



# Più **me**

M A G A Z I N E

NUMERO 9 - SETTEMBRE 2024  
COPIA OMAGGIO

## JASMINE PAOLINI

ORO NEL TORNEO DI DOPPIO FEMMINILE AI GIOCHI OLIMPICI DI PARIGI, CONQUISTATO IN COPPIA CON SARA ERRANI.

### STEFANO DE MARTINO

E LUI L'UOMO PIÙ ATTESO DELLA NUOVA STAGIONE TELEVISIVA. DAL 2 SETTEMBRE SARÀ ALLA GUIDA DI "AFFARI TUOI" SU RAIUNO

### JOHN LENNON

UNO DEGLI ARTISTI PIÙ INFLUENTI DEL NOVECENTO. COMPOSITORE, CANTANTE, ATTIVISTA POLITICO, JOHN LENNON HA CAMBIATO LA MUSICA, PRIMA CON I BEATLES, POI DA SOLISTA.

### VACANZE E FERIE FINITE:

PER MOLTI È SINDROME DA RIENTRO

### RITORNO A SCUOLA CON NOVITÀ

LE VACANZE SONO FINITE E PER MILIONI DI STUDENTI ITALIANI È TEMPO DI TORNARE A SCUOLA.



**NIVEA**

**INNOVAZIONE**

**CLINICAMENTE PROVATO**

## **POTENZIA L'EFFICACIA ANTI-RUGHE**

**RISULTATI VISIBILI DOPO  
2 SETTIMANE\***

**GLYCOSTOP™  
& Q10 PURO.**  
Previene & riduce  
le rughe profonde

**4X PIÙ  
EFFICACE\*\***



\* in vitro, studio scientifico sulle rughe della pelle, 33 donne, 2023.

\*\*L'utilizzo combinato con NIVEA Q10 Crema Giorno SPF15 porta a 4 tipologie di miglioramenti della pelle misurati scientificamente: rinnovo delle cellule della pelle, idratazione, idratazione profonda, disponibilità di Q10 negli strati più superficiali della pelle.



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



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

FUMAKILLA  
VAPE



Proteggi la tua casa  
dalle zanzare!



Con la linea Fumakilla Vape Liquidi,  
hai **60 notti di protezione serena**  
da zanzare comuni e tigre.

\*Vape è il brand n°1 della categoria insetticidi per vendite a valore in Italia nel periodo MAT Luglio 2023. Copyright © 2023, Nielsen Consumer LLC. È un presidio medico chirurgico Reg. n.20905. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso Aut. Min. del 27/03/2024.

Scopri di più



# PACE IN TERRA?

**IL PROSSIMO 21 SETTEMBRE È LA GIORNATA MONDIALE DELLA PACE. QUESTA SCONOSCIUTA! È STATA ISTITUITA IL 30 NOVEMBRE 1981 DALL'ASSEMBLEA GENERALE DELLE NAZIONI UNITE TRAMITE LA RISOLUZIONE 36/67. NELLA RISOLUZIONE SI INVITANO TUTTI I PAESI A DEDICARE E PROMUOVERE, IN QUESTA DATA, ATTIVITÀ EDUCATIVE E DI SENSIBILIZZAZIONE SUI TEMI DELLA PACE, DELLA NON-VIOLENZA, DELLA COOPERAZIONE TRA I POPOLI E SOPRATTUTTO A CESSARE, ALMENO PER UN GIORNO, LE OSTILITÀ ARMATE E LE GUERRE GUERREGGiate.**

**U**n po' come accadde il 24 dicembre 1914 durante la prima guerra mondiale, in quello straordinario momento che conosciamo tutti come la "tregua di Natale". A Ypres in Belgio, sul fronte Occidentale dove, in quella che doveva essere una "guerra lampo" si fronteggiavano i soldati tedeschi ed inglesi in combattimenti feroci e strazianti. Ma, quel giorno, era la vigilia di Natale e, da lì a poco, la voglia di vita e di umanità presero il sopravvento sulla follia dell'odio preteso ed ordinato dai comandi militari. I soldati tedeschi cominciarono a decorare di candele accese le loro trincee e cominciarono ad intonare i canti natalizi della loro tradizione così che anche i soldati britannici cominciarono a fare altrettanto fino a quando, con una vera dimostrazione di coraggio, un soldato tedesco decise di uscire allo scoperto, fuori dalla "fossa", disarmato incamminandosi verso le linee

"nemiche".

Nel giro di poco, quella terra di morte e di nessuno si riempì non più di soldati ma di uomini che fraternizzarono fra loro, stringendosi le mani, abbracciandosi, scambiando fotografie ricordo, scambiando piccoli doni e sigarette fino a (buttati i fucili e le baionette), sfidarsi sul terreno gelato in una incredibile partita di pallone che è entrata nella storia.

Per la cronaca quella partita finì 3 a 2 per i tedeschi, così sembra. Ma quel sogno, di cui si seppe tempo dopo, non durò a lungo perché il dramma della guerra ritornò prepotente. Ma, quella tregua, dimostrò che le armi potevano tacere e che gli uomini, al di là degli ordini da eseguire e del colore delle loro divise, preferivano la pace. In ogni tempo e ad ogni latitudine. E non potrebbe essere altrimenti.

Purtroppo però, venendo ai giorni nostri, di guerra siamo ancora costretti a parlare perché



nel mondo sono tanti gli scenari in cui si combatte. Da quello a noi più vicino in Ucraina alle guerre in Siria, nello Yemen, nel sud Sudan, nella Repubblica Centrafricana, in Congo, nel nord del Mozambico, del Kivu e Ituri, nel Tigray in Etiopia e quello, terribile, tra Israele e Palestina. Nel 2024 nel mondo sono attivi 56 conflitti, il numero più alto mai registrato dalla fine della Seconda guerra mondiale.

Questo è il dato che emerge dall'ultimo rapporto del Global Peace Index, pubblicato a giugno dall'Institute for Economics & Peace. Ma se alle guerre "guerreggiate" si sommano anche quelle cosiddette a "bassa intensità" che di tanto in tanto spiccano in escalation violente ed improvvise, sono oltre 300 i conflitti in corso. La guerra è ancora drammaticamente presente nella nostra vita quotidiana.

Ma la guerra è davvero inevitabile? Per rispondere a questa domanda, per noi italiani, sarebbe sufficiente l'applicazione dell'articolo 11 della nostra Costituzione. Ma la pace non è soltanto assenza di guerra. Ed allora, le guerre vanno prevenute con l'educazione delle giovani generazioni e con politiche attive di pace. E ce lo ricordano anche le parole di Papa Francesco col suo libro "Contro la Guerra" (edizioni Solferino 2022): "Il dialogo come arte politica, la costruzione artigianale della pace, che parte dal cuore e si estende al mondo, il bando delle armi atomiche, il disarmo... affinché la pacificazione diventi realmente l'orizzonte condiviso su cui costruire il nostro futuro. Perché dalla guerra non può nascere nulla di veramente umano". Come dargli torto? Insomma, la pace è meglio sempre. Non solo il 21 settembre!

*"All we are saying is give peace a chance".*

-John Lennon-



Più morbido sulla pelle,  
Attento alla natura.

**Jempeo**<sup>®</sup>

**3-in-1**



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



Resistente ai lavaggi  
in lavatrice e agli strappi



Amico dell'ambiente:  
Biodegradabile\*

\*Fazzoletti Biodegradabili secondo il regolamento EN 14995.

Prova tutta la qualità!  
Morbidezza & Resistenza



# WEDDING ECONOMY



**D**all'abito da sposa ai fiori, dalle bomboniere al ristorante: sono solo alcuni degli elementi minimi e irrinunciabili per un matrimonio che si rispetti. Poi ce ne sarebbero molti altri, in base ai gusti e al budget a disposizione. Ma, in generale, lasciando da parte le mega feste vip che hanno impazzato quest'estate con torte firmate da archistar e vestiti di stilisti blasonati, un matrimonio da comuni mortali per festeggiare il fatidico "sì" costa. E non poco. Attorno all'evento che riguarda sempre meno coppie si muove un'intera industria, la wedding economy, che in Italia rappresenta un settore di significativa importanza economica e culturale, in



grado di coinvolgere una varietà di professionisti e servizi. Sebbene i tempi stiano lentamente cambiando, il nostro paese rimane ancora custode di una cultura del matrimonio secondo cui ogni dettaglio dell'evento deve essere curato al meglio per la voglia ancestrale di rispettare tradizioni e antiche usanze. Questo



genera una filiera economica lunga e diversa, che spazia dagli abiti da sposa a quelli degli ospiti all'organizzazione di eventi, dalla ristorazione al turismo, dall'artigianato locale ai servizi fotografici e video.

Quello del wedding tourism, in particolare, è un settore in crescita in Italia diventata meta ambita da sempre più stranieri che scelgono il paese per pronunciare la loro promessa d'amore. Complici i paesaggi unici e irripetibili, le ville storiche e le offerte che si moltiplicano: dai matrimoni in vigna a quelli in luoghi a picco sul mare, ma anche per le unicità enogastronomiche da parte di Regioni come la Toscana. Quanto ai regali invece, oggi, la busta con i soldi in contanti per il viaggio di nozze ormai da diversi anni è il regalo più comune. Per la felicità delle agenzie di viaggio.



# THE COLLECTION

## Shower Gel & Shampoo

Vegan  Recycled



COSA LE È  
SUCCESSO?

IL CLASSICO ERRORE  
DA PRINCIPIANTE...  
...HA LASCIATO ATTIVA LA  
CHAT DI CLASSE!

AAAAAAA

PLIN!!  
PLIN!!  
PLIN!!  
PLIN!!  
PLIN!!  
PLIN!!





**(DOMO  
PAK)**  
**Spazzy**

## RESISTENTI ED ECOLOGICI

Attraverso uno speciale processo di produzione, tutti i sacchi nettezza della gamma Domopak Spazzy vengono prodotti con plastica riciclata da post-consumo.

Per saperne di più sul processo produttivo visita il sito [www.domopakspazzy.it](http://www.domopakspazzy.it)



### ANTIFORO CON MANICI

♻️ 90% PLASTICA RICICLATA



### MAXI STRONG TRASPARENTE

♻️ 100% RICICLATO DA POST-CONSUMO



### ACCIAIO CON BLOCCOSAC

♻️ 60% RICICLATO DA POST-CONSUMO



### ANTIFORO CON MANICI

♻️ 60% RICICLATO DA POST-CONSUMO

# ALL'UFFICIO IN BICICLETTA PER RIDURRE LO SMOG E RISPARMIARE

**T**utto è partito da un progetto pilota proposto in Emilia Romagna nel 2021. Lo scopo della Regione era creare nuovi percorsi ciclabili, fare interventi di manutenzione straordinaria per garantire la circolazione delle biciclette e sostenere altre spese per l'uso della bici, tra cui il finanziamento degli incentivi chilometrici per gli spostamenti da casa al lavoro. A questo progetto aveva aderito il Comune di Reggio Emilia lanciando l'iniziativa "bike to work" prevedendo rimborsi ai dipendenti delle aziende che sarebbero andati al lavoro in bici. Piano piano il progetto "al lavoro in bicicletta" ha

preso campo e si è esteso a molte altre città italiane; da nord a sud i comuni hanno emanato bandi con misure che incentivano l'abbandono dell'auto e l'uso delle due ruote per recarsi al lavoro, rimborsando in varie forme i cittadini o le aziende che aderiscono. Alcuni Comuni, come nel caso di Reggio Emilia, restituiscono soldi alle aziende, altri, invece, effettuano il rimborso chilometrico direttamente ai cittadini lavoratori. Altri ancora prevedono di convertire il guadagno in buoni spesa. Il meccanismo è molto simile tra i vari Comuni e prevede una restituzione che va dai 20 ai 25 centesimi al chilometro pedalato nel



percorso casa-lavoro, generalmente si prevede un tetto massimo di 20/25 euro al mese ed un minimo di giornate fissate per accedere all'incentivo. Poi viene calcolato solo il percorso casa-lavoro effettuato utilizzando la bicicletta con un app specifica installata dal Comune, sulla base del percorso stradale più funzionale e sicuro del proprio percorso casa-lavoro-casa.

Tra gli obiettivi prioritari del "bike to work", il risanamento e la tutela della qualità dell'aria con importanti ricadute sulla salute dei cittadini e sull'ambiente: pedalando, ci si guadagna tutti!



# SOMMARIO

## SETTEMBRE 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 **RITORNO A SCUOLA CON NOVITÀ**
- 32 **VACANZE E FERIE FINITE**

### PERSONAGGIO DEL MESE

- 38 **JOHN LENNON**

### RUBRICHE

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

# 26

## RITORNO A SCUOLA CON NOVITÀ

Le vacanze sono finite e per milioni di studenti italiani è tempo di tornare a scuola.



# 66

## JASMINE PAOLINI

ORO NEL TORNEO DI DOPPIO FEMMINILE AI GIOCHI OLIMPICI DI PARIGI, CONQUISTATO IN COPPIA CON SARA ERRANI.

# 82

## STEFANO DE MARTINO

E lui l'uomo più atteso della nuova stagione televisiva. Dal 2 settembre sarà alla guida di "Affari Tuoi" su Raiuno



### PIÙME MAGAZINE

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

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

### HANNO COLLABORATO:

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

### Direzione, redazione e amministrazione:

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

### Fotolito e stampa:

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



# 32

## VACANZE E FERIE FINITE

Per molti è sindrome da rientro

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



# 38

## JOHN LENNON

Uno degli artisti più influenti del Novecento. Compositore, cantante, attivista politico, John Lennon ha cambiato la musica, prima con i Beatles, poi da solista.

# 48

## LA CAMICIA PER UN RIENTRO AL TOP

Una camicia che sappia esprimere serietà e originalità resta un capo speciale da avere nel nostro armadiolo!



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



# LA PENURIA DI POSTI NEGLI ASILI NIDO PENALIZZA IL LAVORO FEMMINILE

## ANCORA TROPPI BAMBINI IN ITALIA NON RIESCONO AD ENTRARE ALL'ASILO NIDO E QUESTO PENALIZZA SOPRATTUTTO IL LAVORO

**L**o dimostra il fatto che, laddove la presenza degli asili nido raggiunge o supera la famosa e ormai storica soglia del 33% richiesta dall'UE (e già superata con nuovi obiettivi), l'occupazione femminile è più alta.

Nell'ormai lontano 2002 il Consiglio europeo di Barcellona disponeva che gli Stati membri avrebbero dovuto rimuovere i disincentivi alla partecipazione femminile alla forza lavoro e sforzarsi per fornire, entro il 2010, un'assistenza all'infanzia per almeno il 90% dei bambini di età compresa fra i 3 anni e l'età dell'obbligo scolastico e per almeno il 33% dei bambini di età inferiore ai 3 anni. Nel 2022 la soglia del 33% è salita al 45% ma, in molte aree del paese, siamo ancora ben al di sotto da quell'obiettivo. Secondo gli ultimi dati Istat,

la percentuale di copertura dei posti rispetto ai residenti tra 0 e 2 anni di età raggiunge il 28%, ma la copertura è disomogenea: il Centro-Italia e il Nord-est, in media, hanno una copertura dei posti ben superiore al 33% dei bambini residenti (36,7% e 36,2%, rispettivamente), il Nord-ovest è prossimo all'obiettivo (31,5%), ma il Sud e le Isole, seppur in miglioramento, sono ancora lontani (16,0% e 16,6%

rispettivamente).

E, se 3 province emiliano-romagnole superano già i nuovi obiettivi Ue che prevedono una copertura del 45% entro il 2030, il Mezzogiorno e le aree interne sono invece molto distanti anche dalla media nazionale: Messina, Catania e Barletta hanno una copertura inferiore al 10%.

Dati che, nel complesso, posizionano l'Italia sotto la media europea che si attesta al 37,9% e fanno il paio con quelli sulla scarsa occupazione femminile che nei paesi europei, dove gli asili nido soddisfano una più alta percentuale di domande, è di gran lunga superiore.





DISPONIBILE IN 6 COLORAZIONI

Sleepover Lip Marker è il pennarello che delinea un nuovo modo di intendere il make-up labbra. La sua speciale formula a base d'acqua garantisce un finish naturale e leggero. La punta in feltro è studiata per scivolare sulle labbra con il massimo comfort, rilasciando colore con intensità modulabile.

# ASTRA

MAKE-UP



ASTRAMAKEUP.COM

## Matrimonio inesistente

Martina Franca è in fermento per una notizia che sembra uscita da una commedia all'italiana: una donna si è presentata all'altare senza lo sposo. E no, non si tratta della classica storia della sposa abbandonata per qualche dubbio dell'ultimo minuto. Questa signora aveva infatti organizzato tutto nei minimi dettagli... senza però avere un fidanzato. E per giunta non era neppure la prima volta! Ma procediamo con ordine: la nostra protagonista è un'insegnante di 40 anni che, dopo aver acquistato l'abito, le bomboniere, i fiori e prenotato la location per il ricevimento, si è recata alla chiesa di San Martino pronta a pronunciare il fatidico sì. Ma, sorpresa, nessuno ad aspettarla: niente invitati o testimoni, né tantomeno il futuro sposo in trepidante attesa in fondo alla navata. La storia ha ben presto fatto il giro dei media locali, svelando un curioso particolare. La donna aveva infatti già orchestrato quella stessa messinscena nell'ottobre 2023, chiedendo ai colleghi di farle da testimoni e inviando partecipazioni per un matrimonio inesistente. Chissà... forse la terza volta sarà quella buona?



## Perde al Gratta e Vinci e aggredisce il titolare

Un cittadino pakistano di 51 anni ha deciso di trasformare un'ordinaria giornata di calma piatta estiva in un evento memorabile per la cronaca bolzanese.

In preda ai fumi dell'alcool e alla frustrazione per aver perso 300 euro con i Gratta e Vinci, l'uomo ha scagliato con violenza i biglietti sfortunati al titolare del negozio. Invitato a lasciare il locale l'uomo, evidentemente non pagò, ha deciso di aggiungere un bel morso al braccio dello sfortunato tabaccaio prima di darsi alla macchia.

La polizia, intervenuta prontamente, ha rintracciato e arrestato l'aggressore, a quanto pare già molto noto alle forze dell'ordine per numerosi precedenti. La bizzarra vicenda si è infine conclusa con un amaro epilogo: la questura ha infatti emesso un decreto di espulsione dal territorio nazionale per il nostro "affamato" protagonista.



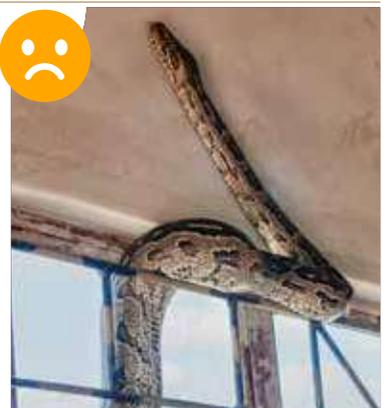
## Souvenir clandestino

Siamo su un volo ITA Airways in direzione Roma - Catania. Una giovane passeggera ha deciso di portare con sé un souvenir decisamente insolito: un'iguana. Partita da Los Angeles, la ragazza è riuscita misteriosamente ad eludere tutti i controlli di sicurezza, imbarcandosi con il rettile bellamente nascosto sotto la maglietta. Tuttavia, nell'eterna lotta fra uomo e natura, sarà sempre quest'ultima da avere la meglio. Il piano della contrabbandiera di iguana è infatti stato sventato... da un gattino! A bordo dell'aereo, il felino, infastidito dall'odore del rettile, ha iniziato ad agitarsi furiosamente nel trasportino attirando l'attenzione di tutti. Dopo tre ore di caos e l'intervento della polizia aeroportuale, alla fine la passeggera colpevole e il suo illegale souvenir sono state scoperte e invitate, non troppo gentilmente, a sbarcare. Quale conclusione trarre se non che ITA Airways dovrebbe seriamente considerare di assumere qualche gatto come parte del personale di sicurezza?



## Paura e delirio a Mestre: pitone vivo trovato nella soffitta di un condominio

Un tranquillo condominio di Mestre, in provincia di Venezia, è stato improvvisamente scosso da una scoperta piuttosto... esotica. Uno dei condomini, salendo in soffitta per recuperare alcune cose, si è imbattuto in un pitone gigante, decisamente a suo agio nel buio e nell'umido del sottotetto. Il malcapitato condomino, sicuramente con il cuore in gola, ha immediatamente allertato i vigili del fuoco, che sono prontamente intervenuti armati di tutto punto per catturare il rettile. Ma il pitone, evidentemente dispiaciuto di essere sloggiato dalla sua comoda tana, si è aggrappato con tutte le sue forze al bastone di cattura rendendo l'operazione molto più ardua del previsto. E ora, la domanda che tutti si pongono: come è finito un pitone in una soffitta di Mestre? Le ipotesi più accreditate sostengono che il rettile sia scappato da una casa vicina, dove qualcuno lo teneva come animale domestico, oppure che sia stato lasciato nella soffitta da qualcuno che, dopo averlo importato, deve essersi reso conto di non essere in grado di allevarlo. Una storia fortunatamente a lieto fine che però ha lasciato tutta Mestre con molte domande e... un nuovo titolo per un film dell'orrore: non aprite quel sottotetto!



# LA PRIMA E UNICA COLLEZIONE DI INTIMO IN COTONE SEAMLESS



 **COTONE NATURALE**  
**SENZA CUCITURE**  
*WITHOUT SEAMS*



POMPEA.COM

# pompea

THE REAL COMFORT

L'assenza di cuciture  
riduce lo sfregamento  
rendendo il capo  
più confortevole,  
evitando così  
i possibili fastidi  
dati dalla presenza  
delle cuciture a  
contatto con la pelle.

**Size**  
S - M - L

**Colors**  
nero  
bianco



BRASSIERE

SLIP



**Size**  
S/M - L/XL - XXL

**Colors**  
nero  
bianco

**Size**  
S/M - L/XL - XXL

**Colors**  
nero  
bianco



BRASILIANA

BOXER



**Size**  
S/M - L/XL - XXL

**Colors**  
nero  
blu

## Errore fatale

Ronald Roland, un noto narcotrafficante brasiliano ricercato da tempo, è stato catturato dopo due anni di latitanza. E a tradirlo, seppur non volontariamente, è stata proprio la sua seconda moglie, Andrezza de Lima Joel. La donna, infatti, ha postato sui social media le foto delle loro vacanze estive attivando la geolocalizzazione e svelando così la loro ubicazione alla polizia federale.

La storia ha suscitato non poco interesse da parte dei media, anche perché non è la prima volta che il nostro narcos finisce dietro le sbarre per colpa delle sue compagne social-addicted: già nel 2019 la prima moglie di Roland aveva commesso lo stesso errore, pubblicando sui social il luogo in cui si trovavano, nella zona est di San Paolo.

Adesso Roland resterà al fresco per un po' di tempo per spiare le sue colpe... ma anche le sue discutibili scelte sentimentali!



## India: donna trova un cobra vivo nel pacco di Amazon

Una donna di Bangalore, in India, ha ricevuto un cadeau decisamente inaspettato insieme al suo ordine Amazon. No, non stiamo parlando di qualche prodotto omaggio bensì di... un cobra vivo e vegeto! Proprio così: nello scartare il pacco, che doveva contenere solamente un innocuo controller per Xbox, la donna si è trovata faccia a faccia con un esemplare di Naja Naja, una specie notoriamente velenosa originaria della regione del Karnataka.

La nostra sfortunatissima protagonista si è trovata ad affrontare la minaccia da sola, ma per fortuna il rettile era rimasto incollato al nastro adesivo che sigillava il pacco. Senza perdere tempo, ha immediatamente chiamato gli addetti alla protezione degli animali e, nel frattempo, ha condiviso l'incredibile episodio sui social media con un video che ha subito fatto il giro dell'intero paese scatenando un'ondata di indignazione. Amazon ha provveduto senza indugio ad avviare un'indagine e a rimborsare la cliente, scusandosi per l'incidente.

Chissà se anche il povero cobra ha ricevuto un rimborso per quel viaggio fuori programma!



## Piovano Polpette

Quando si tratta di calcio, si sa, i veri appassionati sono capaci di tutto. E se pensavamo che le tifoserie più agguerrite si trovassero in Brasile o in Italia, beh, questa storia ci farà cambiare idea. In Norvegia, durante una partita tra Rosenborg e Lillestrom, i tifosi hanno deciso di protestare contro il VAR ricorrendo alla gastronomia locale, vale a dire lanciando polpette di pesce in campo. Immaginiamo la scena: centinaia di crocchette volanti che planano sui giocatori, costringendo l'arbitro a sospendere il gioco in un fuggi fuggi generale.

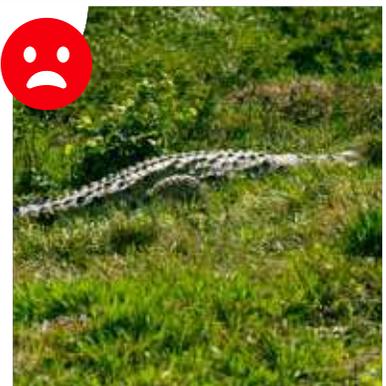
La versione reale del noto cartone animato "Piovano Polpette". Ma non è finita qui. Non soddisfatti del caos creato dalle crocchette, tanto saporite quanto innocue, i tifosi hanno deciso di alzare la posta in gioco scagliando in campo palline da tennis e petardi, provocando così una nuova interruzione del gioco.

La partita, che alla fine è stata sospesa con un noioso 0 a 0, dovrà essere ripresa dal trentesimo minuto del primo tempo.



## "Aiuto, c'è un coccodrillo nel mio giardino!"

Accade a Cholesbury, un tranquillo villaggio nella contea di Buckinghamshire, in Gran Bretagna. Gli agenti di polizia sono stati chiamati a intervenire nei pressi di una palude locale dopo che un cittadino allarmato aveva segnalato la presenza di una testa di coccodrillo che affiorava dall'acqua. Un allarme decisamente insolito che ha spinto gli agenti della Thames Valley a recarsi immediatamente sul posto. La scena che si prospetta è questa: i poliziotti armati di tutto punto, con stivali di gomma fino alle ginocchia, che avanzano cautamente nell'acqua pronti a catturare il temibile coccodrillo. L'adrenalina è alle stelle, i cuori battono forte.... Senonché, una volta giunti sul posto, la rivelazione: il grosso rettile era in realtà soltanto un giocattolo di plastica, probabilmente abbandonato lì da qualche bambino avventuroso. Gli agenti, tra risate e sospiri di sollievo, hanno recuperato il "coccodrillo" e quell'avventura potenzialmente pericolosa si è trasformata in un assurdo aneddoto da raccontare ai colleghi durante la pausa caffè.



dal 1938  
**Scala**  
Cooperativa Italiana



# Bucato



# Piatti



# Casa



Scala è **Marchio Storico** riconosciuto dal Ministero dello Sviluppo Economico. E continuiamo la nostra storia proponendo prodotti ancora più efficaci, convenienti, sostenibili, che creano posti di lavoro. Scala. Persone, Ambiente, Lavoro. [www.detersiviscala.it](http://www.detersiviscala.it)

## Kefir in ogni momento

Un vero e proprio alleato per il nostro intestino: il consumo di kefir è un toccasana per tutto il nostro apparato digerente. Questa bevanda fermentata ottenuta da latte vaccino, ovino o di capra, adatta anche agli intolleranti al lattosio, è di origine antichissima ed è molto usata nei paesi caucasici, ma poco conosciuta da noi. Contiene oltre 15 specie di microrganismi vivi e vitali, con una composizione davvero interessante e migliore del solito yogurt: le comunità microbiche del kefir competono contro batteri aggressivi e reagiscono contro i microrganismi "cattivi" all'interno dell'intestino.



## In salute con gli Omega 3

Come acidi grassi polinsaturi, gli Omega 3 sono fondamentali per prevenire malattie cardiovascolari o infiammatorie. Contribuiscono al benessere di ossa, cervello e cuore, con azioni antinfiammatorie ed ipotensive. Ma non possono essere prodotti dal corpo: per consumarli puntare ad esempio sull'olio di lino, grande riserva di acidi grassi essenziali. Viene poi la noce, alimento più ricco di Omega 3 vegetali, per poi sfruttare il potere dei legumi e concludere con gli Omega 3 presenti in vegetali a foglia verde come spinaci, broccoli e cavoli, ma anche lattuga.



## Freddo contro le occhiaie

Occhi gonfi al mattino! Come fare? Applicate un cubetto di ghiaccio chiuso in un telo sotto gli occhi PER qualche minuto. Il freddo restringerà i vasi sanguigni migliorando il microcircolo e lo sguardo sarà più disteso. E poi attenzione al sonno: con due cuscini dietro la testa, il rialzo eviterà che una grande quantità di sangue defluisca verso la testa: i capillari della zona perioculare infatti si gonfiano, soprattutto di notte in posizione supina, trasudando siero che si deposita nel grasso sotto gli occhi.



## Passione per la clorofilla

Possiede proprietà antianemiche, purificanti del sangue, cicatrizzanti, disinfettanti. Ha un potere disintossicante per pelle e mucose: come supplemento alimentare è assimilata rapidamente e viene subito attivata per ridurre gli odori fisiologici del corpo, particolarmente del tratto digestivo, rinfrescando l'alito e contribuendo a mantenere il benessere dell'organismo. Alla Clorofilla sono attribuite tradizionalmente anche proprietà antiossidanti specifiche per ostacolare l'azione deleteria dei radicali liberi: assumiamola in gocce, estratti o capsule, a seconda delle nostre esigenze.



## I fiori della felicità

Non solo Fiori di Bach. Avevate sentito parlare degli Australian Bush Flowers? Preparati preziosi ottenuti utilizzando i Fiori Australiani, raccolti da piante che crescono spontaneamente in luoghi non contaminati e le cui proprietà ne fanno dei rimedi davvero unici, con tempi di reazione molto rapidi. Le miscele di Essenze Floreali sono realizzate per favorire il ripristino del benessere psicofisico, aiutando ad affrontare la quotidianità con energia e serenità, senza interazioni con farmaci o altri cibi, da assumere a ogni età: studiateli online e affidatevi a un consulente.



# TUTTA L'EFFICACIA E LA FORZA DELLE VITAMINE PER LA BELLEZZA E LA DIFESA DELLA PELLE

Dall'esperienza Equilibra® nasce Equilibra® Vitaminica ad azione SKIN DEFENCE.  
La nostra pelle non produce tutte le vitamine di cui ha bisogno per difenderci dall'aggressione di agenti esterni.  
Ma le vitamine restano fondamentali anche per la bellezza della nostra pelle.

DERMATOLOGICAMENTE  
E CLINICAMENTE TESTATI  
ADATTI ALLE PELLI SENSIBILI



SENZA:  
PARABENI  
PETROLATI  
OLI MINERALI



**COMPLESSO MULTIVITAMINICO:** contiene le 7 vitamine amiche della pelle combinate in un equilibrio unico, studiato per proteggere tono ed elasticità, donare uniformità e luminosità e preservare la naturale riserva d'acqua della pelle per una idratazione completa.

Scopri il ruolo di ciascuna vitamina:



**VITAMINA A:**  
Promuove il ricambio cellulare



**VITAMINA C:**  
Antiossidante illuminante, stimola la formazione di collagene



**VITAMINA E:**  
Protegge la pelle dall'ossidazione cellulare



**VITAMINA F (Acido Linoleico):**  
Aumenta la capacità di trattenere l'acqua



**VITAMINA B3 (Niacinamide):**  
Fonte: presente in formula pura e da Riso Fermentato:  
Controlla la pigmentazione cutanea e protegge la barriera cutanea\*



**Vitamina B9 (Acido Folico) da Riso Fermentato:**  
Protegge la pelle dall'attacco degli agenti esterni\*



**PROVITAMINA B5 (Pantenolo):**  
Dona sollievo e riparazione alla pelle

equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA

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



# NEURODIVERGENZA: DI COSA PARLIAMO?

## PARLARE OGGI DI NEURODIVERGENZA È FONDAMENTALE PER FAVORIRE LA CREAZIONE DI UN AMBIENTE POSITIVO E PORTARE UN CAMBIAMENTO SOCIALE VERSO L'INCLUSIONE E L'ACCETTAZIONE.

Il termine “neurodivergenza” è stato coniato nel 1997 dalla sociologa Judy Singer e successivamente divulgato dall'attivista Kassiane Asasumasu per essere uno strumento di inclusione, in contrapposizione con la dicotomia normale/ patologico. La neurodiversità o neurodivergenza rappresenta la vasta gamma di differenze neurobiologiche esistenti tra gli esseri umani che includono variazioni neurologiche che sono parte integrante della condizione umana: non si tratta di una devianza rispetto alla norma, bensì di un'espressione della naturale variabilità umana. Seguendo questa concezione possiamo distinguere persone neurotipiche (circa l'80% della popolazione) con un funzionamento cerebrale “standard” e persone neurodivergenti (circa il 20%) con uno sviluppo neurologico che si discosta da quello

considerato “tipico”. Sotto il termine ombrello di neurodivergenze, rientrano tutti i modi coerenti e strutturati in cui il cervello funziona in modo diverso rispetto alla norma, tra cui Disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD),



Autismo, Plusdotazione e Disturbi specifici dell'apprendimento.

La neurodivergenza non può essere considerata come una malattia: si tratta infatti di una diversa modalità di funzionamento e di interazione con il mondo che quindi contribuisce ad arricchire la varietà dell'essere umano. Le differenze neurologiche alla sua base, dovrebbero essere riconosciute e rispettate alla pari di qualsiasi altra forma di diversità, come quelle di genere o etnia di appartenenza.

Alcuni indicatori individuati sono:

- difficoltà nella socializzazione;
- iper o ipo sensibilità sensoriale;
- difficoltà negli apprendimenti;
- presenza di comportamenti stereotipati o ripetitivi;
- disregolazione emotiva,
- difficoltà di concentrazione.

Sebbene la neurodivergenza sia comune, ci sono molti casi in cui le persone non si rendono conto di essere neurodivergenti finché non raggiungono l'età adulta.

Giungere a una diagnosi di neurodivergenza è fondamentale per riuscire a spiegare ed accettare ciò che prima risultava inconcepibile, per sviluppare strategie ed interventi ad hoc utili ad affrontare le sfide che la vita di tutti i giorni comporta e per accedere a programmi individualizzati di supporto, sia nel contesto scolastico che in quello lavorativo.

Per ottenerla è necessario rivolgersi a dei professionisti esperti in materia, che condurranno valutazioni approfondite che non si limiteranno a considerare i sintomi, ma anche il loro impatto sulla vita quotidiana.



**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

**100 ANNI DI  
ESPERIENZA**

# STAR BENE PRENDE PIEDE

## NON TUTTI SANNO CHE...

Trascuriamo oltre **metà della nostra vita**  
in piedi o camminando

In media un essere umano **cammina 3 volte**  
intorno alla terra durante la propria vita

Una vita attiva ci mantiene in forma. Tuttavia, lo sforzo che richiediamo ai nostri piedi è enorme! Questo è il motivo per cui molte persone, in particolare i lavoratori che hanno bisogno di stare molto in piedi, così come coloro che amano le escursioni attive, le passeggiate o il jogging, spesso soffrono di **piedi stanchi e doloranti**. Per molte persone questa è diventata la "condizione normale", ma non deve assolutamente essere così! **Le ricerche ci dicono che il 55% delle persone sono insicure rispetto ai benefici di indossare delle solette, o non li conosce o ha dei dubbi e non sa scegliere quella più adatta.**



### Ma perché quindi usare una soletta e come sceglierla?

In assenza di patologie, le solette possono aiutarci in quanto aggiungono uno strato morbido tra te e il suolo e questo ti aiuta a sostenere i tuoi piedi durante le attività quotidiane.

Permettono un contatto totale del piede con il piano di appoggio e facilitano l'assorbimento degli urti. Un vantaggio aggiuntivo dell'utilizzo di alcune tipologie di solette è la **resistenza agli odori**. **Se indossi scarpe in un ambiente caldo, l'accumulo di sudore può lasciare un odore residuo. Le solette deodorate offrono una protezione dagli odori mantenendo il piede fresco e asciutto.**

Ovviamente non tutte le solette offrono questi benefici: ti suggeriamo di sceglierle con cura in funzione della tipologia di scarpa e delle attività che svolgi durante la giornata.

Ogni variante è disponibile in 2 taglie:  
**S (35,5- 40,5) - L (40- 46,5)**



Comfort personalizzato per le persone  
sempre in movimento:

- **Memory Foam**
- **Assorbimento degli urti**
- **Ammortizzazione**
- **Elasticità: effetto molla**

La **memory foam** si adatta ai tuoi piedi ad ogni tuo movimento e al contempo la **Gelwave** technology riduce gli urti per fornire un migliore comfort



Supporto continuo per persone che stanno in  
piedi a lungo, tutto il giorno. Le migliori per:

- **Ammortizzazione**
- **Assorbimento degli urti**
- **Elasticità: Effetto molla**

Sviluppate per fornire comfort tutto il giorno a chi indossa Scarpe e Scarponcini da Lavoro, fornendo la **migliore ammortizzazione e assorbimento degli urti**.



**STARE BENE  
PRENDE PIEDE**

**Scholl**

# Google!

Search the web using Google!

10 results ▼

Google Search

I'm feeling lucky

*Index contains ~25 million pages (soon to be much bigger)*

## About Google!

[Stanford Search](#) [Linux Search](#)

Get Google! updates monthly!

your e-mail

Subscribe

[Archive](#)

Copyright ©1997-8 Stanford University

# 4 SETTEMBRE 1998: NASCE GOOGLE

Cerchi le ultime notizie dal mondo? Google. Vuoi sapere gli orari del teatro della tua città? Google. Hai bisogno di ispirazione per la cena di stasera con gli amici? Google. L'oracolo del XXI Secolo ha le risposte per (quasi) ogni cosa che ci passa per la testa ed è diventato uno strumento di uso quotidiano tanto da generare un verbo ad hoc: googlare. Google è nato all'alba del nuovo millennio – per l'esattezza il 4 settembre 1998 - e i suoi fondatori, Larry Page e Sergey Brin, probabilmente non avevano idea di quanto la loro creazione sarebbe stata decisiva e complementare nell'utilizzo di internet, oggi fulcro della nostra quotidianità. Ogni anno Google rivela le ricerche più frequenti in ogni Paese. Nel 2023 il personaggio più googlato in Italia è stato il tennista Jannik Sinner, Oppenheimer tra i film e Mare Fuori tra le serie tv, Chiara Francini come attrice e Rosa Chemical come cantante; il "Perché...?" più cercato dagli italiani riguarda la guerra a Gaza.



Live it. Love it.



Scopri i prodotti  
Chicco per la *cura*  
e l'*igiene quotidiana*  
del bambino



# RITORNO A SCUOLA CON NOVITÀ

Le vacanze sono finite e per milioni di studenti italiani è tempo di tornare a scuola. I primi a rientrare in classe saranno, il 9 settembre, gli alunni del Trentino-Alto Adige, gli ultimi, il 16 settembre, quelli di Abruzzo, Calabria, Emilia-Romagna, Toscana, Lazio, Liguria, Puglia e Toscana. In mezzo tutti gli altri. Comincia un nuovo anno scolastico,

con suo carico di studio, impegno, alzate mattutine e lo sguardo rivolto ai ponti e le prossime vacanze per tirare un po' il fiato prima di continuare una maratona lunga che, quest'anno, terminerà il 7 giugno 2025.

Per molti sarà il momento del nuovo corso della Secondaria di II grado: la maggior parte ha scelto i

Licei, che, come dimostrano le iscrizioni effettuate a febbraio scorso, continuano a essere preferiti da oltre la metà delle studentesse e degli studenti italiani con il 55,63% di domande sul totale delle iscrizioni. Gli istituti Tecnici e i Professionali hanno mostrato un trend in crescita: i primi sono saliti al 31,66% (contro il 30,9% dello scorso anno) e i secondi al



**Il bullismo a scuola è diffuso soprattutto tra i pre adolescenti e adolescenti**  
Particolare attenzione nelle Scuole di I grado dove i fenomeni risulterebbero più diffusi

12,72% (contro il 12,1 % dello scorso anno) delle iscrizioni. Su questo fronte anche due novità quest'anno: l'avvio della sperimentazione della filiera tecnico professionale "4+2", con 1.669 iscrizioni, e i nuovi licei del "Made in Italy" con 375 iscrizioni.

### **Cos'è la "catena formativa tecnico-professionale"**

È un percorso di studi ridimensionato da cinque a quattro anni, seguito da un biennio di specializzazione presso gli ITS. Si tratta di una filiera, appunto, composta dai percorsi sperimentali del secondo ciclo di istruzione, da quelli formativi degli ITS Academy, dai percorsi di istruzione e formazione professionale e da quelli di istruzione e formazione tecnica superiore.

### **Lotta al bullismo in classe**

L'altra novità riguarda tutte le scuole: sono le misure che ogni istituto scolastico dovrà adottare per prevenire e punire i fenomeni di bullismo che, da nord a sud, si sono verificati in questi

anni a tutte le età. Le nuove disposizioni prevedono che, nella propria autonomia, nei Regolamenti d'Istituto dovranno essere "recepiti le procedure da adottare per la prevenzione e il contrasto del bullismo". Ogni Istituto scolastico dovrà mettere in piedi un tavolo permanente di monitoraggio, del quale fanno parte rappresentanti degli studenti, degli insegnanti, delle famiglie ed esperti di settore e dovranno essere istituiti servizi di sostegno psicologico agli studenti per prevenire fattori di rischio o situazioni di disagio.

### **Il bullismo a scuola è diffuso soprattutto tra i pre adolescenti e adolescenti.**

Particolare attenzione nelle Scuole di I grado dove i fenomeni risulterebbero più diffusi: stando ai dati della Sorveglianza Health Behaviour in School-aged Children - HBSC Italia 2022, gli atti di bullismo subiti a scuola sono più frequenti nei più piccoli (11-13 anni) mentre i fenomeni decrescono al crescere dell'età. In particolare,



sempre i dati HBSC Italia, evidenziano che gli 11enni vittime di bullismo sono il 18,9 % dei ragazzi e il 19,8% delle ragazze; nella fascia di età 13 anni sono il 14,6% dei maschi e il 17,3% delle femmine; i quindicenni sono il 9,9% dei ragazzi e il 9,2% delle ragazze. Sorrisi di derisione, offese più o meno sussurrate, commenti di body shaming, azioni di isolamento: sono le varie facce del bullismo tra i banchi di scuola, particolarmente insidioso perchè la vittima non può sottrarsi essendo costretta a far parte di quella stessa comunità che gli provoca disagio. Ma per i bulli e le bulle questi comportamenti incideranno nel voto in condotta che diventerà più influente.

### **Il voto in condotta farà media**

Sarà espresso in decimi e farà media. Il voto in

condotta dovrà essere riferito a tutto l'anno scolastico (non più al quadrimestre) e nella valutazione peseranno atti violenti o di aggressione nei confronti di docenti, studenti e tutto il personale scolastico. Con il 5 in condotta scatta la bocciatura. Mentre in caso di voto inferiore a 6, in sede di valutazione periodica, lo studente dovrà essere coinvolto in attività di cittadinanza attiva e solidale. Alle scuole superiori, se si prende 6 in condotta, verrà generato un debito scolastico in educazione civica da recuperare a settembre. Il voto sul comportamento inciderà sui crediti per l'ammissione all'esame di maturità: il punteggio più alto nell'ambito della fascia di attribuzione del credito scolastico può essere attribuito solo se il voto di comportamento assegnato è pari a nove.

### **Alle primarie giudizi sintetici**

altra novità di questo nuovo anno scolastico riguarda le scuole elementari, ora chiamate scuole primarie in cui al posto dei cosiddetti giudizi descrittivi tornano i giudizi sintetici: la valutazione del comportamento è espressa (collegialmente dai docenti) con un giudizio sintetico riportato nel documento di valutazione. Questi affiancheranno la descrizione del percorso umano e pedagogico dei bambini. Un'ordinanza ministeriale potrà disporre il ritorno in pagella degli ottimo, buono, sufficiente o insufficiente.



CLINICAMENTE TESTATO

# infasil



## Efficacia e delicatezza nel rispetto della pelle



# ARMANI

**“AVER PAURA DI SBAGLIARE, DI NON ESSERE CAPITO, DI NON AVERE GENIO. QUESTO, PER ME, È STIMOLANTE”.**

**G**iorgio Armani nasce a Piacenza, l'11 luglio 1934. Dopo la Seconda guerra mondiale la famiglia si trasferisce a Milano. Conseguito il diploma si iscrive a medicina, ma dopo due anni interrompe gli studi perché chiamato alla leva militare e, rientrato a Milano, inizia il suo lavoro alla Rinascente svolgendo diverse mansioni, dagli acquisti delle collezioni maschili alla realizzazione delle vetrine. Nel 1965 lo stilista Nino Cerruti nota il suo estro e il suo talento e gli affida la collezione uomo Hitman. Nel 1973 Armani, carico di forte formazione, lascia Cerruti e, insieme al socio Sergio Galeotti, si mette in proprio facendo consulenze per grandi marchi della moda fino a fondare nel 1975 la Giorgio Armani S.p.A. Il debutto a Pitti mette in evidenza i punti forti di Armani: le giacche destrutturate, senza fodere e imbottiture, i colori bianco e blu Armani la cui eleganza sposa le sue tre regole base: "1) conoscere sé stessi e non camuffarsi; 2) saper scegliere il momento opportuno per vestirsi in una certa maniera; 3) non farsi mai portare in giro dal vestito ma portare il vestito in giro". Nel 1978 Diane Keaton vince l'Oscar indossando una giacca Armani e nel 1980 Richard Gere, nel suo *American Gigolò*, vestirà esclusivamente con gli abiti dell'ormai consacrato "Re Giorgio" e il suo legame con Hollywood diventa tutto in discesa. Nel 1981 si avvicina alla generazione X lanciando il marchio Emporio Armani. La grande capacità di Armani è stata quella di estrapolare da



un tessuto in tinta unita un'idea geniale dando al prodotto finale una sua impronta stilistica. *“La piccola grande scoperta è quella di far ricadere l'abito sul corpo con una naturalezza inaspettata”.* Per ottenere questo risultato ha rifiutato le convenzioni senza eliminare ciò che di positivo esisteva nel passato. Quella di Armani è un'eleganza mai forzata, di rigore e semplicità. *“Guardavo con stupore le mie amiche che volevano indossare una giacca maschile. Una giacca che permettesse di muoversi con disinvoltura, un modo di vestire facile. Mettersi in gioco fa parte del mestiere. Mettersi in discussione deve far parte del nostro modo di essere. Devi accontentare la gente e servire la gente altrimenti rimane un fatto mistico e isolato”.* Riconosciuto come arbitro di stile e di eleganza, Armani mostra grande passione nella scelta dei tessuti che sono stati il primo approccio con il suo lavoro. Ricorda stanzoni pieni di telai rumoreggianti che battevano senza sosta e gente che sembrava sorda perché, pur parlando, dava la sensazione di non sentirsi. Un lavoro molto duro di cui non innamorarsi mai,

se non a prima vista. Per Armani aver paura di sbagliare, di non essere capito, di non avere genio è stimolante perché questo mestiere implica rivedere le proprie posizioni. *“La moda si alimenta da sola, è una passione che si rinnova, trova in ogni momento un motivo per essere rivista”.* Questa è la rappresentazione dell'esistenza. Il lavoro è la nostra vita e ognuno dovrebbe essere appassionato della propria vita. Da qui lo stile Armani si propone ogni volta in modo molto coerente ma anche innovativo. Il suo è un processo di ricerca di eleganza che va cercata e inseguita. Ecco il segreto. Gli studi di medicina, in giovane età, rendono *chirurgica* la sua moda mai eccessiva, essenziale senza impoverirla ma rendendola inconfondibile. A chi gli chiede se sia più facile disegnare una collezione maschile o femminile risponde dicendo che *“Quella maschile la disegno con la mano sinistra come se fosse un rito di benvenuto, un pianista che si impratichisce con le scale. La donna ha tanti modi di vestire, tante richieste da fare a chi disegna per lei”.* Il suo intervento qui è difficile ma stimola in continuazione la sua creatività. Giorgio Armani ha costruito veramente un impero della moda che poggia su un terreno di totale indipendenza, simbolo del suo genio creativo, della qualità di produzione, del design e del suo stile. Armani è un ambasciatore di moda che c'era ieri, oggi e domani.

**Il greige è la sfumatura di colore Armani che unisce il grigio al beige.**

*“Cercavo una tonalità che fosse calda ma allo stesso tempo metropolitana, sobria ma non scontata”.*

*Museo consigliato: Armani/Silos via Bergognone 40 - Milano. Museo della moda Giorgio Armani.*



**DEBORAH**  
MILANO

**FORMULA PURA**

**0%**

SILICONI  
FRAGRANZE  
PETROLATI

**100%**  
PERFORMANCE



MASCARA  
AQUA WASH **BIO**

con gemme di  
**TIGLIO BIOLOGICO**  
DALLE PROPRIETÀ VOLUMIZZANTI

CIGLIA VOLUMIZZATE  
**ANIMAL FRIENDLY - VEGANO**



**100%** INGREDIENTI  
DI ORIGINE NATURALE

**PETA**  
APPROVED  
Global Animal Test Policy

CERTIFICATO  
VEGANO

# VACANZE E FERIE FINITE: PER MOLTI È SINDRO DA RIENTRO



**Sono ancora diversi milioni gli italiani che hanno scelto gli ultimi scampoli d'estate per godere delle proprie ferie, mentre più dei due terzi dei vacanzieri è già rientrato.**



**A**lcuni approfittano di giornate ancora calde per l'ultimo tuffo prima dell'autunno. Poi, quasi per tutti, però, entro la fine del mese si torna a regime. E qui comincia il bello: poca voglia di riprendere il ritmo di sempre, malinconia delle vacanze appena finite, un po' di tristezza, apatia e assenza di concentrazione. È la cosiddetta sindrome da stress da rientro o "post vacation blues" che secondo la Società Italiana di Psichiatria colpisce circa 1 italiano su 5. "Ma - spiega la dott.ssa G. Corsi Conticelli, direttore UOS Psicologia Firenze Centro della Azienda sanitaria Usl Toscana centro - va detto innanzitutto che NON si tratta di una patologia, bensì di una risposta fisiologica di adattamento, che si può manifestare soprattutto quando il cambiamento di stile di vita (dalla vacanza al rientro) è stato troppo repentino. Accade quando si passa dai luoghi ameni delle vacanze, dove le giornate seguono ritmi più rilassati

e le attività sono scelte liberamente e sono più piacevoli e gratificanti..., e poi invece nel giro di poche ore si rientra nei ritmi serrati, nella routine, con le sue fatiche e i suoi aspetti non scelti, obbligatori e talvolta frustranti. Dopo qualche settimana di totale relax, in cui i ritmi e lo stile di vita erano totalmente cambiati, come pure gli orari e le abitudini alimentari, un rientro poco graduale non consente all'organismo i tempi fisiologici di riadattamento psicofisico."

A lanciare i segnali è la mente e in alcuni casi anche il nostro corpo: "si possono avere alcuni sintomi - spiega la dottoressa - ad es. irritabilità, spossatezza, sbalzi di umore e senso di abbattimento o di agitazione, talvolta anche mal di testa e disturbi parziali del sonno".

### **La sindrome da rientro riguarda soprattutto le donne**

"La Società Italiana di Psichiatria ha stimato che circa 1 italiano su 5 accusa questa "sindrome da rientro", che la fascia di età più colpita è quella dei 25-45 anni e che le donne sono percentualmente più colpite degli uomini (forse perché la loro routine è spesso nell'insieme più frustrante..?) - rivela Corsi - Se ne è occupata anche la Società Italiana

ME





di Endocrinologia, in quanto si tratta di meccanismi di adattamento che coinvolgono il sistema nervoso, ma anche il sistema ipotalamo/ipofisi/surrene. Comunque anche uno studio della American Psychological Association (2018) conferma che i sintomi sono solo temporanei, della durata di circa 1 settimana o poco più.

### Le strategie per recuperare: dalla giornata cuscinetto, all'alimentazione, dallo sport al ritmo veglia sonno

"Innanzitutto – spiega la dottoressa Corsi Conticelli - va tenuto presente che si tratta di un riadattamento fisiologico e perlopiù temporaneo, legato alla brusca reimmersione nei ritmi lavorativi e nello stress prestazionale. Sapendo questo, si evita intanto di spaventarsi eccessivamente. Il problema si potrebbe in parte prevenire cercando di rendere il passaggio più graduale: es. con una giornata-cuscinetto in casa dopo il rientro, per riassaporare le sensazioni delle vacanze e riassetarsi, prima di riprendere il lavoro. In generale, consentirsi una certa gradualità nella ripresa lavorativa: darsi delle priorità, essere consapevoli che non tutti i problemi lavorativi (e magari qualche brutta sorpresa sul lavoro, o qualche accumulo che si è verificato nelle settimane di assenza) potranno essere affrontati e risolti nell'immediato. In questo senso è importante anche imparare a delegare e condividere i problemi e i carichi. Nelle prime settimane dopo il rientro, va inoltre data importanza al recupero della regolarità del ritmo sonno/veglia e dell'alimentazione".

E poi evitare di immergersi totalmente nel lavoro, ma "alternare anche con attività fisica (che stimola le endorfine e quindi aiuta il buon umore) e con qualche attività piacevole

e gratificante, secondo le proprie preferenze personali". Un'uscita con le amiche di sempre, la visita a una mostra o a un museo, una camminata in compagnia o concedersi un regalo o un acquisto a lungo rimandato: insomma ognuno si gratifichi come può. "L'importante – spiega Corsi Conticelli – evitare che ci sia una spaccatura eccessiva fra il piacere sperimentato nelle vacanze, e lo stress associato agli impegni e ai doveri della routine casalinga e lavorativa. Come in tutte le cose, per stare bene occorre non andare per eccessi ma perseguire un equilibrio, integrando le diverse componenti della nostra vita, compresi il piacere e il dovere".

### Se i malesseri durano nel tempo meglio chiedere aiuto

"Si può parlare di "sindrome da stress da rientro" solo quando i malesseri non sono troppo acuti e soprattutto se sono temporanei. Se invece – spiega la psicologa - fossimo in presenza di problemi e disturbi più seri e persistenti (ansia, depressione, disturbo del sonno, somatizzazioni, ecc.), anche ricorrenti nel tempo e pre-esistenti al periodo di vacanza, occorre mettersi in ascolto di questi messaggi che ci arrivano dal corpo e dal nostro cervello emotivo. Questi messaggi possono testimoniarcene di disagi più profondi, di stress personali (emotivi, relazionali o anche lavoro-correlati) che in questo caso vanno approfonditi, anche chiedendo aiuto ad un professionista".

### E poi ci sono anche loro: quelli che stanno male a lasciare il lavoro

La cosa può sembrare molto strana, perfino impossibile nella realtà eppure, fa notare la dottoressa, la reazione al rientro al lavoro varia, in base alle persone e alle situazioni. "Sul versante opposto al "post vacation blues", ci sono anche persone dipendenti dal lavoro (i cosiddetti "workaholics"), che stanno male e accusano sintomi anche acuti proprio quando sono "costretti" ad andare in vacanza..!"

Per questi lo stress da rientro non è un problema.





# Cotton Sound

Maxi Dischetti Levatrucco

TRATTAMENTO  
**ANTIBATTERICO**  
con Argento



Ideali per  
**pelli sensibili**

- ① Il batterio viene a contatto con il dischetto trattato con Ag.
- ② Le microparticelle d'argento penetrano attraverso la parete cellulare del batterio e ne provocano la lisi.
- ③ Il batterio viene distrutto.



REALIZZATI INTERAMENTE IN ITALIA

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

Cotton Sound s.r.l. Via dell'Industria, 26/28 | 25020 Azzano Mella (Bs) | Tel. 030.9748988 | [info@cottonsound.it](mailto:info@cottonsound.it)



# Dixan

## PULITO PROFONDO



**PULIZIA  
PROFONDA  
per il bucato**



**FRESCHEZZA  
IGIENICA  
per la lavatrice**

Henkel

# Nekatarm®

## CANFORA



## lo specialista della protezione

**Perle profumate, tavolette,  
ed emanatori.**

Soluzioni pratiche ed efficaci per tenere lontane le tarme, proteggere a lungo e profumare indumenti, armadi, cassetti e ripiani.

**Nekatarm®**  
*Protegge e Profuma*

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

---

# JOHN LENNON

“CON QUELLA NON TI  
GUADAGNERAI  
MAI DA VIVERE”  
RIPETEVA LA ZIA MIMÌ  
AL PICCOLO  
JOHN SEMPRE  
INTENTO A STRIMPELLARE  
LA CHITARRA.

---



**P**er lei, che si occupava della sua educazione dopo la separazione dei genitori, suonare la chitarra era una perdita di tempo, meglio dedicarsi ad altro, in particolare al disegno per cui John sembrava portato. Ma la zia Mimì non poteva certo immaginare che proprio nella sua stessa casa, qualche anno dopo, sarebbero nate le canzoni del più grande gruppo musicale della storia, che aveva il nipote come fondatore-componente. Lennon intanto la fa contenta e si iscrive al Liverpool College of Art, ma a chiamarlo è la musica. Si fa regalare la sua prima chitarra e poco dopo fonda la **band Quarrymen** che nel 1957 esordisce in pubblico quando lui ha 16 anni. È durante una di queste primissime uscite che John viene notato da Paul McCartney che di anni ne ha 15. Paul entra nei Quarry e nasce il cuore pulsante di quella leggenda chiamata Beatles. Da lì a poco si uniscono George Harrison e lo scozzese Stuart "Stu" Sutcliffe. Nel 1962 entra il batterista Ringo Starr, pseudonimo di Richard Starkey. Il gruppo è nato e nello stesso anno pubblica il primo singolo: **Love Me Do**.

L'anno dopo John e Paul McCartney scrivono i primi due successi dei Beatles: **Please Please Me** e l'epica **She Loves You**, con il ritornello yeah yeah yeah diventata subito il vero tormentone tra i giovani inglesi. Tra il 1964 e il 1966, i Beatles realizzano diversi album e il loro successo è

dilagante in Inghilterra e in tutto il mondo. John Lennon scrive **Nowhere Man, Girl, In My Life, Run for Your Life** e **Norwegian Wood** contenute nell'album **Rubber Soul** (1965); **I'm Only Sleeping, She Said She Said, And Your Bird Can Sing**, e in particolare **Tomorrow Never Knows** contenute in **Revolver** (1966), album rivoluzionario e innovativo. Segue l'album **Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band** (1967) di cui John compone **Sgt. Pepper A Day in the Life, Lucy in the Sky with Diamonds, Being for the Benefit of Mr. Kite!**, e **Good Morning Good Morning**.

Il **White Album**, conosciuto anche come **The Beatles** (1968), contiene un gran numero di brani composti da John, molti dei quali realizzati in India, come **Dear Prudence, Yer Blues, Glass Onion, I'm So Tired, Julia, Sexy Sadie, Cry Baby Cry, Revolution 1, Revolution 9** e **Good Night**. L'anno dopo è la volta di **Let It Be**, in cui John compone interamente **Dig a Pony** e **Across the Universe**.

Siamo nella seconda metà degli anni Sessanta, nel periodo della vetta artistica del gruppo di Liverpool; ma da lì a poco cominciano i primi dissapori per molti dovuti alla costante presenza in studio di Yoko Ono, quella



che intanto è diventata la compagna di John. Dissapori che porteranno alla rottura del gruppo.

### L'amore intenso e ipnotico con la discussa Yoko Ono

Il primo incontro avviene a Londra, la sera del 9 novembre 1966. Lui ha 26 anni, lei 33. Si vedono all'anteprima della mostra che Yoko Ono, nata a Tokyo nel '33, figlia di un membro di una delle più importanti famiglie di banchieri giapponesi e di una pianista classica, impegnata come artista d'avanguardia al lavoro con Fluxus, avrebbe inaugurato il giorno seguente. Tre anni dopo, le nozze, a Gibilterra. Yoko Ono è una presenza forte nella vita di Lennon, più grande di sette anni è stata per lui una guida, una sorta di dea ispiratrice nella vita artistica e un punto di

riferimento in quella coniugale. Chiacchierata per un'influenza negativa sul gruppo che stava facendo la storia, seppur con un momento di lontananza, Yoko Ono e John sono indissolubili.

### I Beatles si sciolgono

Nell'Aprile del 1970 i Beatles si sciolgono; **Abbey Road** è il loro ultimo album insieme, è dedicato all'omonimo studio di registrazione che i Beatles utilizzano dal 1962. John ne compone **Come Together, I Want You** (She's So Heavy), **Because** contenute al suo interno.

Per John Lennon comincia il sodalizio artistico



**Tutto**  
Pannocarta

# Rotolo da cucina A CHI?!



## Tutto Pannocarta è molto di più!

Ogni strappo è **lavabile** e **riutilizzabile** tantissime volte. La sua trama infatti, nasce da un processo di lavorazione innovativo che conferisce al prodotto la **consistenza** di un **panno**, l'**assorbenza** di una **spugna** e le **qualità** della **carta**.

Lucart S.p.A. Via Ciarpi, 77 - Porcari (LU) ITALIA   



Scopri di più su  
[tuttoxtutto.it](http://tuttoxtutto.it)

# LYCIA

Amica del tuo benessere



## NOVITÀ



Lycia è al tuo fianco con deodoranti che ti proteggono fino a 48 ore per farti sentire sempre sicura di te. Con packaging 100% riciclato.



**Il primo deodorante dedicato alle giovanissime.**

Formula super delicata, efficacia 48 ore.

Testato sotto controllo pediatrico.



SCOPRI DI PIÙ



con la moglie Yoko con cui dà vita al gruppo Plastic Ono Band e una fortunata carriera da solista: nel 1971 pubblica il singolo **Power to the People**, diventato presto inno della sinistra americana e dei manifestanti pacifisti contro la guerra del Vietnam e **Imagine** inno internazionale del pacifismo.

Imagine there's no heaven  
It's easy if you try  
No hell below us  
Above us, only sky  
Imagine all the people  
Livin' for today  
Ah  
Imagine there's no countries  
It isn't hard to do  
Nothing to kill or die for  
And no religion, too  
Imagine all the people  
Livin' life in peace  
You

Immaginate

Immaginate che non ci sia alcun paradiso  
Se ci provate è facile  
Nessun inferno sotto di noi  
Sopra di noi solo il cielo

Immaginate tutta la gente  
Che vive solo per l'oggi  
Immaginate che non ci siano patrie  
Non è difficile farlo  
Nulla per cui uccidere o morire  
Ed anche alcuna religione  
Immaginate tutta la gente  
Che vive la vita in pace

Si potrebbe dire che io sia un sognatore  
Ma io non sono l'unico  
Spero che un giorno vi unirete a noi  
Ed il mondo sarà come un'unica entità

L'anno dopo esce **Some Time in New York City**.

Nel 1975 John Lennon pubblica il suo ultimo album, **Rock 'n' Roll**, contenente classici del rock anni Cinquanta. All'interno la celebre **Stand by Me** di Ben E. King, **Be-Bop-A-Lula** di Gene Vincent e **Peggy Sue** di Buddy Holly. Ancora giovane si ritira dalle scene, ma il ritiro definitivo avverrà l'8 Dicembre 1980 quando, all'ingresso del Dakota Building (il lussuoso palazzo in cui risiedeva, sulla 72ª strada, nell'Upper West Side a New York), viene assassinato da un fan in cerca di notorietà.





# LABBRA A PROVA DI RIENTRO

**LE LABBRA SONO UNO DEI TRATTI ESTETICAMENTE PIÙ AFFASCINANTI DEL NOSTRO VISO, MA SPESSO NON RICEVONO SUFFICIENTE ATTENZIONE. UNA CORRETTA LIP ROUTINE CI AIUTA A MANTENERLE SANE E IDRATATE, SOPRATTUTTO AL RIENTRO DALLE VACANZE**

**D**opo l'estate viso, corpo e capelli hanno bisogno di particolare cura e attenzione per ritrovare idratazione e morbidezza, ma c'è una zona particolarmente delicata del nostro volto, a cui non prestiamo mai abbastanza attenzione: le nostre labbra. Eppure costituiscono una delle nostre caratteristiche esteticamente più affascinanti, ma soprattutto sono il mezzo con cui comunichiamo ed esprimiamo emozioni. Nonostante ciò, ritrovarsi a settembre con labbra screpolate e disidratate a causa di sole, vento, salsedine e cloro è abbastanza comune: vediamo cosa fare per riaverle morbide, rimpolpate e idratate. Innanzitutto, anche se siete rientrati dalle vacanze, non tralasciate mai di proteggerle dai raggi del sole, che a settembre è ancora forte: le nostre labbra sono particolarmente sensibili ai raggi UV, che possono causare danni e invecchiamento precoce, tra cui l'odiato "codice a barre". Per questo è importante proteggerle con un prodotto con SPF alto, da riapplicare frequentemente. Se questa estate le avete



trascurate un po', idratazione è la parola chiave per riacquistare elasticità e morbidezza: oltre al sempre valido consiglio di bere tanta acqua, è opportuno investire in un balsamo labbra o in un lip oil contenente ingredienti nutrienti come burro di karité, olio di cocco o vitamina E, da applicare ogni qualvolta ne sentiate la necessità. Proprio come per viso e corpo, un valido alleato dopo le vacanze è lo scrub, che aiuta a eliminare le pellicine e le cellule morte ma che, ovviamente, in questo caso, deve essere delicatissimo

e appositamente formulato. Se sentite il bisogno di un trattamento urto, potete regalare alle vostre labbra una maschera notturna: corposa, arricchita da ingredienti come lanolina o cera d'api, assicura una forte azione riparatrice. In alternativa, potete applicare uno strato di miele prima di andare a dormire: è un ottimo rimedio naturale per lenire e rigenerare, senza contare che vi assicura sogni dolcissimi! Attenzione anche al make-up, che può seccare le labbra: scegliete prodotti di qualità, come rossetti o gloss idratanti e intrisi di ingredienti benefici, come per esempio l'acido ialuronico. Meglio ancora se prima dell'applicazione preparate le labbra con un primer o un balsamo, che assicurano una base liscia e protetta. Infine, se ne sentite la necessità, potete valutare, dopo avere chiesto consiglio al vostro medico, di utilizzare integratori di vitamina E, C e B, che contribuiscono alla salute generale della pelle.

# ALAMA REPAIR

STRATEGIA RIPARATRICE E RISTRUTTURANTE  
PER I TUOI CAPELLI DOPO LE VACANZE



Dopo l'estate sole, salsedine, cloro e lavaggi frequenti lasciano spesso capelli sfibrati, inariditi, opachi.

Riparali, nutrili e rinforzali con ALAMA REPAIR, la selezione di trattamenti che restituisce morbidezza, lucentezza e vitalità alla tua chioma.

# UN MITO ITALIANO, IN MOSTRA A TORINO

## IMMAGINI D'ALTRI TEMPI PER UN DRINK ATTUALISSIMO, FRA SCATTI D'EPOCA CAMPARI

**U**n nuovo per il viaggio di "Bar Stories on Camera. Galleria Campari / Magnum Photos", prima mostra realizzata da Galleria Campari in partnership con Magnum Photos. Che fino a domenica 6 ottobre apre al pubblico negli spazi di CAMERA – Centro Italiano per la Fotografia a Torino.

La mostra traccia un ritratto del mondo del bar, dagli anni Trenta del 20° secolo agli inizi del Duemila, raccontato attraverso immagini dell'Archivio Storico di Galleria Campari in dialogo con scatti di fotografi internazionali dell'agenzia Magnum come Robert Capa, Elliott Erwitt, Martin Parr e Ferdinando Scianna. Da momenti di condivisione quotidiana ai volti di celebri attori e artisti, lo spazio del bar si svela in un percorso che attraversa le epoche e le città e di cui Campari è protagonista fin dal 1860.

Il progetto espositivo (debuttato a fine 2023 nella milanese Galleria Campari) approda a Torino con un nuovo concept, raccontando i rituali e i personaggi che caratterizzano l'universo del bar in Italia e nel mondo, attraverso 22 scatti dell'Archivio Storico di Galleria Campari e 28 scatti firmati dai rinomati fotografi di Magnum Photos. Un'esposizione completata da bozzetti originali di menù realizzati per Campari negli anni '30 dal futurista Fortunato Depero e da una raccolta di studi di insegne al neon Campari degli anni '50. E poi scatti in noti locali e ritratti di grandi star.



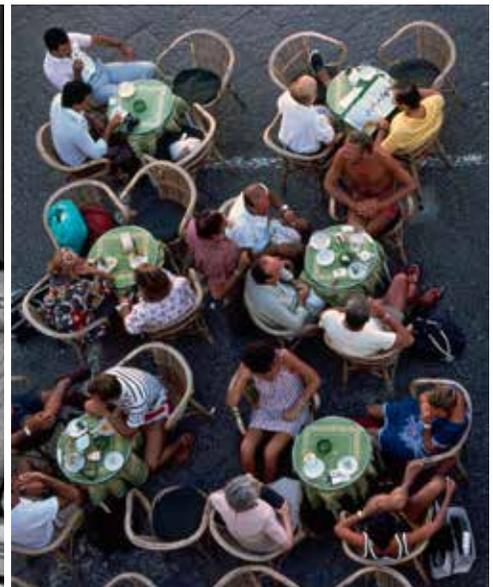
Italy, 1950s. Galleria Campari



Lausanne, Switzerland, 1930s. Galleria Campari



USA, New York City, Waldorf-Astoria Ballroom. Prior to the filming of 'The Prince and the Showgirl', US actress Marilyn Monroe and British actor Laurence Olivier held a press conference. 1956.  
© Eve Arnold / Magnum Photos



ITALY, Capri, 1984.  
© Ferdinando Scianna / Magnum Photos

# Scotch-Brite®

Scotch-Brite™ LR1  
Spazzola adesiva  
levapelucchi  
Everyday Clean  
30 fogli  
+ 15 in omaggio



Ricarica  
da 30 fogli  
per spazzola  
adesiva levapelucchi  
Scotch-Brite™



Scotch-Brite®  
Solofibra Classic  
2 pezzi  
+ 1 in omaggio

## QUALITÀ E CONVENIENZA Scotch-Brite®



Scotch-Brite®  
Spugna abrasiva  
delicata antigraffio  
2 pezzi  
+ 1 in omaggio



Scotch-Brite®  
Spugna abrasiva  
Classic

3M

# LA CAMICIA PER UN RIENTRO AL TOP

**P**robabilmente, in spiaggia, l'abbiamo portata anche sopra il costume. Ma per un back to work in grande stile, una camicia che sappia esprimere serietà e originalità resta un capo speciale da avere nel nostro armadio! Sapevate che dal 1600 in poi fu decorata con pizzi e motivi esuberanti per sottolineare le differenze sociali ed economiche? Mentre le righe furono il primo decoro ad essere introdotto, adottate in particolare dagli uomini d'affari. Dopo la seconda guerra mondiale, i delicati motivi floreali Liberty divennero sempre più popolari... e il resto è storia, come dimostrano nuovi modelli decorati da strass, con fiori a tutta stampa, delicati quadretti o splendide stampe Paisley. E tu quale sceglierai?



Camicia minimale con gonna lunga, Prada.



Sfumature delicate ispirazione foulard, Zimmermann.



A quadretti Vichy, come un corto giacchino, Sandro.



Semplice, con cristalli sulle spalle, Kaos.



A tutto candore, con applicazioni grafiche, Forte Forte.



Stampa di maxi violetta multicolor, Desigual.



Con fiori in paillettes coordinati, C&A.



Formale, con colletto e polsini a contrasto, Ami Paris.



Dal décor pittorico e floreale, Alberta Ferretti.



## Come una luce interiore

Un marchio lanciato nel 2003, che non ha mai smesso di stupire: una moda femminile che si ispira all'audace spirito di sorellanza con il principio guida "born collective". Quello di ba&sh, che oggi conquista ancora più luminosità con una collezione di bijoux tutti da abbinare: anelli su ogni dito, bracciali tintinnanti, catene intrecciate, oro e argento. Il loro segreto? un pizzico di fascino bohemien. Merito di turchesi vibranti, anelli e collier a cascata, motivi arabescati e maglie intrecciate. Dall'argento riciclato all'argento placcato oro.



## Tutte in tuta

E se essere belle, originali ed elegantissime fosse molto più semplice di ciò che pensiamo? Lo conferma Martino Midali con una collezione che pone la tuta al centro del guardaroba moderno. Un'alternativa versatile e chic al tradizionale completo che coniuga eleganza e praticità, un capo poliedrico capace di adattarsi a ogni occasione, dall'ufficio fino a sera. Ispirazioni portate in plissé verde lime e nero, con profondo scollo sensuale e un'estetica dal taglio impeccabile, con tessuti di alta qualità.



## Una borsa multitasking

Una shopper pensata per accompagnarci in tutte le occasioni più movimentate, con una forte attenzione al colore. Così SUN68 presenta un minimalismo perfetto per interpretare le sfumature brillanti della borsa Jacqueline, icona multicolor di una nuova collezione con cui il celebre marchio veneto omaggia le sue radici e le origini della propria identità. Uno spirito hi-tech, quello di Jacqueline, espresso già nella sua texture: un morbido neoprene con rifiniture effetto pelle. Caratterizzata da un pratico e grintoso manico in corda dai dettagli variopinti e disponibile in tre taglie (small, medium e large).

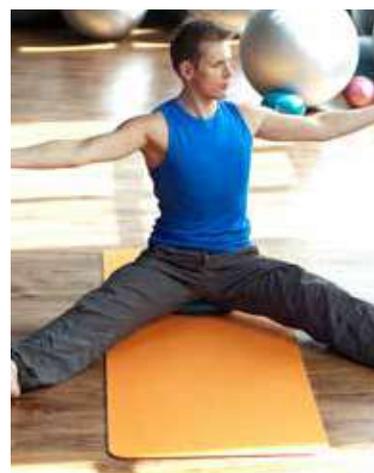




# GINNASTICA ARMONICA

**LA GINNASTICA ARMONICA SI BASA SULLA FLUIDITÀ DEI MOVIMENTI, DA RAGGIUNGERE CON UNA BUONA DOSE DI CONCENTRAZIONE E MUSICA AD HOC.**

**L**a disciplina rientra nella categoria della cosiddetta ginnastica dolce, ma tutti gli esercizi aiutano a rafforzare i muscoli e ritrovare o mantenere la tonicità. L'obiettivo è quello di dare armonia ed elasticità al corpo e ritrovare benessere psicofisico. Gli esercizi si svolgono in piedi, a terra o seduti; si può ricorrere a nastri o alla palla. Generalmente si comincia con movimenti che aiutano a sciogliere i muscoli e le tensioni muscolari, aiutati da un sottofondo musicale. Una sorta di riscaldamento iniziale che è, esso stesso, una forma di allenamento. Seguono poi esercizi di diverso tipo, tutti finalizzati all'aumento della flessibilità articolare e della tonificazione. Sebbene lenti e dolci, i movimenti sollecitano i muscoli di tutto il corpo andando a potenziarli con precisione. Per l'esecuzione corretta è richiesta concentrazione: solo così si cerca e si trova il muscolo giusto da far lavorare e si raggiunge il controllo dei movimenti. La ginnastica armonica è infatti basata sull'attenzione e l'ascolto delle proprie potenzialità e dei



propri limiti fisici. La disciplina aumenta la coordinazione e aiuta la postura corretta, vero toccasana per il benessere della schiena. Eseguire correttamente gli esercizi dona poi forza muscolare. Nel complesso, questo tipo di attività restituisce benessere anche alla mente: la flessuosità con cui si svolgono gli esercizi scarica lo stress e aiuta a ritrovare la calma interiore, complice anche il silenzio richiesto per raggiungere la concentrazione di tutti.



# LISTERINE®

## RIDUCE LA PLACCA 5X VOLTE DI PIÙ

RISPETTO AL SOLO SPAZZOLINO E FILO INTERDENTALE\*



Spazzolino



Filo



Collutorio



\* RIDUZIONE DURATURA DELLA PLACCA AL DI SOPRA DELLA LINEA GENGIVALE RISPETTO AL SOLO SPAZZOLAMENTO, DOPO UNA PULIZIA DENTALE.



## TEMPTATION ISLAND RADDOPPIA

Dopo il grande successo dell'ultima edizione estiva, Temptation Island torna ufficialmente in autunno! Le nuove coppie regaleranno storie emozionanti con grandi colpi di scena e - perché no - anche qualche meme divertente: infatti, il "reality dei sentimenti" ogni anno registra un boom di ascolti e interazioni sui social, soprattutto su Twitter (che ormai si chiama X), il cui hashtag #temptationisland è sempre al primo posto durante la messa in onda della puntata. Il programma sarà condotto nuovamente da Filippo Bisciglia e intanto le speculazioni sui prossimi concorrenti iniziano già a circolare con insistenza: si ipotizza che alcune coppie potrebbero arrivare direttamente da Uomini & Donne ma attualmente non ci sono ancora conferme ufficiali. Non è la prima volta che il programma raddoppia in autunno: era già successo nelle edizioni 2018/2020 con le conduzioni di Simona Ventura e Alessia Marcuzzi dove i protagonisti erano i vip. Salvo colpi di scena, per questa edizione in partenza a fine settembre, troveremo solo coppie sconosciute.



## LA NUOVA FIAMMA DI BRAD PITT

Se mesi fa si vociferava che Brad Pitt avesse iniziato una relazione con la super modella Emily Ratajkowski, ora abbiamo invece la conferma che l'attore più amato di Hollywood ha ufficializzato la storia d'amore con Ines de Ramon di nazionalità Svizzera e professionista nel campo della gioielleria, molto più giovane di lui (ovviamente). Laureata all'Università di Ginevra in economia aziendale, conosce cinque lingue e tutt'ora è vicepresidente di Anita Ko, brand di alta gioielleria di fama internazionale. Ines è stata sposata con l'attore Paul Wesley conosciuto al grande pubblico grazie alla serie televisiva "The Vampire Diaries". Dopo il naufragio del loro matrimonio nel 2022, la bella svizzera ha iniziato la frequentazione con Brad Pitt. Nello stesso periodo, anche l'attore stava vivendo una situazione simile, con il divorzio da Angelina Jolie. Non un semplice flirt, quindi, come tutti inizialmente pensavano: Ines e Brad fanno coppia fissa da oltre un anno e hanno deciso di andare a vivere insieme.



## UNA BRUTTA ESPERIENZA PER NINA DOBREV

Nina Dobrev, attrice conosciuta al grande pubblico per il suo ruolo in "The Vampire Diaries", ha subito un grave incidente che l'ha costretta al ricovero ospedaliero a causa di una rovinosa caduta mentre era in sella ad una bicicletta elettrica. L'attrice ha condiviso sui suoi profili social alcune immagini che documentano il prima e il dopo l'incidente: in una foto la si vede sorridente sulla sua e-bike, mentre in un'altra appare in un letto d'ospedale con un tutore alla gamba sinistra e uno al collo. L'attrice non ha nascosto la serietà della situazione, ma ha voluto ugualmente tranquillizzare i suoi fan sui social i quali hanno fatto arrivare a Nina tutto il loro calore nell'augurarle una pronta guarigione attraverso i commenti lasciati sui suoi social. Nelle sue stories la Dobrev ha affermato: "Sto bene, ma la strada per la guarigione sarà lunga." Insomma, un'esperienza che si è rivelata essere alquanto dolorosa e con un briciolo d'ironia Nina ha aggiunto: "Credo sia alquanto realistico dire che la mia prima volta su una Dirt Bike sarà anche l'ultima."





**CANDEGGINA PER COLORATI**

**ANCORA PIÙ EFFICACE NELLA RIMOZIONE DELLE MACCHIE GRASSE**



**DETERSIVI LAVATRICE**

**PIÙ EFFICACE ANCHE A FREDDO**

**DETERSIVO DISINFETTANTE**

**ELIMINA E PREVIENE I CATTIVI ODORI**





# IL DIVANO CAMBIA IL LIVING

**O**gni epoca ha le proprie tendenze, quella del 2024 avvia la moda dell'ecosostenibile e punta su materiali naturali come cotone e lino. E, se negli ultimi anni si è assistito al trionfo di colori neutri che spaziano dal sabbia al grigio, dal crema all'écru, c'è oggi un ritorno ai colori accesi e più decisi, in grado di dare personalità al nostro living. In cima alle preferenze di questo nuovo mood spiccano il rosso corallo, il giallo ocra e il verde acceso, ma anche il blu intenso che, a dire il vero, è sempre rimasto in voga. Colori che, già da soli, arredano una stanza e rinnovano il salotto in una sola mossa. Abbinati a cuscini dai colori neutri risultano molto belli. Ma a giocare un ruolo nel divano non è solo il colore. Anche le forme cambiano. C'è stato un tempo in cui si preferivano divani abbastanza squadrati con braccioli piccoli e rigidi, poi più grandi e morbidi. Le ultime tendenze sono le forme arrotondate per garantire il massimo del confort nei momenti di relax, risultando anche meno rigide

**ACCESSORIO ETERNO, GARANZIA DI RELAX E COLOSSALI PENNICHELLE, IL DIVANO È L'ELEMENTO D'ARREDO DI OGNI ZONA LIVING. CHE GLI SPAZI SIANO MINIMI O PIÙ GRANDI QUESTO NON MANCA MAI, CAMBIANO SOLO GLI STILI, LE DIMENSIONI, I COLORI E I TESSUTI.**



essere la comodità. Sul divano si passano diversi momenti della giornata, si guarda la tv, si legge, si dorme, talvolta si lavora al pc. Per questo il confort e molte altre funzionalità come le prese usb incorporate, altoparlanti Bluetooth o riscaldamento sono in espansione nelle preferenze.

e più sinuose alla vista. Anche i piedi possono fare la differenza: sono minimal e quasi invisibili se la forma del divano è importante, dorati, fini o in acciaio per divani più alti o per chi ha voglia di arredare con estro. In tutti i casi la vera parola d'ordine per un divano deve





Mr Muscle®  
Idraulico Gel

Mr Muscle®  
Sciogli Capelli

Duck® Fresh Discs®  
Base e Doppia Ricarica

Duck® Liquido  
Disinfettante

**PULIZIE DI RIENTRO**

**GLI ALLEATI PER LA CURA  
DELLA TUA CASA**



# MALDIVE

**UNA VACANZA ALL'INSEGNA DEL PIÙ COMPLETO RELAX, TRA ACQUE CRISTALLINE E SABBIA FINISSIMA, A STRETTO CONTATTO CON LA NATURA E CON SERVIZI A CINQUE STELLE. ECCO L'ESSENZA DI UN VIAGGIO ALLE MALDIVE.**

**Q**ueste 1200 di isole – di cui solo 200 effettivamente abitate –, raggruppate in 26 atolli a cavallo dell'Equatore nell'Oceano Indiano, non smettono di affascinare i turisti provenienti da ogni parte del mondo. Vantano in effetti una straordinaria unicità ed esclusività, con bellezze mozzafiato sopra e sotto il livello del mare. Basti pensare che il Paese comprende il 5% delle barriere coralline mondiali, habitat naturale per centinaia di coralli e migliaia di specie di pesce, tra cui anche grandi squali balena e affascinanti mante.

Nell'organizzare il vostro soggiorno scegliete la struttura che più si adatta alle vostre esigenze, alle esperienze che intendete fare e ovviamente al vostro budget.

Hotel e guesthouse sono la soluzione più conveniente. Concentrati prevalentemente sull'isola principale di Malè,



oltre al prezzo vantaggioso permettono di entrare in contatto con la gente del posto ed assaporare così la cultura più autentica del Paese, fortemente legata ai ritmi della natura, al mare e alle sue risorse.

I resort sono invece una garanzia per chi è in cerca di una sistemazione di lusso su misura: veri e propri villaggi che offrono bungalow sulla spiaggia, ville e palafitte sull'acqua, bar e ristoranti con cucina internazionale e varie forme di servizi e intrattenimento – dalla spa agli sporting club – pensati ad esempio per famiglie con bambini o per soli adulti. Ogni resort ha sede su un'esclusiva



isola privata quindi conviene valutare la scelta anche in base alle peculiarità della posizione che, per quanto in ogni caso paradisiaca, può richiedere spostamenti più lunghi da e verso l'aeroporto oltre che per raggiungere particolari punti di immersione, situati prevalentemente nell'atollo di Malè Nord.

Per gli appassionati di subacquea una terza possibilità di soggiorno è la crociera: yacht e piccole imbarcazioni gestite da tour operator specializzati, che penseranno a ogni dettaglio della vacanza fuori e dentro l'acqua.

Mare e sole scandiranno in ogni caso le vostre giornate qualunque sistemazione scegliate. Un soggiorno a tutti gli effetti slow, che potrete arricchire coltivando il vostro lato più romantico, avventuroso o spirituale. La destinazione è da anni ormai una delle mete più gettonate per i viaggi di nozze e sempre più



attrae anche coppie che desiderano ritagliarsi un momento tutto per loro con una seconda luna di miele. Molte strutture offrono infatti pacchetti pensati per il rinnovo delle promesse matrimoniali e altre si stanno invece specializzando in offerte "baby moon", riservate ai futuri genitori. Centri benessere, massaggi e classi di yoga e di meditazione sono ormai una realtà rodada in numerosi alloggi, mentre in alcune sistemazioni esistono anche specifici programmi detox dedicati al benessere e alla remise en forme. Va da sé che in simili contesti la quiete fa da padrona e anche chi è in cerca di adrenalina dovrà adeguarsi al rispetto per l'ambiente e per l'equilibrio naturale del fragile ecosistema

maldiviano: niente moto d'acqua e banana boat, ma largo invece agli sport acquatici a emissioni zero come la canoa, lo snorkeling, la subacquea e - un po' a sorpresa - il surf, praticabile nei vari spot disseminati tra gli atolli.

Non mancano infine le escursioni da fare in giornata. Una visita al Malè Fish and Local Market, il mercato di pesce, frutta e verdura, ma anche di prodotti artigianali locali, meta ideale per fare shopping di souvenir. Una gita in dhoni, la tradizionale imbarcazione in legno, con cui lasciarsi cullare tra isolotti e lingue di sabbia deserte, approfittando magari di una lezione di cucina tipica, da consumare con un pic nic sulla spiaggia al tramonto. Per chi ha tempo infine una trasferta sull'isola di Hithadhoo all'Addu Nature Park, un'area umida protetta che con i suoi laghi e le sue mangrovie vanta una flora e una fauna differenti dal resto delle isole.



# I SUPERCIBI

## MANGIAMO STRANO. GUSTO E SALUTE CI RINGRAZIERANNO



Mangiamo Strano. Gusto e Salute ci ringrazieranno

Finiamo sempre per mangiare le solite cose. **Carlo Verdone** in un suo celebre film, *Viaggi di Nozze*, ha lanciato una battuta a proposito di come fare l'amore: famolo strano. Mutuandola al cibo potremmo dire mangiamo strano. La diversificazione alimentare fa sicuramente bene alla salute soprattutto se si tratta di supercibi che costituiscono un vero e proprio scrigno di preziose virtù. Voglio parlarvi di Bacche di Goji e della Carota e pomodori neri.

Il **Goji** è arrivato in Europa da poco tempo, ma in Tibet,



sull'Himalaya e in Cina viene coltivato da centinaia di anni. Viene definito il «diamante rosso della giovinezza» e il «frutto della longevità», perché le sue bacche sono una **risorsa potentissima, estremamente efficace contro l'invecchiamento**. Contengono infatti una grande quantità di nutrienti e antiossidanti che assicurano salute e lunga vita. Dal punto di vista dei valori nutrizionali i frutti del Goji sono ricchi di carotenoidi, proteine, sali minerali, vitamina E, B, C e diversi aminoacidi. Grazie a queste caratteristiche le bacche di Goji sono in grado di contrastare l'invecchiamento cellulare, l'insorgere dei tumori e la comparsa delle cosiddette «macchie dell'età». Sono anche un buon rimedio contro i disturbi della menopausa e della vista. Inoltre, contribuiscono a depurare il fegato, a rinforzare il sistema immunitario, a idratare e mantenere elastica la pelle. Infine, il potassio e il magnesio, presenti in percentuali considerevoli, migliorano la resistenza fisica e muscolare. In Inghilterra vengono consumate nel tè, ma sono

indicate anche per la preparazione di succhi di frutta o disidratate, e in questo caso assomigliano all'uva sultanina. Fresche sono un'autentica delizia! In Asia vengono utilizzate spesso nelle zuppe e per condire la carne. Al momento l'albero di Goji non è molto conosciuto in Italia, ma viste le sue dimensioni e la sua straordinaria adattabilità è destinato a diventare, nel giro di qualche anno, una vera star. È alto circa due metri e ha lunghi rami coperti di piccole foglie che cambiano colore in base alla stagione, più scure d'inverno e più chiare d'estate. Lo possiamo tenere anche sul terrazzo di casa, ma attenzione è una pianta che occupa un certo spazio, perciò bisogna utilizzare un vaso capiente per contenerne le radici. Predilige un terreno sabbioso e ben drenato, quindi argilla e torba sono perfette, poiché assicurano l'umidità giusta. La luce lo aiuta a crescere, per cui è bene posizionarlo in una zona assolata. Non ha bisogno di molta acqua, per questo è preferibile aspettare che la terra sia completamente asciutta tra un'innaffiatura e l'altra. In primavera



necessita di concime organico ogni quindici giorni. I suoi fiori sono lilla a forma di stella, simili a quelli della patata, e i frutti delle **piccole bacche scarlatte**. L'albero di Goji cresce lentamente, ma nel giro di un paio d'anni fruttifica. Su internet ci sono poche aziende che lo coltivano e lo vendono, mentre è più facile acquistare i succhi di Goji, i tè o le bacche, nei negozi biologici. Per capire bene quali sono le proprietà benefiche delle bacche di Goji ecco la tabella **ORAC** (Oxygen radical absorbance capacity) elaborata dal Dipartimento dell'agricoltura degli Stati Uniti, che misura la capacità di assorbimento dei radicali liberi prodotti dall'ossigeno per ogni singolo alimento. In parole povere, questa scala quantifica il potere antiossidante degli alimenti. Cioè l'impatto che hanno sull'antinviechiamento. Le bacche di Goji vincono alla grande, attestandosi a **30.000**, mentre le carote sono a 275, le arance a 750, le cipolle a 875, le barbabietole a 2210, i cavolfetti di Bruxelles a 2225, gli spinaci a 2450, le fragole a 2475, le more a 2650, i mirtilli a 3750 e il melograno a 10.470.

**Carota Nera.** L'aspetto nero tendente al violaceo non è certo invitante. Ma non c'è da temere. Il colore è dato dagli antociani, antiossidanti fondamentali per contrastare i



radicali liberi, combattere i problemi circolatori, le infiammazioni e il colesterolo cattivo. Le carote nere apportano anche vitamine, soprattutto A, e selenio e migliorano il benessere di occhi, capelli, sangue e pelle, aiutano il sistema immunitario e sono utili agli uomini per preservare la qualità dello sperma. Per tutte queste caratteristiche e molte altre che non sto a elencare perché mi dilungherei troppo, si dice che la carota nera abbia poteri antimorali. In Oriente, specialmente in India e Giappone, va alla grande. E' la capostipite delle carote: solo nel Cinquecento gli olandesi l'hanno fatta diventare arancione. Esistono anche carote **rosse**, ricche di licopene, la stessa sostanza che si trova nei pomodori, carote **gialle e bianche**, ma quelle nere sono decisamente le più complete. Il consiglio è quello di mangiarle crude o centrifugate. Cerca le carote nere, provale e non te ne pentirai. Se poi hai un orto, piantale e stupirai tutti nel momento in cui le estrarrai dal suolo.

Il **pomodoro nero**, la star dei pomodori, è stato studiato e realizzato da un'équipe di scienziati e da diverse università coordinate dall'Istituto di scienze della vita della scuola superiore Sant'Anna di Pisa e portato avanti insieme agli atenei della Tuscia (Viterbo), Modena, Reggio Emilia e Pisa. **Sun black** è il suo nome ufficiale, registrato dal marchio comunitario. Contrariamente a quello che il suo aspetto può far credere, non è un OGM, ma



il frutto della ricerca del professore **Gian Piero Soressi** ed è protagonista di un grande progetto di studi denominato «Tomantho», coordinato dal professore **Pierdomenico Perata** ordinario di fisiologia vegetale alla Scuola Superiore di Sant'Anna di Pisa. Di recente è apparso sul mercato, quindi possiamo assaggiarlo. È un super pomodoro perché oltre ad avere tutte le proprietà di quello «classico» è ricco di antociani. È nero fuori, per la precisione viola scuro, ma rosso dentro e il suo sapore è identico a quello del pomodoro rosso. È nato da un incrocio tra varietà di pomodori con caratteristiche contrastanti: uno dei due produce piccole quantità di antociani nella buccia, mentre l'altro produce elevate quantità di antociani nelle foglie. È figlio di questo «matrimonio» e si chiama pomodoro nero, ma in realtà è viola scuro. Questo ortaggio potrebbe modificare in maniera significativa la nostra alimentazione, perciò prova a cercalo su internet, ne guadagneranno il tuo palato e la tua salute.



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

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

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

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

## GUM SOFT-PICKS PRO

Una sensazione  
di pulizia  
straordinaria

+50%  
più accurato\*

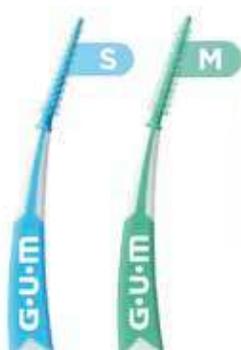


Scorre  
facilmente fra  
i denti

\*Rispetto a GUM® SOFT-PICKS® ADVANCED

**N°1**  
negli  
interdental

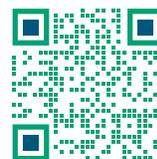
\* Nielsen AT December 2023, Italy



SUNSTAR

**G·U·M®**

Inquadra il QR code  
e scopri di più



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



## Arrosto di Vitello con Caponata fredda di Peperoni

Quando i peperoni hanno raggiunto il massimo grado di maturazione ovvero metà settembre. Ecco il matrimonio perfetto. Peperoni e vitello roba da rabbrivire per il piacere che possono donarci. Una ricetta gustosa, perfettamente armoniosa e con pochissime calorie. Cosa chiedere di più dalla vita. Provatela. I passaggi sono diversi ma non difficili. Grazie Gabrio per questo piatto incredibile: una goduria che non accresce la nostra pancia.

### Ingredienti per 4 persone

•4 filetti di Vitello da 180-200 g circa cadauno

### Per il Sugo ristretto di Arrosto

- ossa di vitello e pollo
- 2 Cipolle Rosse
- 2 coste di sedano
- 3 carote
- 1 cucchiaino di doppio concentrato di Pomodoro
- 500 ml di vino rosso

### Per i Peperoni

- 1 peperone Rosso
- 1 peperone giallo
- 1 peperone verde
- 1 cipolla rossa piccola
- 30 g di Mandorle
- 30 g di Pinoli
- 20 g uvetta
- 150 ml VinSanto
- 1 cucchiaino di doppio concentrato di Pomodoro
- qualche foglia di Basilico e Alloro
- 2 cucchiaini di Olio evo
- sale e Pepe qb

### Per il Sugo di arrosto

Tostare le ossa e gli odori in forno a 250 gradi per 30 minuti circa fin quando saranno ben tostate: trasferire il tutto in una pentola e coprire con abbondante ghiaccio. Aggiungere il vino rosso e il doppio concentrato di pomodoro e portare a bollire, fino a ridurre il tutto della metà. Con l'aiuto di un panno in cotone o di una garza di etamina filtrare il fondo, riducendo nuovamente di un terzo. Tenere al caldo, coperto. La garza di etamina non è fondamentale ma per i curiosi vogliamo dire che si

tratta di una garza di pura lana realizzata con filati di lana merinos extrafine. Va benissimo anche un panno di cotone.

### I Peperoni

Pulire accuratamente i peperoni privandoli dei semi, del picciolo e delle parti bianche fibrose: tagliare in listarelle sottili di circa mezzo centimetro. In una pentola tostare la cipolla tagliata in spicchi in poco olio a fiamma vivace, quindi aggiungere i peperoni e tostare insaporendo bene il tutto. Aggiungere i pinoli e le mandorle, l'uvetta, deglassando con il Vin Santo. Aggiungere il basilico ed il concentrato di pomodoro, abbassare la fiamma e proseguire la cottura, con coperchio, per circa 30-40 minuti: dopodiché spegnere e lasciar riposare finché sarà completamente freddo ed i sapori ben concentrati. Aggiustare di Sale e pepe se necessario.

### Montaggio e Presentazione:

•Olio extravergine d'oliva di qualità

In una padella ben calda tostare a fuoco vivo i filetti di vitello conditi con Olio extravergine d'oliva, sale e pepe, 5 minuti per lato: dopodiché lasciar riposare per altri 5 minuti in un luogo tiepido coperti con della carta alluminio. Sul fondo del piatto adagiare un velo di sugo di arrosto ristretto, quindi la caponata fredda di peperoni, i filetti tagliati a metà, ultimando ancora con il fondo di carne: servire subito.



# COME PIANTARE BULBI A SETTEMBRE: QUATTRO PIANTE IDEALI

**QUESTO È UN MESE IDEALE PER PIANTARE I BULBI A FIORITURA PRIMAVERILE: IL TERRENO È ANCORA CALDO E CONSENTE ALLE RADICI DI STABILIRSI PRIMA DELL'ARRIVO DEL FREDDO. SEGUENDO ALCUNI SEMPLICI PASSAGGI, POTRETE GODERE DI UNA SPLENDIDA FIORITURA NEL VOSTRO GIARDINO LA PROSSIMA PRIMAVERA.**

**P**artiamo dalle basi, e dal momento più soddisfacente: l'acquisto dei bulbi. Prima di tutto, è importante scegliere bulbi di qualità: sani, sodi e privi di muffe o macchie. Fate un controllo prima di selezionarli. Tra i bulbi più comuni da piantare a settembre ci sono i tulipani, i narcisi, i giacinti e i muscari. La seconda operazione riguarda la preparazione del terreno dove vorrete mettere a dimora i bulbi. Si inizia a fare sul serio. Dovrete trovare un'area del giardino che riceva almeno 6 ore di luce solare al giorno. Assicuratevi poi che il terreno sia ben drenato per evitare ristagni d'acqua che possano far marcire i bulbi. Il terreno andrà dissodato per circa 30 cm, rimuovendo erbacce, pietre e detriti, aggiungendo poi compost o concime per



migliorare la fertilità del suolo. A questo punto il terreno sarà pronto ad accogliere i bulbi che dovranno essere inseriti ad una profondità pari a 2-3 volte la loro altezza. Ad esempio, se un bulbo è alto 5 cm, dovrebbe essere piantato a una profondità di 10-15 cm. La distanza tra i bulbi invece dovrà essere di circa 10-15 cm, a seconda delle dimensioni del bulbo. La punta deve essere rivolta verso l'alto e la base più larga verso il basso. A questo punto dovrete ricoprire i bulbi con il terreno rimosso e compattarlo leggermente con

le mani per eliminare eventuali sacche d'aria. Infine potrete procedere con l'annaffiatura (abbondante) per aiutare i bulbi a stabilirsi. E' chiaro che piantare i bulbi a settembre richiede una pianificazione di ampio respiro, e una preparazione accurata, ma i risultati valgono sicuramente lo sforzo. Fra questi c'è anche l'applicazione di uno strato di paccime sopra il terreno per aiutare a mantenere l'umidità e proteggere i bulbi dalle gelate invernali. Importante è anche piantare i bulbi in gruppi piuttosto che in singole file per un effetto visivo più naturale e attraente. Evitate di piantare bulbi nello stesso posto ogni anno per prevenire l'accumulo di malattie del suolo.



**NUOVO**

# ACTIVE MOUSSE

WC & Bagno

USALO  
SOTTOSOPRA

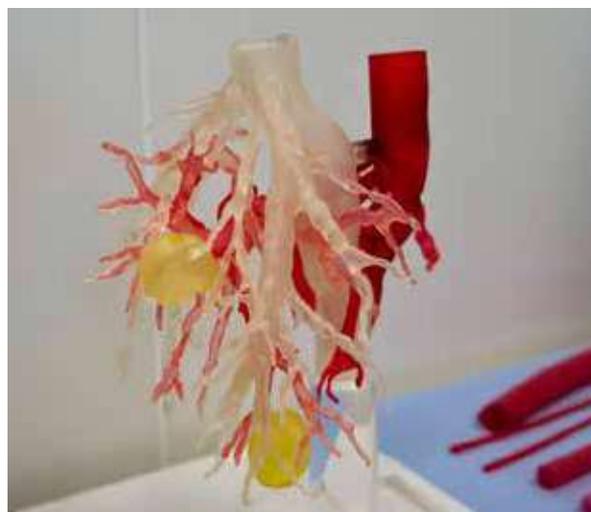


- **AIUTA A RIMUOVERE GERMI E BATTERI**
- **PIACEVOLI FRAGRANZE**



### Stampare organi, anche in Italia

È nato Printmed 3D, il primo laboratorio italiano dedicato alla stampa 3d di riproduzioni degli organi umani. Il progetto, inaugurato all'Università Statale di Milano, vede cooperare medici e ingegneri nella creazione di dettagliati duplicati che non vengono trapiantati nei pazienti, ma sono utilizzati per esercitazioni mirate. "Printmed è un progetto figlio dell'incontro tra tecnologie mediche e fisiche: fisici e ingegneri che lavorano assieme sembra comune e invece è molto raro", spiega Paolo Milani, professore e direttore del dipartimento di Fisica della Statale. L'obiettivo è l'accorciamento dei tempi e il miglioramento della sicurezza sugli interventi mediante esercitazioni più realistiche di operazioni complesse e delicate, come ad esempio avviene per i simulatori di volo degli aerei. Le riproduzioni di Printmed 3D, realizzate in polimeri, sono estremamente realistiche e con un alto livello di dettagli, riuscendo a replicare persino le vene umane. "A livello internazionale nessuno è in grado di riprodurre con questa verosimiglianza questo tipo di organi" - aggiunge Milani - "è un processo messo a punto durante gli ultimi due anni: abbiamo sviluppato materiali e tecnologie che ci danno questa verosimiglianza inedita".



### L'archeologo delle Emoji

Utilizzate quotidianamente in ogni tipo di chat, le Emoji sono le immagini stilizzate che aiutano a chiarire il "tono di voce" che vogliamo dare alle nostre conversazioni online. La parola Emoji deriva dal giapponese 絵文字 ed è composta da "immagine" (e) e "lettera" (moji). Da non confondere con le emoticon, rappresentazioni grafiche delle emozioni del volto umano mediante la punteggiatura, come il classico sorriso :-). La nascita delle Emoji risale al 1999, quando sono state create dai grafici di un'azienda di telefonia giapponese, la NTT DOCOMO. Recentemente, però, il programmatore statunitense Matt Sephton, appassionato di Emoji e di vecchi computer, ha trovato un "antico" computer nipponico che già nel 1959 conteneva un set di caratteri utilizzabili nelle conversazioni che simboleggiavano oggetti di uso comune, come una palla da baseball. Al pari dei geroglifici egizi, l'archeologo digitale Sephton continua a cercare l'origine del linguaggio che dopo l'introduzione sugli Iphone a partire dal 2008 ha conquistato il mondo.





# SUPER

# CONTROL

istantaneo

# NON COLA



- ▶ Istantaneo
- ▶ Super forte



incollaggio di precisione



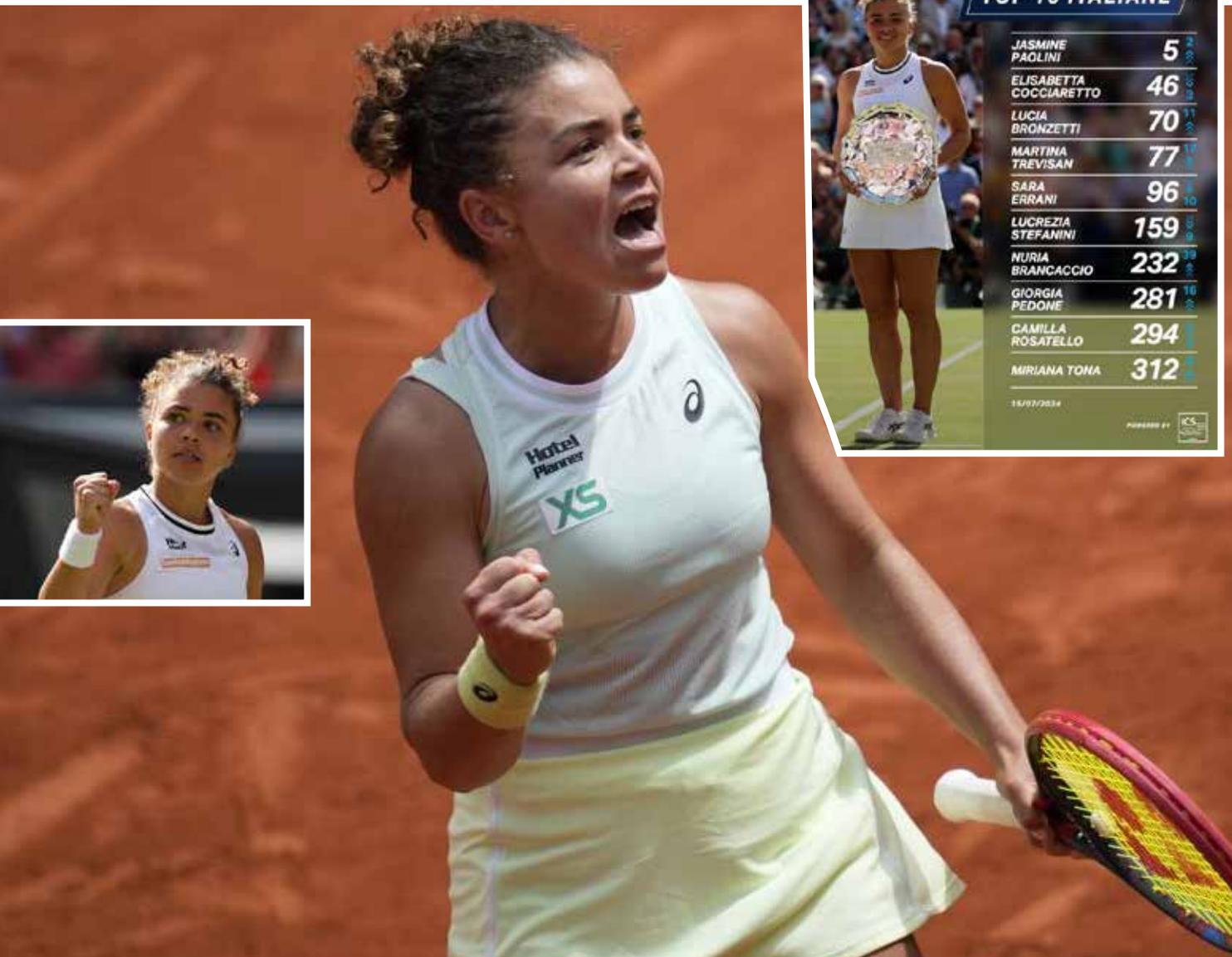
applicazione a goccia

## Per tutti i piccoli lavori di riparazioni



- gomma
- metalli
- plastica\*
- porcellana
- pietre dure
- legno

\*Esclusi PE, PP, PTFE



**TOP 10 ITALIANE**

JASMINE PAOLINI	5	2
ELISABETTA COCCIARETTO	46	3
LUCIA BRONZETTI	70	11
MARTINA TREVISAN	77	13
SARA ERRANI	96	10
LUCREZIA STEFANINI	159	8
NURIA BRANCACCIO	232	39
GIORGIA PEDONE	281	10
CAMILLA ROSATELLO	294	3
MIRIANA TONA	312	3

15/07/2024

**L**a campionessa toscana (nata a Castelnuovo Garfagnana ma cresciuta a Bagni di Lucca) ha infatti ottenuto i suoi migliori risultati nel 2024, a 28 anni: il più eclatante è senza dubbio **l'oro nel torneo di doppio femminile ai Giochi Olimpici di Parigi, conquistato in coppia con Sara Errani**. “È una sensazione pazzesca. All'inizio l'obiettivo era qualificarsi, poi ci siamo riuscite e qui avevamo l'intenzione di andare il più avanti possibile. Però sinceramente l'oro era tanto! È grazie a Sara se siamo qua perché è stata sua l'idea di fare il doppio”, ha ammesso Paolini dopo il trionfo a 5 cerchi. Già, perché la campionessa toscana fino a qualche stagione fa non era

intenzionata a giocarlo, presa com'è da una carriera in singolare di per sé impegnativa. Prima ancora dell'oro ai Giochi Olimpici aveva raggiunto la finale sia al Roland Garros sia a Wimbledon. Per far comprendere la portata di questo duplice exploit, è sufficiente ricordare che l'ultima a riuscirci era stata (nel 2016) Serena Williams, a lungo dominatrice assoluta del tennis mondiale. Paolini è stata la prima italiana ad arrivare fino all'ultimo atto del torneo sull'erba di Londra, il più prestigioso. I successi in sequenza che le hanno permesso di scalare vertiginosamente la classifica mondiale fino a entrare (e collocarsi stabilmente) nella top-10 non sono certo frutto

# JASMINE PAOLINI

NON SOLO JANNIK SINNER. IL TENNIS ITALIANO PUÒ VANTARE UN'ALTRA ECCELLENZA: JASMINE PAOLINI. LA SUA NON È LA STORIA DELLA RAGAZZINA PIENA DI TALENTO CON L'ETICHETTA DI PREDESTINATA.



del caso né di un momento particolarmente favorevole, bensì di un lavoro condotto ormai da quasi un decennio con il coach Renzo Furlan, ex giocatore con un passato tra i primi 20 del mondo. Una collaborazione avviata nel 2015, quando Paolini si allenava al centro federale di Tirrenia (Pisa) spesso frequentato dall'allenatore, dapprima part-time e poi divenuta a tempo pieno, con immensi benefici per la giocatrice, progredita enormemente sotto ogni aspetto: tecnico, mentale e fisico. In molti sostenevano, a torto, che i soli 163 centimetri di statura avrebbe potuto rappresentare un

limite evidente alla sua ascesa. E invece lei li ha smentiti categoricamente, trasformando un possibile problema in una risorsa: riesce infatti a spostarsi con agilità in ogni zona del campo e a proporre un gioco più variabile e imprevedibile rispetto alla maggior parte delle altre tenniste che si basano maggiormente sulla potenza e la forza fisica. "Io non guardo la classifica, ogni giorno cerco di aggiungere qualcosa che mi permetta di migliorare il mio gioco", ha più volte sottolineato Paolini. Ma ciò che più la caratterizza, al di là del livello di tennis proposto, è lo straordinario spirito indomito



con cui affronta le partite. E che spesso le consente di ribaltarle, anche quando sembrano irrimediabilmente compromesse. I precedenti sono parecchi, a riprova di un'attitudine innata che nel medio-lungo periodo può fare la differenza, in positivo. Non a caso c'è chi l'ha ribattezzata "Guerriera" per quel tratto così spiccato della sua personalità, sebbene possa apparire riduttivo e non renderle il giusto merito. Altro elemento fortemente identificativo: il sorriso. Paolini non l'ha mai perso, neppure quando i risultati faticavano ad arrivare: un modo di affrontare i match e più in generale uno sport a cui si è approcciata quando aveva 5 anni, indirizzata dal papà e soprattutto dallo zio. Quando ha cominciato a prendere in mano una racchetta, al circolo Mirafiume di Bagni di Lucca, la piccola "Jas" si è ben presto appassionata al tennis, preferendolo al nuoto. Ivano Pieri e Marco Picchi, i suoi primi maestri, hanno capito subito che, oltre a divertirsi, aveva un interessante potenziale. Quello che a 15 anni le ha permesso di entrare al centro federale di Tirrenia, il primo vero segnale di fiducia una verso una carriera di successo. E di successi, che sarebbero arrivati, sebbene



non subito. La scalata al gotha del tennis è stata un processo lungo e complesso, passato anche da sconfitte e momenti complicati. Nel 2019, poco prima che Renzo Furlan diventasse il suo head coach a tempo pieno, Paolini è approdata al Tennis Italia, circolo di Forte dei Marmi dove ancora oggi si allena quando deve preparare i tornei sulla terra rossa. Il patron Sergio Marrai, quando Jasmine era numero 180 del mondo, le aveva predetto che ben presto sarebbe entrata tra le prime 100. E così è stato. Per festeggiare sono andati a cena in un ristorante della Versilia. Da quella scommessa è nato un rituale che si è ripetuto a ogni exploit della tennista toscana. Un altro fattore chiave per la sua irrefrenabile ascesa è senza dubbio la famiglia, cui Paolini è legatissima: papà Ugo e mamma Jacqueline (polacca) si sono conosciuti nel bar di Bagni di Lucca che lui gestiva e che lei frequentava. Il nome, Jasmine, è dovuto proprio al debole della madre per i nomi particolari

e non troppo comuni. Non a caso suo fratello, altro tennista, si chiama William. Il nonno materno è del Ghana, dove però Paolini non ha ancora avuto l'occasione di andare. La nonna vive invece a Lodz, in Polonia: un posto al quale la rimandano molti ricordi d'infanzia. E di fatti il polacco lo parlava bene, "ma adesso lo sto un po' dimenticando". Lingue a parte, questo interessante mix di culture ha influito positivamente sul carattere di Jasmine. Al contrario degli strepitosi risultati e dell'impennata di popolarità che ne è derivata non le hanno fatto montare la testa. "Io sono la stessa ragazza di sempre: ci sono più persone che mi riconoscono per strada e che mi chiedono dei selfie, ma poche altre cose sono cambiate". La costante presenza dei genitori nei grandi appuntamenti, come le finali del Roland Garros e Wimbledon, è stata una spinta ulteriore assieme a quella degli italiani, che non hanno mai smesso di incitarla (in tal senso, Jannik Sinner è stato determinante, trainando l'intero movimento tennistico con i suoi trionfi). "Sono rimasta davvero stupita: ho percepito un calore e un supporto incredibile. Ringrazio tutti".

La piccola "Jas" che teneva sempre la racchetta in mano sognando di vincere Wimbledon, oggi è una campionessa affermata e riconosciuta, destinata a crescere ancora. La prospettiva si è ribaltata, adesso è lei la protagonista. "Ci sono bambini e bambine che hanno iniziato a giocare a tennis perché hanno visto me. È qualcosa di clamoroso, che mi rende felice e mi spinge a dare tutta me stessa ogni giorno. Non posso certo tradire la loro fiducia. Ho dato la mia vita per costruire questo sogno e ora cerco di godermelo al massimo".

NEW

PRESS ON

ARDELL®

# Applica e Premi

30 ciuffetti extensions  
autoadesivi riutilizzabili



One Step





**deBBY**  
girls know **why**

**liquidiKISSES**

**MAT LIPSTICK**

ROSSETTO LIQUIDO  
FINISH MAT

NO TRANSFER  
LUNGA TENUTA  
FINO 18 ORE\*

*No transfer, no doubts!*



\*test clinico e di autovalutazione su 20 soggetti

**chiaro<sup>®</sup>**  
**luce**

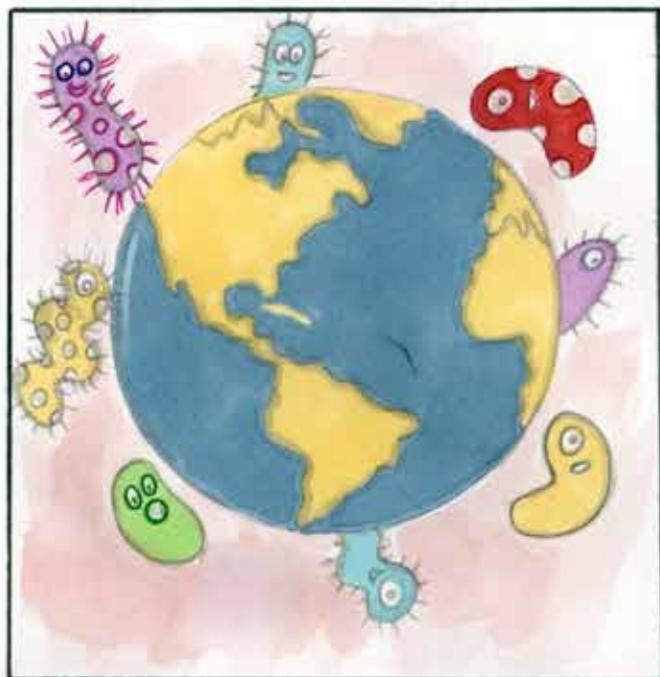
**NOVITÀ ASSOLUTA**  
**NEL MONDO DEL BUCATO**  
il primo **Detersivo Lavatrice in Spray**



**La novità e l'originalità del nostro prodotto è quella di aver inserito nella bombola in alluminio un liquido lavatrice super concentrato, che, erogato tramite una valvola spray, diventa un prodotto schiumoso pronto all'uso.**



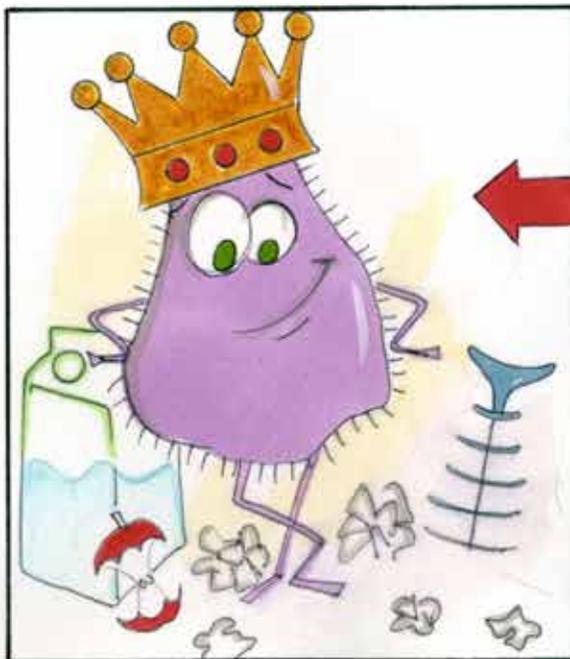
# GERMI E BATTERI



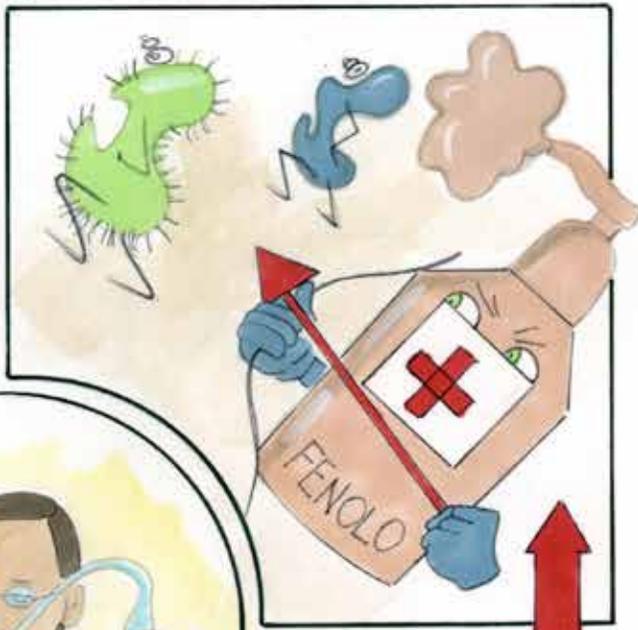
AL MONDO ESISTONO 1000 MILIARDI DI SPECIE DI BATTERI  
NE CONOSCIAMO LO 0,001%.

I GERMI SI TROVANO OVUNQUE:  
SULLA PELLE, BOCCA, INTESTINO.  
ALTRI NEL TERRENO e  
NELL'ACQUA.





LE CONDIZIONI DI SPORCIZIA SONO QUELLE IN CUI I BATTERI SI SVILUPPANO PIÙ FACILMENTE.



AL BIOLOGO FRANCESE LOUIS PASTEUR SI DEVONO I PRIMI STUDI SUI GERMI PATOGENI CHE CAUSANO MALATTIE INFETTIVE.



LOUIS PASTEUR  
1822-1895

J. LISTER, SOSTENITORE DELLE TEORIE DI PASTEUR NEL 1868 UTILIZZÒ IL FENOLO DURANTE UN'OPERAZIONE PER IMPEDIRE CHE LA FERITA SI INFETTASSE.



NEL 1885 PASTEUR UTILIZZÒ LA 1ª VACCINAZIONE UMANA CONTRO IL VIRUS DELLA RABBIA.

I GERMI DIFFONDONO LE MALATTIE PASSANDO DA UN INDIVIDUO ALL'ALTRO. LA TEORIA DEI GERMI HA PERMESSO DI SALVARE INNUMEREVOLI VITE.



# ALFA ROMEO JUNIOR: UN GIOIELLO SPORTIVO PER LE CITTÀ

**A**lfa Romeo torna a stupire con la sua nuova creatura, la Junior. Un'auto compatta che racchiude in sé tutto il Dna sportivo del Biscione, rivisitato in chiave moderna per affrontare le sfide della mobilità urbana. Il design della Junior è un mix perfetto tra tradizione e innovazione. Le linee filanti e muscolose richiamano le sportive Alfa Romeo del passato, mentre i dettagli aerodinamici e i fari full led le conferiscono un look moderno e accattivante. Il frontale, con il celebre trilobo e il nuovo scudetto di Alfa, è inconfondibile. L'abitacolo della Junior è un concentrato di tecnologia e comfort. La plancia è caratterizzata da linee pulite e materiali di alta qualità, mentre il sistema di infotainment di ultima generazione offre una connettività completa e una serie di funzioni avanzate. I sedili, avvolgenti e confortevoli, garantiscono un sostegno ottimale anche durante la guida più sportiva. Questa vettura era stata presentata in diretta streaming ad aprile 2024, ma con un nome diverso, Alfa Romeo Milano. Nome che

**IL NUOVO MODELLO PRESENTATO DALLA CASA  
AUTOMOBILISTICA CHE FA PARTE DEL GRUPPO STELLANTIS  
SI PIAZZA QUINDI DI DIRITTO NELLA FASCIA DI PARTENZA  
FRA I MODELLI DI ALFA ROMEO, POSIZIONANDOSI "SOTTO"  
LA TONALE. È DISPONIBILE IN VERSIONE ELETTRICA E  
IBRIDA, CON PREZZI CHE PARTONO DA 29MILA 900 EURO.**

poi, dopo le polemiche con il governo italiano, era stato sostituito con Junior. I prezzi di questa nuova Alfa Romeo partono da 29mila 900 euro per la versione ibrida e da 39mila 500 euro per quella elettrica. Per farsi un'idea, Tonale ha un prezzo di listino di partenza di circa 39mila euro. Le motorizzazioni disponibili per la Junior sono il modello ibrido che è equipaggiata con un motore 3 cilindri 1.2 turbo benzina mild hybrid da 136 CV, con un motore elettrico da 29 cavalli e una batteria da 0,9 kWh, cambio automatico doppia frizione a 6 rapporti e trazione anteriore o integrale Q4 con un secondo motore elettrico posteriore da 29 cavalli (21 kW). L'Alfa Romeo Junior elettrica, invece, dispone di

un motore anteriore da 156 cavalli, una batteria da 54 kWh che offre un'autonomia dichiarata di 410 chilometri e supporta una ricarica rapida in corrente continua fino a 100 kW, permettendo di passare dal 10% all'80% della carica in meno di 30 minuti.



# *I prodotti di Marisa*

## FAI BRILLARE LA TUA CASA



CSC - Via della Meccanica, 141018 S. Cesario S/P. ( MO ) - Tel. +39 0597473800 - [www.csc.italy.com](http://www.csc.italy.com)

## LIMONOV

Film

Cast: Ben Whishaw, Viktoria Miroshnichenko e Tomas Arana

Genere: Biografico

Al Cinema

Eduard Limonov, dissidente comunque mai allineato neppure con la dissidenza, lascia l'Unione Sovietica per vivere a New York dove, continuando a scrivere, vive prima da homeless per poi diventare maggiordomo di un ricco intellettuale. Tra grandi amori che iniziano e finiscono diventa famoso grazie alle sue pubblicazioni in Francia fino a fondare un partito che si definisce bolscevico e nazionalista. Serebrennikov affronta la sfida innanzitutto da russo, cioè da artista capace di leggere nel profondo l'anima tormentata non solo del suo protagonista ma anche quella di un intero popolo in un ampio arco temporale. Lo fa con la visionarietà che gli è propria che gli consente improvvisi mutamenti di stile e di ritmo che accompagnano i movimenti tellurici, ondulatori e sussultori, della vita dello scrittore. Talvolta si attarda sulle vicende sessuali sentimentali di Eduard per poi scattare verso la prossima meta, che sia di ribellione protestataria o di disperato bisogno di riconoscimento.



## LOVE LIES BLEEDING

Film

Cast: Kristen Stewart, Ed Harris e Jena Malone

Genere: Azione

Al Cinema

Lou è la manager di una palestra a cui l'incontro con Jackie cambia la vita. Quest'ultima è una bodybuilder con il sogno di vincere un concorso a Las Vegas. La loro passione divampa, ma deve fare i conti con la violenta famiglia di Lou. Un cognato picchiatore, un padre criminale che detiene un poligono di tiro e una spirale di delitti che le coinvolge direttamente. La verità sta nel mezzo, è impossibile non riconoscere a Glass il talento nel raccontare una fiaba nera capace di rovesciare totalmente il mito dell'american dream. Oltre a una ragazza che crede nel mito del "vero amore" e riceve solo violenza in cambio (Jena Malone, nei panni della sorella di Lou), una protagonista che sogna il suo quarto d'ora di celebrità e otterrà ben altro, le mani sporche di sangue, vomito e polvere da sparo. Un film furbo, ammiccante, volutamente ironico, con trovate di sceneggiatura semplicistiche e una marea di citazioni disseminate per ingolosire lo spettatore.



## WOLFS - LUPI SOLITARI

Film

Cast: Brad Pitt, Amy Ryan e George Clooney

Genere: Thriller

Al Cinema

George Clooney e Brad Pitt di nuovo insieme nell'action comedy Wolfs - Lupi solitari. Clooney interpreta un "fixer", un risolutore professionista, assunto per coprire un crimine di alto livello. Quando però entra in scena un secondo risolutore (Brad Pitt) e i due "lupi solitari" sono costretti a lavorare insieme, la loro serata andrà fuori controllo in un modo che nessuno dei due avrebbe mai immaginato. Nel settembre 2021 è stato annunciato che Jon Watts avrebbe scritto e diretto un film thriller senza titolo, interpretato e prodotto da George Clooney e Brad Pitt. La produzione è iniziata a New York nel gennaio 2023, con l'ingresso nel cast di Amy Ryan. Il film riunisce gli attori Clooney e Pitt, che hanno già lavorato insieme nella trilogia di Ocean's (2001-2007) e in Burn After Reading (2008). Wolfs sarà presentato in anteprima fuori concorso all'81ª Mostra internazionale d'arte cinematografica di Venezia.



## IL MAESTRO CHE PROMISE IL MARE

Film

Cast: Enric Auquer, Laia Costa e Luisa Gavasa

Genere: Biografico

Al Cinema

Antoni Benaiges è un maestro delle scuole elementari di origini catalane a cui viene assegnata una pluriclasse a Bañuelos de Bureba (Burgos). I suoi metodi di insegnamento innovativi e il fatto di non nascondere il proprio ateismo gli alienano le simpatie del parroco e del sindaco ma non quelle degli alunni che lo sentono vicino alle loro speranze e ai loro sogni. Uno dei quali è quello di poter vedere il mare. Patricia Font dirige un film in continua alternanza tra il presente e il passato. Nel presente una nipote (già madre) va alla ricerca della sepoltura di colui che si prese cura del nonno quando era bambino, sperando di trovarlo in una delle purtroppo numerose fosse comuni risalenti alla guerra civile. Nel passato assistiamo alla vita e all'attività didattica di quella persona, un maestro che pagò con la vita il non conformarsi alle imposizioni del franchismo rampante. Questo duplice piano di narrazione è già di per sé significativo.



## alcool + Detergente

E' una miscela di alcoli e detergente per un super multiuso con antibatterico e olio essenziale di Bergamotto. Delicato su tutte le superfici. Efficace nell'igienizzazione di ambienti. Disponibile nei formati 1 Lt e 0,75 Lt spray.



## ammoni

E' un potente multiuso ad azione sgrassante. Grazie alla miscela di ammoniaca e detergente rimuove lo sporco ed igienizza tutte le superfici dure. Disponibile nel formato 1 Lt.

## Le ragazze della Singer

Autrice: Ana Lena Rivera  
Casa Editrice: Piemme

Quattro generazioni di donne legate da un segreto nascosto nella più famosa macchina per cucire. Aurora, bisnonna di Alba, ha avuto come unica possibilità per lasciarsi alle spalle una condizione di miseria un matrimonio di convenienza senza amore.

In occasione delle nozze la donna ricevette in dono una Singer usata che diventerà il simbolo del suo riscatto sociale e che negli anni acquisirà un valore affettivo, tanto da tramandarla alle generazioni future.

Un giorno Alba, per un progetto artistico, chiede in prestito alla madre Ana la Singer che lei custodisce gelosamente. Ana, col l'occasione, racconta alla figlia, la storia nascosta dietro a quella vecchia Singer e il segreto che cela. Tale rivelazione le trasporterà in un viaggio indietro nel tempo alla scoperta delle origini della famiglia.



## Donne di tipo 1

Autrice: Roberta Casasole  
Casa Editrice: Feltrinelli

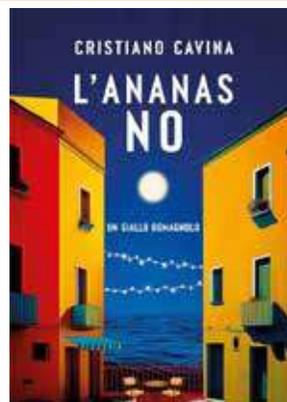
Questo romanzo ironico, graffiante e irriverente racconta la vita di Giovanna una donna straordinariamente bella e spietatamente crudele. Sostiene di essere affetta da Sindrome Premestruale Perenne di Tipo 1, "patologia" che la porta a disprezzare chiunque. Per lei le donne si dividono in tre categorie: quelle di Tipo 3, che per via degli estrogeni, sono sempre ben disposte nei confronti degli altri, in particolare degli uomini; le Tipo 2 che tengono a bada gli ormoni con lo shopping e il proscioco e le donne di Tipo 1, come lei, che non hanno sbalzi di umore, perché sono sempre di umore pessimo. Giovanna, per combattere la sua "battaglia" personale, si trova a scrivere ripetutamente lettere di fuoco all'Inps per far sì che la sua "malattia" venga riconosciuta come invalidante così da poter ricevere un assegno mensile, lasciare il suo posto di dottoranda mal pagata all'università e trascorrere le sue giornate a leggere. Giovanna ha poi due nemici giurati: il mondo intero e il professor Enrico Mazzetti che alla veneranda età di 74 anni non vuole mollare la cattedra. E mentre il direttore dell'Inps riesce, forse, a vedere una certa validità nelle folli istanze di Giovanna, lei trova un'alleanza di, Tipo 1, che potrà condurre al pensionamento l'anziano Mazzetti.



## L'ananas NO

Autore: Cristiano Cavina  
Casa Editrice: Bompiani

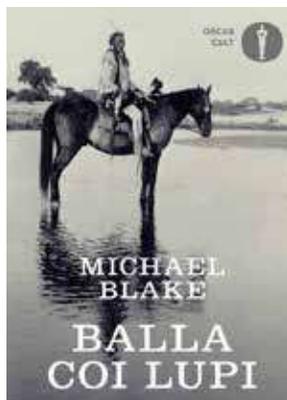
Manolo Moretti ex sovrintendente della polizia penitenziaria e attuale pizzaiolo del Gradisca di Galatea a Mare in Romagna gestito da Vittor Malpezzi, che ironia della sorte, è un ex pregiudicato, sostiene che per ogni persona e carattere corrisponde una pizza. Capisce subito se il cliente è un tipo concreto da Prosciutto e funghi, un esagerato Doppio salame piccante o un palato raffinato Bufala con basilico, ma nessuno, compreso il suo principale, riuscirà mai convincerlo a servire una pizza con l'ananas. A parte qualche battibecco, tra i due uomini sulla pizza all'ananas, il locale va molto bene fino ad una sera in cui accade un fatto insolito proprio quando la cameriera Channèl, appassionata di true crime, è in ferie. La "morte" arriva tra i tavolini del Gradisca e i carabinieri aprono un'indagine. Sul panorama delle estati romagnole del Gradisca cala una nube triste che ci sta come l'ananas sulla pizza! Ma, tra molti musì lunghi c'è chi è entusiasta come Channèl che finalmente ha l'occasione di vivere un vero crimine. Per Moretti, che ha un passato di segreti e una spiccata capacità di ficcarsi nei guai, potrebbe essere giunto il momento per ammettere che il forno delle pizze è un nascondiglio da cui deve trovare il coraggio di uscire.



## Balla coi lupi

Autore: Michael Blake  
Casa Editrice: Mondadori

In occasione della nuova riedizione Oscar Cult Mondadori, Balla coi lupi, libro dal qual è tratto anche il celebre film premio Oscar nel 1991, racconta del tenente John Dunbar che, reduce dai campi di battaglia della guerra civile, chiede il trasferimento alla frontiera dell'Ovest e dopo il suo arrivo a Fort Sedgewick scopre che la guarnigione ha abbandonato il forte. Così si ritrova solo a lottare per sopravvivere in mezzo alla grande pianura. Insieme a lui un lupo solitario che chiama Due Calzini e il suo cavallo Cisco. A cambiare il suo destino l'incontro con Mano Alzata, una donna ferita che John accompagna alla sua tribù. Il tenente rimane subito incuriosito dalla cultura della tribù volendone conoscere le tradizioni e imparandone la lingua. La compagnia della tribù di Mano Alzata lo cambierà interiormente nel profondo e lo "trasformerà" in Balla-coi-lupi.



NEL NOSTRO INTIMO C'È

# Chilly®



NOVITÀ



Sentiti sempre fresca con un prodotto per l'igiene intima delicato e specifico

## Claudio Baglioni illumina per l'ultima volta l'Arena di Verona

Settembre 2024 vedrà il ritorno di Claudio Baglioni all'Arena di Verona con ben otto date del tour "aTUTTOCUORE plus ultra". Il cantautore romano, icona della musica italiana, sarà in concerto a Verona per l'ultima volta e si esibirà il 19, 20, 21, 22, 25, 26, 27 e 28 settembre in uno spettacolo che celebra la sua straordinaria carriera, iniziata oltre cinquanta anni fa. Baglioni, noto per le sue canzoni che hanno segnato generazioni, come "Questo piccolo grande amore" e "Strada facendo", offrirà al pubblico otto live show indimenticabili. Con una scenografia mozzafiato e un repertorio che spazia dai suoi grandi successi ai brani più recenti, i concerti all'Arena di Verona si preannunciano come un vero e proprio viaggio musicale a conclusione del tour estivo. I fan non vedono l'ora di vivere un'esperienza unica, dove la magia della musica di Baglioni incontrerà l'atmosfera suggestiva di uno dei luoghi più iconici d'Italia.



## I Tale Of Us tornano in Italia con l'evento "Afterlife"

Il 21 settembre, Milano sarà la cornice di un evento imperdibile per gli amanti della musica elettronica: "Afterlife". Dopo il sold out a Parigi, New York, Città del Messico e la residency estiva all'Hi di Ibiza, lo show torna a Milano presso l'Ippodromo Snai San Siro e vedrà come protagonisti principali i Tale Of Us, fondatori dell'etichetta discografica Afterlife e creatori dell'evento. Il duo è composto da due DJ italiani di fama internazionale: Matteo Milleri, alias Anyma, e Carmine Conte, alias MRAK. Fondato nel 2011 in Germania, il duo si esibirà sia singolarmente, presentando i loro nuovi album personali, "Genesys" di Anyma e "We Don't Follow" di MRAK, che insieme per il gran finale.

L'evento combina musica, arti visive e ambientazioni suggestive, creando un'atmosfera unica nel suo genere. Lo show sarà accompagnato da visual futuristici, NFT in movimento, light e sound design all'avanguardia, rendendo l'evento un pioniere tecnologico di una nuova concezione della musica elettronica live nel mondo.



## Milano e Torino capitali della musica per un mese intero con MITO

Settembre 2024 vedrà il ritorno di MITO SettembreMusica, il festival che unisce Milano e Torino con un ricco programma di eventi dal 6 al 22 settembre. L'edizione di quest'anno, senza un tema centrale, offrirà percorsi tematici vari e stimolanti. A Milano, il festival inizierà l'8 settembre al Teatro alla Scala con la Filarmonica della Scala diretta da Riccardo Chailly, eseguendo musiche di Berio, Rihm e Ravel. Altri eventi salienti includono il concerto di Ludovico Einaudi il 7 settembre a Torino e l'omaggio a Beethoven con la Filarmonica TRT diretta da Gianandrea Noseda il 10 settembre. Il programma prevede anche spettacoli gratuiti, come quello del pianista Antonio Alessandri, e concerti inediti come "Drink Jazz Suite" di Stefano Massini e il suo quartetto jazz. MITO SettembreMusica 2024 promette di essere un mese indimenticabile di musica e cultura per entrambe le città. (Il programma completo su [www.mitosettembremusica.it](http://www.mitosettembremusica.it)).



## Renga e Nek: Al Via la Tournée Teatrale 2024

Dopo aver concluso con successo il tour estivo, Francesco Renga e Nek (Filippo Neviani) si preparano a portare la loro musica nei teatri italiani a partire da settembre 2024. La tournée teatrale rappresenta una nuova fase del loro progetto congiunto, che ha già conquistato il pubblico nelle principali piazze italiane.

Tra le città che ospiteranno i concerti ci sono Milano, con delle performance al Teatro degli Arcimboldi il 23, 24, 26 e 27 settembre; Bologna, al Teatro Europauditorium il 29 e 30 settembre e il 1° ottobre; e infine Roma, all'Auditorium Parco della Musica il 6 e 7 ottobre.

Il repertorio includerà non solo i brani del loro recente progetto, ma anche i grandi successi delle rispettive carriere, offrendo un viaggio musicale in un ambiente, come quello teatrale, decisamente coinvolgente per lo spettatore.





**Crea il tuo Stile**  
**Liscio Perfetto**



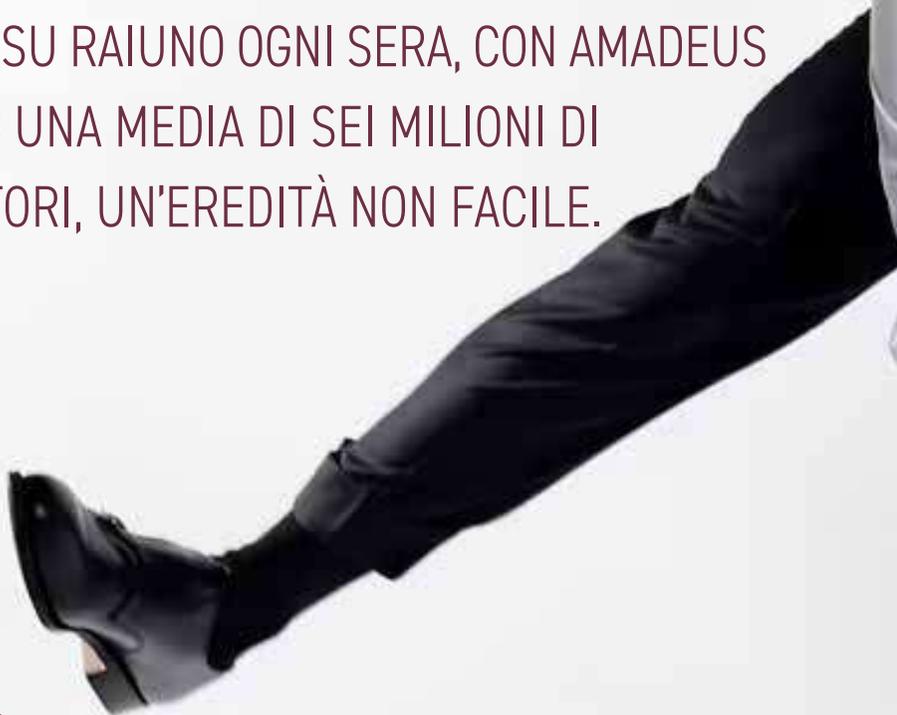
**Crea il tuo Stile**  
**Ricci da Sogno**



---

# STEFANO DE MARTINO

E' STEFANO DE MARTINO L'UOMO PIÙ ATTESO DELLA NUOVA STAGIONE TELEVISIVA. DAL 2 SETTEMBRE SARÀ ALLA GUIDA DI "AFFARI TUOI" SU RAIUNO OGNI SERA, CON AMADEUS C'ERANO UNA MEDIA DI SEI MILIONI DI SPETTATORI, UN'EREDITÀ NON FACILE.





**La tv di Stato l'ha blindato con un contratto di quattro anni, lo attendono anche una nuova stagione di "Stasera tutto è possibile" su Raidue e show di prima serata su Raiuno, ma tra le righe c'è anche l'opzione per un Festival di Sanremo dopo i due di Carlo Conti.**

Ma se nel suo passato c'era Belen Rodriguez, ex moglie e madre di suo figlio Santiago, nel suo presente è un altro il nome femminile a lui accostato, quello di Arianna Meloni. Le malelingue dicono che sia stata lei a "raccomandarlo" in Rai. «Se mi avesse raccomandato la sorella della Meloni avrei già fatto il Festival di Sanremo, e non



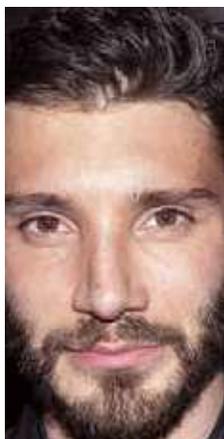
quest'anno ma cinque anni fa - ha tagliato corto il conduttore - Onestamente non conosco nessuno in politica, sono entrato in Rai cinque anni fa perché mi ha chiamato Carlo Freccero, non sono arrivato quest'anno e non capisco questa "spinta" presunta da dove pensino che sia arrivata. La vera spinta è che un programma piccolo come "Stasera tutto è possibile" su Raidue ha fatto numeri sempre più grandi, la mia raccomandazione vera è stata il pubblico che spero mi segua anche in questa avventura». Nato e cresciuto alla corte di Maria De Filippi ad "Amici", De Martino ha scalato piano piano i gradini del successo e dopo l'addio eccellente di Amadeus, passato al Nove, è diventato il nome su cui la Rai ha puntato per questa stagione. «Speriamo non sia solo per quest'anno, ma anche per quelli futuri. Di sicuro in



questa stagione ho molto da fare. Sono pronto, carico e entusiasta, "Affari Tuoi", è un programma storico, lo conosco fin dagli albori, l'ho sempre guardato ancor prima di pensare di fare questo mestiere». I nuovi pacchi firmati De Martino «saranno ecosostenibili, torniamo ai pacchi di carta, saranno pacchi green», di novità non ce ne saranno, d'altronde è un format ben avviato. «Il programma è un grande classico, io dico che è un'auto forte, di cui io semplicemente raddrizzo lo specchietto e sistemo lo schienale», ha ammesso il conduttore che non ha alcuna intenzione di presentarsi come il nuovo Amadeus. «Anche perché di Amadeus ce n'è uno solo, ognuno di noi cerca

di sviluppare una propria unicità e io proverò a fare questo nel tempo». Nel suo contratto c'è un'opzione per il Festival di Sanremo del 2027, dopo i due che condurrà Carlo Conti, ma scaramanticamente preferisce non parlarne. «Calma, calma, abbiamo talmente tante cose da fare prima che chissà se lo vediamo questo Sanremo. Ovviamente mi piacerebbe, ma sono molto preso e entusiasta di questa novità di "Affari Tuoi". Quindi Sanremo me lo guardo da casa volentieri per un po' di tempo». C'è pur sempre la possibilità che Carlo Conti lo chiami con sé per co-condurre una delle cinque serate.





In quel caso? «Magari, come si fa a dire di no a Conti?». Di certo la responsabilità di condurre un programma quotidiano, su Raiuno, molto importante sia per la raccolta pubblicitaria che per gli ascolti si fa sentire. «La sento, ma è una cosa che volevo fare, che ho sempre immaginato nel mio percorso professionale - ha ammesso De Martino - Fare il conduttore significa avere voglia di passare del tempo nelle case delle persone e farlo ogni giorno ti dà la possibilità di fare compagnia agli spettatori entrando nei loro salotti. E poi andare in onda ogni giorno è una palestra necessaria per fare questo mestiere». Prima di lui l'hanno condotto in tanti. «Da Paolo Bonolis, a Flavio Insinna, Max Giusti, Pupo, Antonella Clerici, Amadeus, li ho visti un po' di tutti - ha ricordato - La mia versione inizialmente sarà molto simile a quella in onda negli anni precedenti, i programmi si cambiano da dentro, sono come le case, si arredano una volta entrati». Ora tocca a lui, il più giovane di tutti, con i suoi 34 anni. «La Rai è sempre stata giovane e lo dimostra ancora una volta».

“AFFARI TUOI”,  
È UN PROGRAMMA  
STORICO, LO CONOSCO  
FIN DAGLI ALBORI,  
L’HO SEMPRE  
GUARDATO ANCOR  
PRIMA DI PENSARE  
DI FARE QUESTO  
MESTIERE



# SETTEMBRE 2024

## L'EQUINOZIO D'AUTUNNO SEGNA UN PACATO, PIACEVOLE, CAMBIO DI PASSO. LE GIORNATE SI FANNO MAN MANO PIÙ BREVI E LA NATURA SI VESTE DEI COLORI PIÙ CALDI DELL'ANNO.

**A**nche se le temperature cominciano a calare, settembre regala ancora atmosfere d'estate, scandite dal ritmo di un tranquillo buonumore e di un tempo ritrovato che sollecita nell'orto semine e raccolti. Mentre in cucina la tradizione si annuncia con il dolce profumo delle confetture, pronte a catturare per l'inverno il sapore dei più gustosi frutti che la stagione dona. Anche in cantina i lavori fervono. E mentre si programmano le ultime gite fuoriporta, intanto, al suono della campanella, si torna in classe.

### La finestra sul tempo

I malanni hanno origine in questi mesi di autunno. Perciò cautela alle intemperie, onde non aversi raffreddori; mantenere il corpo con cibi sani.

**Barbanera nel 1886**

### Tradizioni in casa e "fai da te"

Il ritrovato piacere dei lavori manuali e dell'uncinetto. Un tempo, all'arrivo dell'autunno, dopo le ultime raccolte, i contadini si trasformavano in artigiani e si dedicavano alla riparazione degli attrezzi agricoli e a realizzare oggetti utili come mestoli e cesti. Anche oggi, con le giornate che si accorciano, si sta di più in casa e si prova piacere nel creare qualcosa per renderla più accogliente. Idee e spunti si trovano in alcuni siti web. Ad esempio, le amanti dell'uncinetto, con poca fatica, possono realizzare dei cesti porta riviste o porta giochi dei bimbi usando una spessa corda e del filo di cotone. Si parte con sei catenelle chiuse a cerchio che si riempiono con otto punti bassi e dal giro seguente si inserisce la corda appoggiandola sul lavoro già fatto, serrandola con il giro di punto basso

che si sta facendo. Per allargare il cerchio alla dimensione desiderata si fa un giro aumentando un punto sì e un punto no, alternato a uno senza aumenti. Usando fili grossi di lana o cotone, il lavoro corre via velocissimo!

### Benessere con la natura

Felici con la maggiorana

L'etimologia è incerta, ma non il significato. Pianta odorosa, questo significa maggiorana, parola derivata forse dal latino amaracus, greco amarakos.

Le sue foglie si intrecciavano anticamente nelle corone degli sposi come augurio di gioia e felicità.

Compariva anche tra gli ingredienti del Reale Unguentum, ovvero il più noto degli unguenti che in età romana si usavano per ammorbidire la pelle dopo i bagni termali. Proveniente dalla Persia, la maggiorana - *Origanum majorana* - si trova sotto gli 800 m nelle zone a clima mediterraneo e si coltiva con grande facilità anche in vaso. Vi si ricorre per trattare tosse e bronchiti, per stimolare l'appetito, normalizzare i processi digestivi e bloccare le fermentazioni. Ha virtù sedative e si usa l'infuso, un g di sommità fiorite in 100 ml di acqua, assunto in piccole quantità durante il giorno, per dolori intestinali e mal di testa.

Utile anche in caso di dolori reumatici, da trattare con un infuso preparato con 5 g di sommità in 100 ml di acqua: ci si frizionano le parti dolenti.

nuncas

# Smacchia i tuoi capi e profumali di morbido





# GIOCHI E SPORT TRADIZIONALI

**UNA PERFETTA COMBINAZIONE TRA GIOCO E SPORT, LE SPECIALITÀ DELLA FEDERAZIONE ITALIANA GIOCHI E SPORT TRADIZIONALI. SONO BEN VENTQUATTRO LE DISCIPLINE SPORTIVE DI ANTICA TRADIZIONE.**

**O**tto quelle dove la vittoria dipende dal lancio: le prime tre, ruzzola, ruzzolone e rulletto, utilizzano un disco di legno di dimensioni diverse lanciato dai concorrenti. La quarta è il lancio del formaggio, dove la forma viene lanciata con l'ausilio di una fettuccia o cordella, quinta e sesta il lancio del ferro di cavallo e dei birilli. Infine, le bocce su strada che si giocano uno contro l'altro, a coppie o a squadre, e il palet, dove ad essere lanciate il più vicino possibile al boccino, o pallino, sono le piastrelle. Dal lancio al tiro, con le freccette, gioco di abilità e precisione, che consiste nel centrare i settori del bersaglio per scalare da un massimo punteggio iniziale, dove i punti ottenuti dipendono dall'area centrata. Mentre nel tiro con la balestra e con la fionda sono necessarie una determinata postura, concentrazione, abilità e precisione, e nella trottola oltre all'abilità, ad essere stimolate sono le capacità uditive, visive e la coordinazione mano e occhi. Tra gli sport di squadra cosiddetti tradizionali, il



dodgeball è l'evoluzione agonistica del gioco della palla prigioniera, mentre il flying disc, sport in cui si utilizza il frisbee, non prevede né il contatto fisico né la presenza dell'arbitro. Il calcio storico fiorentino, conosciuto anche come calcio in livrea o in costume, ricorda vagamente il rugby. Nella rebatta, giocato individualmente o a squadre, l'obiettivo è quello colpire una pallina con un bastone cercando di mandarla il più lontano possibile, così come nella lippa ad essere colpito è un legno con le estremità appuntite, mentre lo tsan, che prende nome della pallina con cui si gioca, ricorda vagamente il baseball. Tra i giochi di forza c'è il tiro alla fune, dove ogni squadra è

formata da sei od otto tiratori, mentre tra i giochi disputati a coppie, il calcio balilla, o biliardino, è il calcio in miniatura dove lo scopo è fare goal e aggiudicarsi la partita. Il racquetball invece è uno sport simile allo squash, giocato con le racchette e una palla di gomma vuota all'interno di un campo particolare. Tra i più strani, il sepak takraw, sport simile alla pallavolo giocato con i piedi senza l'ausilio di braccia e mani e il teqball, giocato con il pallone da calcio che rimbalza su un tavolo curvo simile al ping pong. Infine, la morra, gioco antichissimo che si svolge tra due giocatori che usano simultaneamente le dita. Giochi e sport che possono sembrare semiconosciuti o il passatempo di pochi, mentre in realtà sono conosciuti e praticati un po' ovunque, tant'è che esistono anche parecchie federazioni.



**Vitakraft®**



*Grazie  
di esistere* 

*I tuoi  
gusti preferiti  
per tutti i giorni!*

Delizioso, naturale e  
senza aggiunta di zuccheri,  
coloranti e conservanti.

Tante sfiziose ricette per  
l'alimento completo che...  
punta dritto al cuore!



Poésie, bocconcini di carne naturale  
di alta qualità in salsa delicata in tante gustose varianti!

*Scopri di più!*



[vitakraft.it](http://vitakraft.it)

*Poésie* 



# GAMBETTOLA

**LUNGO LA MITICA VIA EMILIA, NEI PRESSI DI CESENA, S'INCONTRA LA CITTADINA DI GAMBETTOLA. UNA "CHICCA" DA VISITARE E CONOSCERE, TRASCORRENDOCI QUALCHE GIORNO DI VACANZA IN TUTTI I PERIODI DELL'ANNO. A GAMBETTOLA IL NUOVO PIÙME VI ASPETTA IN VIA DEL LAVORO 1H DOVE, SORRIDENTI E PROFESSIONALI, SARANNO PRONTE A DARVI I MIGLIORI CONSIGLI PER I VOSTRI ACQUISTI SARA EVANGELISTI E ROMINA GRIDELLI**



Gambettola, ancor'oggi soprannominata dagli anziani "È Bosch" che in dialetto romagnolo significa "Il Bosco", è un luogo affascinante, dove trovano sviluppo attività antiche e particolari tra cui quella della lavorazione artigianale delle tele stampate a mano. Tra le manifestazioni popolari è assolutamente imperdibile quella dei Carri Mascherati del Carnevale di Primavera che si svolge ogni anno il lunedì dell'Angelo e la domenica successiva.

**DA NON PERDERE.** La chiesa parrocchiale, che anticamente si chiamava "Sant'Egidio del Bosco". È situata in Piazza Cavour, quella che un tempo veniva indicata come "La piazza di sopra" per distinguerla dalla "piazza di sotto" dove si trovava (e si trova tuttora) il palazzo comunale. La costruzione originaria della chiesa risale al XVI secolo, ma ha subito, nel corso del tempo, consistenti modifiche. Durante la II° Guerra Mondiale subì gravi danni e, nell'immediato dopoguerra, fu sottoposta ad impegnativi restauri. L'interno è formato da una navata e da due transetti, da un soffitto a cassettoni e da una



cupola costruita ex novo nel dopoguerra. Al centro, dietro l'altare, è posto un grande quadro in ceramica, opera dell'artista Malmerendi di Cesena, che raffigura S. Egidio Abate. Da visitare, sempre lungo la Via Emilia, troviamo la storica Osteria di Budrio, antico crocevia del '600 per viaggiatori e mercanti. Posta sul limitare del territorio comunale



si trova Villa Bulgaria costruita attorno al XVIII secolo in stile neoclassico, fu definita "Il Parnaso" da Antonio Baldini e "porto di pace e sicuro sollievo" da Augusto Campana.

**LA CURIOSITÀ.**

A Gambettola, in Corso Mazzini è ammirabile la statua in bronzo dedicata allo "Straccivendolo" (in dialetto "E Strazèr") a tutti coloro cioè che, per scampare alla miseria -a partire dalla fine dell'Ottocento e per tutta la prima metà dei XX secolo- in sella alle loro sgangherate biciclette raccoglievano stracci, pelli di coniglio, vecchi

arnesi e ferraglia varia. La statua realizzata dallo scultore cesenate Tito Neri è alta 2 metri e 8 centimetri, pesa 245 chilogrammi ed è stata inaugurata il 3 settembre 1989.

### IL CARNEVALE.

La ridente cittadina è famosa in tutta la Romagna (e non solo) per il "suo" Carnevale di Primavera. Una manifestazione antica di cui si ha notizia ufficiale datata 7 marzo 1886 come testimonia il manifesto che annunciava la comparsa della maschera tipica de "Il Boscaiolo". Si tratta di una festa che negli anni è cresciuta sempre di più diventando un appuntamento da segnare in agenda e da vivere in allegria.

### ALTRI APPUNTAMENTI DI RILIEVO.

A fine maggio e all'inizio di settembre, è doppio l'appuntamento con la Mostrascambio. Si tratta di un mercatino di antiquariato e motori che attira pubblico da tutta Italia. Questa manifestazione è nata per ricordare la professione di alcuni Gambettesi che, dopo la seconda Guerra Mondiale, andavano a raccogliere stracci e cose vecchie da buttare. Invece, ogni anno nel mese di novembre si svolge l'Antica fiera della Canapa, con mostre fotografiche, esposizione di capi di corredo antichi (le famose tele stampate a ruggine) e di tutti i prodotti della canapa e tipici, figuranti in costume, mercato ambulante di tessuti e oggetti e della cultura contadina.

### SULLA TAVOLA.

I piaceri della tavola di Gambettola sono condivisi



come in tutta la Romagna. La regola vuole un bicchiere di buon Sangiovese per gustarsi le gioie della sfoglia appena tirata, tra cappelletti, tortelli e tagliatelle conditi con sughi di stagione. Senza dimenticare l'eccellenza, sua maestà la piadina romagnola!

### NEI DINTORNI.

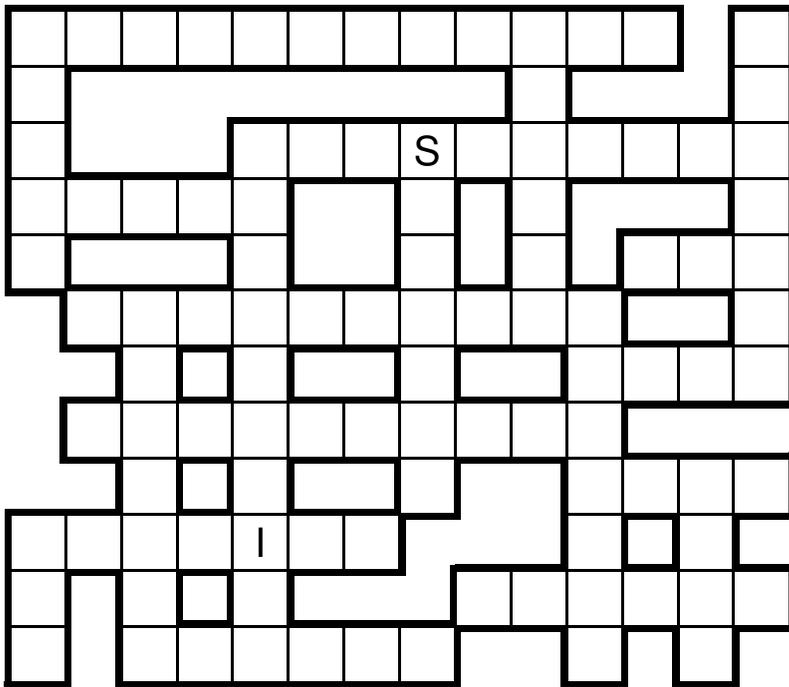
La posizione di Gambettola consente in pochi passi di raggiungere località limitrofe ricche di attrazioni per tutti i gusti: a pochi passi troviamo infatti Longiano e la sua maestosa rocca, un castello del 1200 che svetta sulla vallata con una vista sublime. Allo stesso tempo Cesenatico e il suo porto canale si dimostrano di grande appeal soprattutto in estate quando una passeggiata serale diventa il modo perfetto per vivere le gioie della riviera. Infine, per gli amanti dei borghi non può di certo essere dimenticato Santarcangelo di Romagna. Insomma, una meraviglia!

INFO (tratte da)

[www.gambettola.it](http://www.gambettola.it)  
[www.carnevaledellaromagna.it](http://www.carnevaledellaromagna.it)  
[www.emiliaromagnaturismo.it](http://www.emiliaromagnaturismo.it)



Trovi tutte le soluzioni a pagina 98 della rivista.



## LABIRINTO

Aiutandovi con gli incroci, inserite tutti i nomi elencati.

3 lettere IDA PIO

4 lettere NINO ROSA SIRO

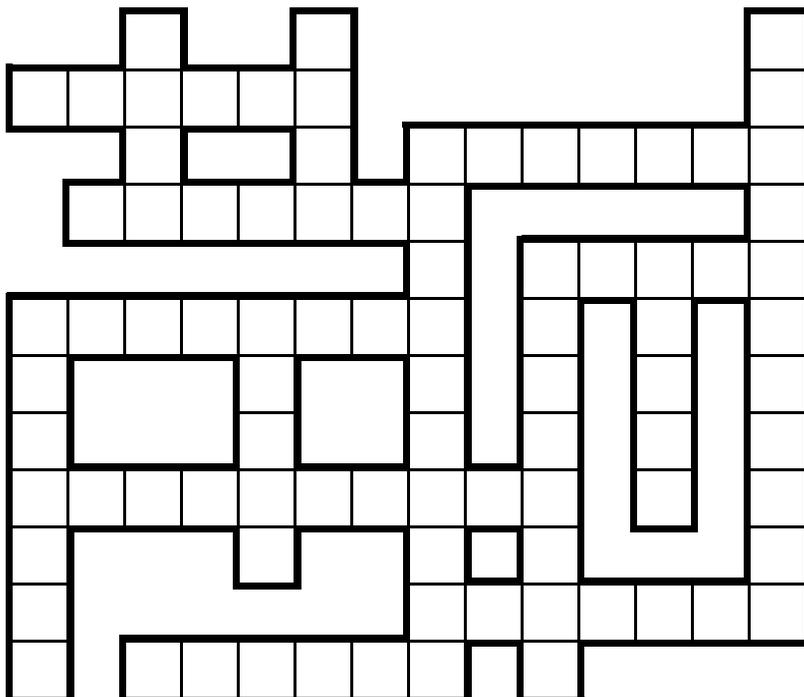
5 lettere MAURO ROMEO

6 lettere ADOLFO ARONNE ARTURO

7 lettere ADELINA DEODATO ONORATO PRIMINA SECONDO

10 lettere BARTOLOMEO BERNARDINO COSTANTINO CRISTOFORO

12 lettere MASSIMILIANO



## LABIRINTO

Aiutandovi con gli incroci, inserite tutti i nomi degli attrezzi elencati.

4 lettere DADO PALA

5 lettere ASCIA RASPA SCURE

6 lettere CHiodo PIALLA

7 lettere CALIBRO MATTONE PICCONE SGORBIA

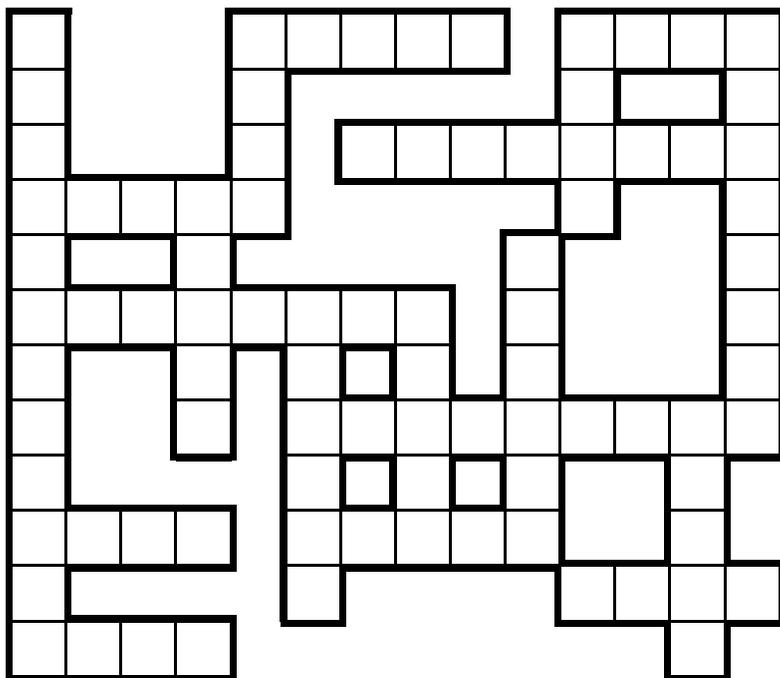
8 lettere PIGNATTA RONDELLA

10 lettere CACCIAVITE SEGA A DISCO

11 lettere SCALA A LIBRO

## LABIRINTO

Aiutandovi con gli incroci, inserite tutti i nomi degli strumenti musicali elencati.



4 lettere Arpa Giga Gong Lira Oboe Tuba

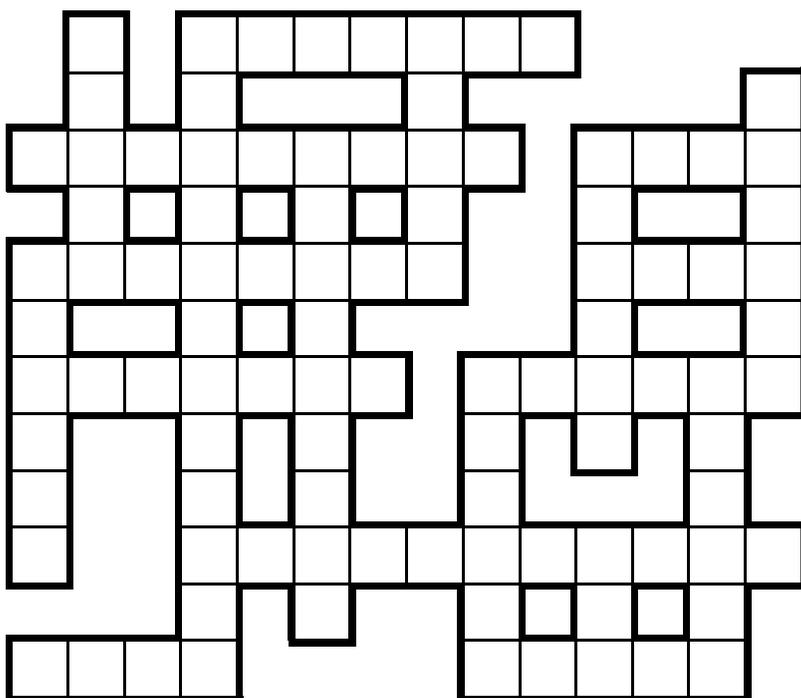
5 lettere Aulos Cassa Cetra Lituo Tibia Viola

6 lettere Ribeca Viella

8 lettere Armonica Armonium Chitarra

9 lettere Balalaica

12 lettere Clavicembalo



## LABIRINTO

Aiutandovi con gli incroci, inserite tutti i nomi elencati.

3 lettere IDA

4 lettere ANNA LINO TITO

5 lettere ADAMO AGATA OMERO

6 lettere ABRAMO ANGELA ARTURO IACOPO LUIGIA  
MATTEO

7 lettere IGNAZIO MARIANO

8 lettere LOREDANA

9 lettere STANISLAO VENCESLAO

11 lettere EVANGELISTA

12 lettere MICHELANGELO

**unicef**   
per ogni bambino

### **DIRITTI DEI BAMBINI.**

L'UNICEF si impegna affinché i diritti di ogni bambino e adolescente presente in Italia vengano rispettati, e per promuovere cambiamenti positivi di lungo periodo che possano incidere sulle loro vite, coerentemente con la mission internazionale. Le attività dell'UNICEF sono dirette a influenzare le istituzioni (Governo, Parlamento, Regioni e Comuni) affinché attuino leggi, politiche e prassi conformi alla Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza e dei Protocolli Opzionali, quadro di riferimento dell'attività dell'UNICEF in Italia e nel mondo. Per promuovere i diritti dell'infanzia l'UNICEF sostiene attivamente la creazione di luoghi e momenti di confronto e di lavoro comune con altre organizzazioni e associazioni, oltre che con le istituzioni.

### **ITALIA AMICA DEI BAMBINI.**

Il programma "Italia Amica dei bambini" rappresenta l'insieme delle iniziative e azioni che l'UNICEF Italia realizza nel territorio nazionale per la promozione e la tutela dei diritti dell'infanzia in Italia. Il concetto d'amicizia indica una visione e una metodologia che riconosce

**DAL 1974, UNICEF ITALIA TUTELA E PROMUOVE I DIRITTI DI BAMBINI, BAMBINE E ADOLESCENTI IN ITALIA E NEL MONDO. IL COMITATO ITALIANO È UNO DEI 33 COMITATI NAZIONALI PRESENTI NEI PAESI DONATORI, CHE OPERANO SULLA BASE DI UN ACCORDO DI COOPERAZIONE CON L'UNICEF INTERNAZIONALE E SECONDO UNA PIANIFICAZIONE CONGIUNTA E CONTINUATIVA DELLE PROPRIE ATTIVITÀ. COME OGNI COMITATO NAZIONALE, ANCHE QUELLO ITALIANO HA IL COMPITO DI RACCOGLIERE FONDI PER SOSTENERE I PROGRAMMI CHE L'UNICEF REALIZZA NEI PAESI IN VIA DI SVILUPPO E DI INFORMARE E SENSIBILIZZARE L'OPINIONE PUBBLICA DEL NOSTRO PAESE SUI DIRITTI E SUI BISOGNI DELL'INFANZIA E DELL'ADOLESCENZA A LIVELLO GLOBALE. PER PERSEGUIRE QUESTI OBIETTIVI OPERA ATTRAVERSO UNA STRUTTURA PROFESSIONALE E UNA RETE COMPOSTA DA MIGLIAIA DI VOLONTARI SU TUTTO IL TERRITORIO NAZIONALE.**

la soggettività dei bambini e degli adolescenti, che sono cittadini attivi e che hanno il diritto di partecipare ai processi decisionali che li riguardano, come sancito dall'articolo 12 della Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza. Nel corso degli anni, l'UNICEF Italia, in linea con le indicazioni degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile e del Piano Strategico dell'UNICEF Internazionale, ha promosso specifici programmi per l'infanzia in Italia. In un approccio integrato, questi programmi contribuiscono alla costruzione di un mondo a misura di bambini in Italia e nel mondo.

### **L'AZIONE A SUPPORTO DI FAMIGLIE, BAMBINI E ADOLESCENTI RIFUGIATI E MIGRANTI IN ITALIA.**

Da molti anni la rotta del Mediterraneo centrale, che collega la Libia e la Tunisia all'Italia, è la direttrice del principale flusso migratorio verso l'Europa. Di molti di loro, definiti nelle statistiche come "irreperibili", si perdono le tracce perché in movimento verso i paesi del nord Europa, o perché spinti da un pressante bisogno economico ad abbandonare il sistema dell'accoglienza. Per questo dalla fine del 2016 l'UNICEF

è attivo in Italia con un programma di assistenza e sostegno in favore di bambini e adolescenti rifugiati, richiedenti asilo e migranti, accompagnati e non, in collaborazione con le istituzioni nazionali e locali, finalizzato a garantire la loro protezione e inclusione sociale.

### **OBIETTIVI DI SVILUPPO SOSTENIBILE.**

Gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (Sustainable Development Goals - SDG) sono stati adottati all'unanimità dall'Assemblea Generale dell'ONU nel 2015 per dare impulso all'impegno globale volto a porre termine alla povertà, alla fame e costruire una comunità internazionale più equa e solidale entro il 2030 (Agenda 2030). Per raggiungere traguardi così ambiziosi è indispensabile che sia realizzato il diritto di ogni bambino alla salute, all'istruzione, alla protezione e a un ambiente più pulito. L'UNICEF lavora insieme ai governi, alle altre agenzie ONU e a innumerevoli partner locali e internazionali per assicurare che questi solenni impegni vengano rispettati, nell'interesse dei bambini di oggi e delle future generazioni.



### **INFO&CONTATTI**

Unicef Italia - Sede Nazionale -  
Via Palestro, 68 - 00185 Roma  
(zona Termini)  
NUMERO VERDE 800 745 000  
info@unicef.it | www.unicef.it



# NIDRA

La dolcezza del latte sulla pelle.



# IL LEONBERGER

**IL LEONBERGER È UN CANE DI GRANDI DIMENSIONI SEMPRE PIÙ APPREZZATO E RICERCATO NEGLI ALLEVAMENTI. DALLE ORIGINI TEDESCHE, IN ITALIA È ANCORA PERÒ POCO CONOSCIUTO. SI CLASSIFICA INSIEME AI CANI DA GUARDIA E DA COMPAGNIA.**

**A**lcune testimonianze narrano che questa razza fosse presente già nel lontano 1600, in Germania.

Le origini geografiche del Leonberger sono da individuare nella piccola cittadina omonima del Baden-Württemberg, adiacente a Stoccarda.

Nacque verso il 1846, quando l'allevatore Heinrich Essig si mise in mente di riprodurre il leone raffigurato nello stemma araldico delle città, incrociando Terranova, Cane da Montagna dei Pirenei, e San Bernardo. In breve tempo diventò uno dei migliori cani da guardia, ma venne utilizzato anche come ausiliario nei campi. Fu anche un cane famoso, Garibaldi regalò un cucciolo di Leonberger alla sua Anita e anche Elisabetta Imperatrice d'Austria, ovvero la principessa Sissi in persona, ne possedeva addirittura sette.

Il Leonberger è un cane dal carattere equilibrato, calmo, paziente, riflessivo, mai timido o aggressivo. Adora i bambini, per cui diventa un compagno di giochi molto paziente e affidabile, riesce infatti, a giocare con loro senza risultare pericoloso. Oltre ad essere di ottima compagnia, questo cane ha anche doti spiccate per tutto ciò che riguarda lo stare in acqua e nuotare.



Abile nuotatore, può essere impiegato come cane da salvataggio. In Austria e Germania è stato utilizzato perfino come cane da valanga.

Quando viene inserito in famiglia, crea un legame eterno con i componenti a cui si sente devoto a vita. Un gigante affettuoso e affezionato, a cui non piace stare solo, anzi, vuole esser reso partecipe della vita familiare.

Si differenzia per la sua grande intelligenza e bontà. Abbaia poco, ma difende la casa al momento del bisogno. Trasmette sicurezza e senso di protezione, conquistando subito l'affetto dei suoi padroni.

Si lascia educare con facilità, è ubbidiente e si relaziona in maniera pacifica anche con



gli altri cani. Insomma, ha tutte le carte in regola per vivere in casa, anche se la sua mole potrebbe creare qualche dubbio, ha però sicuramente bisogno di grandi spazi.

L'espressione di questo cane è il suo punto di forza, grazie ai suoi occhi a mandorla, il muso nero, le orecchie pendenti è davvero molto dolce. La testa è grande e di forma arrotondata. L'altezza al garrese varia da 72 a 80 cm nei maschi, mentre va da 65-75 cm per le femmine. È un cane muscoloso e ben robusto, con le ossa grandi ma proporzionate.

Il Leonberger abbonda di pelo lungo e folto sul corpo, sulle zampe e sulla coda. Il mantello è liscio e ha un bel colore che varia in molteplici sfumature, dal giallo leone al rosso o color sabbia.

Attorno agli occhi ha una bellissima maschera nera, caratteristica imprescindibile della razza.

Nei maschi è presente una caratteristica criniera lungo il collo, lo stesso volume di pelo si prolunga fino agli arti anteriori. Per fortuna tutta questa matassa di pelo non gli causa eccessivo fastidio d'estate.



**PURINA**  
**GOURMET**  
— ★ ★ ★ —  
L'ECCELLENZA  
DEL *gusto*



**GOURMET**  
Gold  
4x85 g



**GOURMET**  
Perle  
85 g



**GOURMET**  
Mon Petit  
6x50 g



**GOURMET**  
Revelations  
4x57 g



**GOURMET**  
Nature's Creations  
85 g



**ARIETE**

Dopo un agosto che ti ha regalato qualche emozione, settembre sarà un mese che ti vedrà messo alla prova, sfidata da un alto numero di forze cosmiche che andranno ad abitare lontano da te, nel punto opposto al tuo cielo. Cerca di non essere impulsivo. "Non cercare la voce nei pesci né la virtù nelle persone male educate" (Plutarco).



**LEONE**

Ci sono momenti fatti apposta per smettere di pensare e di perfezionare, per passare all'azione, per provarci, anche se tutto è sempre modificabile, se in un mondo ideale si sarebbe potuto fare di più e di meglio, ma pazienza: farai sempre al meglio che puoi, e riuscirai. "Il mondo che ti circonda è stato costruito da persone che non erano più intelligenti di te" (Steve Jobs).



**SAGITTARIO**

Sarà un mese positivo, di grande energia e novità. Subito dopo le vacanze, potresti affrontare situazioni inedite, ma favorevoli: non imprevisi ma emozioni! Se ci fossero equivoci in sospeso, questo sarà il periodo migliore per chiarire quello che non funziona: avanti tutta. "Il cambiamento non è mai doloroso, solo la resistenza al cambiamento lo è" (Buddha).



**TORO**

È un tempo che accende le tue ambizioni, che mette l'accento sul tuo stato facendo luce su ciò che non ti soddisfa, che ti vede ancora troppo lontano da una possibilità. Usa l'amicizia dei pianeti per ridurre ogni competizione, per imparare, per farti amici che possano poi darti una mano. "Governare una famiglia è poco meno difficile che governare un regno" (Michel de Montaigne).



**VERGINE**

Sarà un mese di confronti piuttosto intensi, di scambi e aperture che non potrai non rispettare. Pianeti che si muoveranno tra le tue stelle creando possibilità e promesse, chiedendoti in cambio la costanza, la voglia di dare sempre ascolto a chi potrebbe avere qualcosa di importante da darti. "Fare un nuovo passo, dire una nuova parola, è ciò che la gente teme di più" (Fëdor Dostoevskij).



**CAPRICORNO**

Il tuo è un segno che tende a dare grande importanza alla realizzazione pratica e professionale, interessato a tutto ciò che è da costruire, che ci aiuti a crescere e a migliorare. Settembre è per definizione il tempo delle cose che ripartono: e per te tutto comincerà al meglio! "Chi vuol navigare finché non sia passato ogni pericolo non deve mai prendere il mare". (Thomas Fuller)



**GEMELLI**

Forse in modo un po' inaspettato settembre potrebbe essere un mese divertente, ricco di occasioni per stare bene e di idee per inventarti qualcosa che ti piace, che ti serve. Tanti i pianeti che abiteranno in posizioni favorevoli il tuo Cielo, che ti consentiranno di trovare leggerezza e anche bellezza in questo presente. "La gioia più grande è quella che non era attesa" (Sofocle).



**BILANCIA**

Potresti vivere momenti piacevoli e altri meno. Ci saranno parecchi alti e bassi nelle tue relazioni; le discussioni potrebbero essere scatenate dai soliti motivi (soldi, invidie, gelosie) o da tensioni più profonde che richiederanno maggiore cautela. "Se vuoi qualcosa che non hai mai avuto, devi fare qualcosa che non hai mai fatto" (Thomas Jefferson).



**ACQUARIO**

Dimostrerà che sai filtrare ogni cosa con la logica, con il buon senso. Ti aspetta un mese favorevole, denso di contatti, di novità, di voglia di fare. Potrai lasciarti alle spalle difficoltà familiari, ritrovare l'accordo con chi hai perso di vista, viaggiare e divertirti. "Non ho bisogno di un amico che cambia quando cambio e che annuisce quando annuisco; la mia ombra lo fa molto meglio". (Plutarco)



**CANCRO**

Dopo un agosto ricco di riflessioni e di intuizioni, ecco che settembre deve passare all'azione. I pianeti te lo chiedono, te lo promettono portandoti fortuna, spiegandoti come e perché. Credi fermamente nelle stelle, datti una possibilità, raggiungerai il benessere che vuoi. "Com'è stupido colui che cerca di rimediare all'odio degli occhi con il sorriso delle labbra" (Khalil Gibran).



**SCORPIONE**

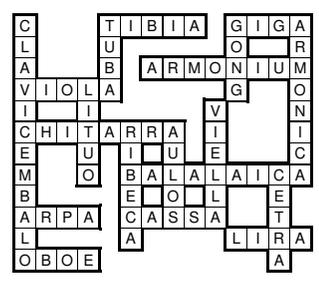
In settembre ci saranno stelle sempre pronte a consigliarti la lentezza, una certa calma che non perda mai di vista il buon senso, le logiche della prudenza, il senso di un'azione calcolata. Pianeti che torneranno dicendoti di non avere fretta con il destino, di saper aspettare i tempi senza fretta. "La speranza di una gioia è quasi uguale alla gioia" (William Shakespeare).

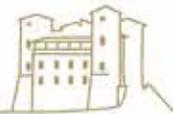


**PESCI**

Sposterai l'emotività sul lavoro, sulla realizzazione, sulla capacità di dimostrare impegno e grande cura verso la professione. Hai avuto modo di approfondire il dialogo con le persone che ti stanno a cuore? Molte cose stanno cambiando nella tua vita, e noterai dei miglioramenti. "Sii come la fonte che trabocca e non come la cisterna che racchiude sempre la stessa acqua" (Paulo Coelho).

**LE SOLUZIONI DEI GIOCHI**





*Castello di Pontebosio*  
*Luxury Resort ★★★★★*

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



**MOSTRA ESCLUSIVA**

## **LE MILLE E UNA BAMBOLA**

**DA VENERDÌ 30 AGOSTO A DOMENICA 8 SETTEMBRE 2024**

**H 16:30 - 22:00 | SABATO E DOMENICA H 11:00 - 22:00**

*STORIA E FANTASIA, ARTE E DIVERTIMENTO. CULTURA E IMMAGINE  
QUANDO LE BAMBOLE DIVENTANO ARTE - LE BAMBOLE DI ROSELLINA*



Dal 1989 Rosellina allestisce "personali" di Bambole che, arricchite da elementi scenografici e costumistici, in ambienti nei quali le Bambole "vivono", suscitano sempre un notevole interesse del pubblico e della critica.

**ROSELLINA GIOIELLI E ARTE**

VIA CAVOUR, 11 CARRARA (MS) - TEL &  3335837315 - WWW.ROSELLINALUNA.IT - ROSELLINACRUCITTICARRARA@GMAIL.COM

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



**DEBORAH**  
MILANO

## EASY COLOR BLUSH&LIPSTICK

**TEXTURE VELLUTATA 2IN1**  
PER UN TOCCO DI COLORE MAT  
SU GUANCE E LABBRA

ARRICCHITA CON  
**ACIDO IALURONICO E**  
**OLIO DI MANDORLE DOLCI**

**INNOVATIVO**  
**APPLICATORE DOPPIO**



USA L'APPLICATORE  
PER DISTRIBUIRE  
IL PRODOTTO  
SULLE GUANCE



UTILIZZA  
LA SPUGNA  
PER SFUMARE  
IL PRODOTTO  
SULLE GUANCE



USA L'APPLICATORE  
PER STENDERE  
IL PRODOTTO  
SULLE LABBRA