eccellenza - 7. Celebre palazzo fiorentino - 8. Pari in giallo - 9. Parte del pollo - 10. È abbinato al 42 orizzontale - 12. L'attore e modello canadese nella foto - 13. Giovanni Felice compositore italiano del periodo barocco - 16. Pelo di cavallo - 19. Data... senza inizio - 20. Affettuoso - 23. Lettera greca - 24. Elevati - 25. Spicco - 26. Avveduto - 27. Contrario di goffaggine - 28. Banca Popolare Europea - 29. Il cuore di Iris - 30. Città della Serbia - 31. Lega di rame e zinco - 32. Comune disinfettante - 34. Sella per muli - 35. Brusco - 36. Il nome di Newton - 38. Confusione - 39. L'economista Smith - 41. Scuola Tributaria Europea - 44. Breve articolo - 45. Appunto.



ORIZZONTALI:

1. Antica città dell'Asia Minore - 7. Poco credibile - 9. Trento sulle targhe - 11. La cantante italiana nella foto - 15. Dottore in breve - 16. Stemma araldico - 17. Antico procedimento di stampa - 19. Segnali ancorati - 20. Lo Zalone del cinema comico - 21. Mezzo pubblico - 22. Dentro la teca - 23. Guerra asso del ciclismo del passato - 24. Rugiada gelata - 25. Confessione cristiana - 31. Il nome di Kafka scrittore - 32. Varietà di pianta - 33. Il cantore dell'Iliade - 34. Frutto succoso - 36. La stanza col divano - 37. Christopher regista britannico - 39. Contropartita - 40. Ha multipli pari e dispari - 41. Espresso - 44. Iniziali di Volta - 45. Scippo in centro - 46. Si consuma anche in coni - 47. Moltitudini di persone - 48. Brillano su chi li porta - 49. Scelta fra più cose - 50. Baffo... ortografico - 51. Si indossa per uscire.

VERTICALI:

2. Spietati - 3. La "grande" di Modena - 4. Smemorato per tre noni - 5. Vocali in prova - 6. È adagiata sulla Conca d'Oro in Sicilia - 7. Altro nome dello zafferano - 8. Grosso falò - 9. Attore di scarsa qualità - 10. Desiderio smodato - 12. Fibra tessile morbida e lucente - 13. In provincia di Genova - 14. Consonanti in nero - 15. Poco fa per il poeta - 16. Il Ferrara regista statunitense - 18. Comune dell'astigiano - 20. Fa provincia con Forlì - 23. Altro nome del lago di Ginevra - 24. Foglia che protegge il fiore - 25. Illibati - 26. Privo di frutti - 27. Supporti... per pittori - 28. In mezzo - 29. Gemelle di Como - 30. Causa mal di pancia - 31. Segue... dietro in un comando ginnico - 34. Condimento aspro - 35. Partenza - 37. Affitto - 38. Un sultanato arabo - 39. Appesta le metropoli - 41. Piccoli difetti - 42. Trattamento di Fine Rapporto - 43. Misure agrarie - 44. Articolo (abbr.) - 46. I confini di Gratz - 48. Due di voi.



UNHCR
The UN Refugee Agency

DAL 1950 L'UNHCR, AGENZIA ONU PER I RIFUGIATI, TUTELA I DIRITTI E IL BENESSERE DEI RIFUGIATI IN TUTTO IL MONDO. DA SETTANT'ANNI AIUTIAMO MILIONI DI PERSONE A RICOSTRUIRE LA PROPRIA VITA: UN'AZIONE RICONOSCIUTA DA DUE PREMI NOBEL PER LA PACE, IL PRIMO ASSEGNATO NEL 1954, IL SECONDO NEL 1981.

SALVARE VITE, PROTEGGERE I DIRITTI, COSTRUIRE UN FUTURO MIGLIORE. Siamo la principale organizzazione al mondo impegnata in prima linea a salvare vite umane, a proteggere i diritti di milioni di rifugiati, sfollati e apolidi, a costruire per loro un futuro migliore. Lavoriamo in 135 Paesi del mondo e ci occupiamo di oltre 80 milioni di persone, seguendo i principi del nostro Statuto.

L'Assemblea generale delle Nazioni Unite ha assegnato all'UNHCR un mandato preciso: guidare e coordinare, a livello mondiale, la protezione dei rifugiati e le azioni necessarie per garantire il loro benessere.

Per questo lavoriamo giorno dopo giorno per assicurare che tutti possano esercitare il diritto di asilo e di trovare accoglienza in sicurezza in un

altro Stato. Insieme ai governi, aiutiamo i rifugiati a tornare a casa, ad essere accolti nel Paese dove hanno trovato rifugio o in un Paese terzo.

SEMPRE PRONTI AD INTERVENIRE IN TUTTO IL MONDO. Entro 72 ore dallo scoppio di un'emergenza, riusciamo a mobilitare ovunque nel mondo più di 300 operatori altamente qualificati, per portare soccorso a più di 600.000 persone. Nella prima risposta all'emergenza forniamo acqua, cibo, tende, assistenza medica e psicologica, quindi garantiamo l'accesso all'istruzione, alla formazione e alle attività che generano reddito. Nei vari Paesi in cui siamo presenti gestiamo il nostro lavoro attraverso uffici regionali, succursali, uffici ausiliari e presidi sul campo. I delegati dell'Alto Commissario dirigono le operazioni in ciascun

Paese. Negli ultimi anni abbiamo intrapreso una riforma complessiva della struttura organizzativa dell'Agenzia, per concentrare l'operatività nelle zone di crisi, tramite gli Uffici nazionali. Obiettivo, rafforzare la protezione dei rifugiati, apolidi e sfollati interni, rispondendo in modo più rapido e flessibile alle emergenze.

L'UNHCR IN ITALIA. Svolge molteplici attività tra cui quella di sensibilizzare l'opinione pubblica sui temi dell'asilo e dei rifugiati, con iniziative di diverso tipo: attività rivolte ai cittadini, partecipazione ad eventi e incontri, relazioni con i media, promozione di contenuti per il web, i social media e altri canali di comunicazione, produzione di materiali informativi e campagne specifiche. Inoltre collabora con le istituzioni, le altre agenzie delle Nazioni Unite, le università, le associazioni e con i rappresentanti delle comunità di rifugiati e altri attori del settore dell'asilo.



INFO&CONTATTI

UNHCR

Alto Commissariato delle Nazioni

Unite per i Rifugiati

Via Leopardi, 24 - 00185 Roma

Front Desk Protection:

+39 800 093222

E-Mail: itaro@unhcr.org

www.unhcr.org/it

(informati su come donare)



GEOMAR

La
natura
sulla
pelle



Geomar nasce dall'unione tra terra e mare per offrire prodotti altamente specifici per la cura del corpo.

Nelle formule con alte % di ingredienti di **ORIGINE NATURALE** c'è tutta l'essenza della natura, per un'efficacia riconosciuta da migliaia di donne.

Rivelatore di Bellezza



scopri di più su: geomarbeauty.it  



IL SALUKI

LA STORIA DEL SALUKI, NOTO ANCHE COME LEVRIERO PERSIANO, È DAVVERO MOLTO ANTICA; LE SUE ORIGINI, INFATTI, PARE RISALGANO ADDIRITTURA A 7000 ANNI FA.

La patria d'origine è la regione storica denominata Mezza Luna Fertile, culla delle più antiche civiltà conosciute. In Medio-Oriente era lui il cane per eccellenza. Sempre al seguito delle tribù nomadi del deserto che si spostavano dal Golfo Persico al Sahara, era spesso affiancato dai falchi. Veniva utilizzato, quasi sempre in branchi, per la caccia delle prede più veloci.

Il Saluki è di taglia medio-grande e, come ogni levriero che si rispetti, sprigiona grazia mista a forza ed eleganza ad ogni passo che muove. E' leggero, sinuoso ed il suo trotto appare fluido, naturale e mai sforzato.

Il corpo è snello, ma la muscolatura di cui è dotato lo rende molto agile e resistente. Gli arti sono lunghi e slanciati, perfettamente in appiombato e con ossatura forte.

La testa è lunga e stretta con un cranio proporzionalmente largo tra le orecchie che, lunghe e ricoperte di pelo setoso, cadono restando ben aderenti alla testa.

Gli occhi, che degradano dal marrone scuro al color



nocciola, sono grandi e luminosi, mai sporgenti.

Conferiscono a questo meraviglioso animale uno sguardo fiero seppur gentile, fiducioso e decisamente nobile.

In linea con il resto del corpo, anche la coda risulta piuttosto lunga: attaccata bassa e portata ricurva è provvista di frange setose.

Il Saluki è un cane dal temperamento docile e tranquillo.

Con gli estranei è sempre molto riservato, quasi timido e diffidente senza mai arrivare ad essere irruente oppure aggressivo.

Pur essendo deputato alla caccia, al di fuori delle terre d'origine ha ormai assunto il solo ruolo di cane da

compagnia e, data la sua innegabile bellezza, da esposizione.

E' molto semplice addestrarlo perché è intelligente e molto recettivo.

Le sessioni di addestramento possono essere iniziate già con i cuccioli con ottimi risultati, purché brevi, varie e con cadenza regolare.

Ha un'indole educata e rispettosa che fa di lui, all'occorrenza, un ottimo cane da appartamento.

Non abbaia di sovente e si dice che quando percepisce qualcosa che non va il Saluki emetta una specie di "canto".





Ultima insieme ad ENPA
per i gattili e canili italiani



Ente Nazionale
Protezione
Animali

Scopri di più
sul nostro
impegno



Insieme per una vita migliore

Scopri tutte le nostre ricette per il tuo gatto

BASICHE



ADULTO POLLO
800g

ESIGENZE SPECIFICHE



TRATTO URINARIO, APPETITO DIFFICILE o PALLINE DI PELO
800g

GATTI STERILIZZATI



ADULTO STERILIZZATO POLLO
800g



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



Non tutte le ricette sono uguali

CANE MINI (<10kg)



MINI ADULTO POLLO
800g

1° INGREDIENTE
**POLLO
FRESCO
ITALIANO***



*Valido sulla gamma Mini Adult 800gr con pollo



ARIETE

Hai avuto la sensazione di dover rimettere tutto in discussione. Ora sarai molto preso dalla carriera, e ci saranno belle novità in arrivo, soprattutto per chi ha perso il lavoro. Le prime due settimane saranno vivaci e molto fortunate per gli incontri: i single faranno bene ad accettare al volo qualsiasi tipo di invito. "La vita non è trovare te stesso. La vita è creare te stesso" (George Bernard Shaw).



LEONE

Ci saranno diversi pianeti che si disporranno in buon aspetto, e finalmente potrai risolvere un po' di problemi. Trascorrerai un weekend romantico con il partner, o con una persona interessante che frequenti da poco. Se non hai una persona fissa, viaggia in compagnia di amici o vai a trovare dei parenti. Il viaggio ti aiuterà. "E nella separazione che si sente e si capisce la forza con cui si ama" (Fëdor Dostoevskij).



SAGITTARIO

Sul lavoro dovrai sforzarti per diventare più socievole. Evita inutili competizioni, non sospettare un doppio fine se qualcuno ti offre un aiuto, e, ogni tanto, vai fuori a cena con i colleghi. Raggiungere nella carriera gli obiettivi prefissati può rivelarsi molto piacevole e non necessariamente shancante! "La gente vede, sente e parla. Purtroppo però vede male, sente poco e parla troppo" (Roberto Benigni).



TORO

Concentrati sulle strategie giuste da seguire che si renderanno necessarie per raggiungere risultati che prima avevi solo sognato. Finalmente in amore torna anche un po' di logica e razionalità, che ti aiuta a rendere più morbide e meno dirette le tue decisioni: via libera all'autostima! "Dobbiamo abituarci all'idea che ai più importanti bivi della nostra vita non c'è segnaletica" (Ernest Hemingway).



VERGINE

Fidati di più delle persone che ti circondano, e valuta attentamente progetti per il futuro. Non sprecare il tempo a disposizione: potresti ricevere proposte interessanti o avere buone intuizioni. Se hai qualche dubbio economico, evita adesso di buttare soldi in futilità, risparmia per qualche mese! "Tutte le persone conoscono il prezzo delle cose; ma soltanto alcune ne conoscono il vero valore" (Oscar Wilde).



CAPRICORNO

Dopo uno stallo, ci saranno decisioni importanti da prendere. In amore, entrerete subito in sintonia, vi divertirte a fare escursioni e attività sportive. Periodo sereno in arrivo sia per single che in relazione stabile. "L'amore non muore mai di morte naturale. Muore perché non sappiamo come rifornire la sua sorgente. Di cecità, errori e tradimenti. Muore di stanchezza, per logorio o per opacità" (Anais Nin).



GEMELLI

Non troverai grandi ostacoli sul tuo cammino e superare piccole interferenze sarà facile. Per quanto riguarda il lavoro, aumenteranno le responsabilità professionali. Sono in vista cambiamenti significativi! Sei bravissimo, ma tieni presente i tuoi limiti. "Solo quelli che rischiano di spingersi troppo lontano possono eventualmente scoprire quanto lontano si possa andare" (T. S. Eliot).



BILANCIA

Un progetto, che sembra ormai concluso, subirà un inaspettato ritardo per colpa di qualcuno. Ti sentirai sotto pressione: mantieni il sangue freddo e fai del tuo meglio per rafforzare lo spirito di squadra. L'armonia tornerà. "Quelli veramente legati non hanno bisogno di corrispondenza, quando si incontrano dopo anni di separazione, la loro amicizia è più vera che mai" (Ming-Dao Deng).



ACQUARIO

Vi sentirete carichi di energie che hanno bisogno di sbocchi: riuscite a gestire la quotidianità, ma presto avvertirete i primi segni di fatica. Non sarà facile riuscire a conciliare gli impegni con le novità che presto caratterizzeranno la parte centrale del mese. Sii positivo e attendi! "Ci sono persone antipatiche malgrado i loro meriti e persone simpatiche malgrado i loro difetti" (François de la Rochefoucauld).



CANCRO

Metti a punto strategie lavorative, che ti facciano dormire sonni tranquilli, e tieni sempre a mente che alla fine sarai tu ad avere la meglio. Amore e passione prenderanno il sopravvento, anche se dalla terza settimana sarai più riflessivo e attento. "Passione è tutta l'umanità. Senza di essa, la religione, la storia, la letteratura e l'arte sarebbero inutili" (Honoré de Balzac).



SCORPIONE

Inizi il mese trovando un buon compromesso tra lavoro e amore. Sarà necessario chiarire alcune cose con il partner, ma potrebbe essere un momento passeggero, che durerà poco. A partire dalla metà del mese ritroverai il bello nelle cose e anche il buonumore. "Non rimpiango le persone che ho perso col tempo... ma rimpiango il tempo che ho perso con certe persone" (Carl Gustav Jung).



PESCI

Il benessere mentale può passare dal corpo! Senti il bisogno di prenderti cura di te, cosa che ultimamente hai trascurato. Regalati un pomeriggio in una spa, scegliendo i trattamenti estetici che ritieni più adeguati. Se vuoi osare un cambio radicale di pettinatura, è il momento perfetto per sperimentare qualcosa di nuovo. "Una passione che dura tutta la vita è un privilegio, indipendentemente dal prezzo che ci chiede" (Agatha Christie).

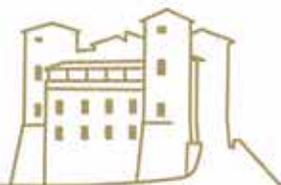
LE SOLUZIONI DEI GIOCHI

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

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

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

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



Castello di Pontebosio

Luxury Resort ★★★★★

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



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

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

VERIFICA LA DISPONIBILITÀ E PRENOTA



INQUADRA QUI



 **DEBORAH**
MILANO

SKIN BOOSTER FONDOTINTA IN SIERO

con **VITAMINA C**

COLORE E TRATTAMENTO

PELLE DALL'ASPETTO
UNIFORME E PIÙ TONICO

COPRENZA NATURALE
SPF 15



#EveryDayDiva