



Più me

M A G A Z I N E

NUMERO 2 - FEBBRAIO 2025
COPIA OMAGGIO

CARLO CONTI

PRONTO PER GUIDARE
LA NUOVA EDIZIONE DI
SANREMO
2025

PREVENZIONE E LOTTA
AGLI SPRECHI ALIMENTARI

I GIOVANI TORNANO
AD ESPATRIARE

FRIDA KAHLO
LA PITTRICE MESSICANA
PIÙ INFLUENTE DEL NOVECENTO

ANA PELETEIRO-COMPAORÉ
CAMPIONESSA DEL SALTO TRIPLO
E NELLA VITA PER AVER
DENUNCIATO SUI SOCIAL
LE VIOLENZE SUBITE

PUPA

M I L A N O

MASCARA VAMP!

MAKEUP MUST HAVE.

MASSIMO VOLUME E DIVERSI EFFETTI.

SCEGLI IL TUO.





CLINICAMENTE TESTATO

infasil



Linea Igiene Intima

pH SPECIALIST

**Lo specialista
del tuo benessere intimo**

Dai laboratori Angelini nasce la linea di detergenti intimi Infasil pH Specialist. Alta qualità e tollerabilità per il tuo detergente intimo.



Rispetto e delicatezza
Per tutta la famiglia

La sua formula deterge senza alterare la naturale fisiologia delle parti intime, offrendo rispetto e delicatezza.



Rispetta l'idratazione
Con attivo naturale

Deterge delicatamente e aiuta ad alleviare la sensazione di fastidio dovuta alla secchezza intima.



**Angelini
Pharma**

AMORE IN MASCHERA (L'ELOGIO DELLA TIMIDEZZA)

**È IL PIÙ CORTO FRA I DODICI MESI
DELL'ANNO MA, FORSE, ANCHE IL PIÙ
INTENSO DI SENTIMENTO E IL PIÙ
FESTAIOLO DI TUTTI. FEBBRAIO È IL
MESE DELL'AMORE E DELLE MASCHERE,
DI SAN VALENTINO E DEL CARNEVALE.
UNO STRANO CONNUBIO QUESTO, CHE
CI SPINGE A PROPORLO ANCHE COME IL
MESE DELLA TIMIDEZZA.**

Pochi sono i dubbi sulle origini del Carnevale che, per festeggiare il nuovo anno, si fa risalire ai Saturnali romani e si spiega dall'etimologia del termine che deriva dal latino "carnem levare". Nell'antichità questa espressione si riferiva all'ultimo banchetto prima del digiuno dalla carne nel periodo della Quaresima cristiana in attesa della Pasqua. Erano giorni di festa dove, soprattutto le classi sociali meno agiate potevano "sfogarsi" liberamente. Giorni di disobbedienza, di abbandono ai piaceri della carne dove, attraverso il travestimento, si poteva ingannare la realtà dentro una sorta di sovvertimento dell'ordine sociale. Chiunque poteva, per qualche giorno, diventare qualcun altro. Non a caso, protagonista assoluta di questa festa è la "maschera" dietro cui camuffare la propria identità e per infondersi coraggio per prendersi gioco degli altri tra mille scherzi e inganni giocosi.

Non solo il Carnevale. Febbraio è anche il mese della festa degli innamorati. Ovvero, la festa di San Valentino da Terni, su cui anche se non si hanno certezze storiche granitiche, con ogni probabilità è quella voluta da Papa Gelasio I nel 496 che gli dedicò una festa proprio il 14 febbraio per "cristianizzare" (com'era in voga a quel tempo) la festività pagana dei lupercali istituiti nell'antica Roma da Romolo e Remo per accogliere la primavera dopo i rigori invernali e per propiziare la fecondità della terra, degli animali e dell'uomo. Ma a quel tempo Valentino non era il santo dell'amore. Non in senso romantico. Quello è avvenuto molti secoli dopo. Infatti la maniera moderna di celebrazione del "nostro" San Valentino come festa dell'amore e degli innamorati, risale al basso medioevo e potrebbe essere riconducibile al circolo di Geoffrey Chaucer in cui prese forma la tradizione dell'amor cortese.

La timida, Hermann Von Kaulbach 1909



Un'altra leggenda ci racconta che Valentino fosse un sacerdote del terzo secolo quando a Roma l'imperatore Claudio II stabilì che la guerra non fosse un affare per ammogliati bensì per i celibi in età di leva. Quindi, per legge, abolì sia il matrimonio che il fidanzamento per i più giovani perché era convinto che fossero più adatti a guerreggiare perché senza legami

affettivi e d'amore. Ma questa balzana idea non piacque a Valentino che ci si oppose strenuamente osando la celebrazione di un matrimonio di un giovane proprio il 14 febbraio. Quando l'imperatore lo scoprì lo condannò a morte, da qua San Valentino martire. Spesso anche l'amore ha bisogno di "maschere". Ma, da inguaribili romantici, non pensiamo a quelle per nascondersi "pirandellianamente" dietro. Di quelle ne faremmo volentieri a meno. Perché, purtroppo, di quelle ne è piena sia la vita reale che quella, spesso "falsificata", nei e dai social media. Ci sono "leoni da tastiera" che si fingono chissà chi e chissà cosa dietro profili falsi, persone che inondano i propri post di citazioni altrui pur di apparire diverse da quello che sono. Scorciatoie per accalappiare l'attenzione che giocano coi sentimenti. Ma questo accade anche fuori dal web. Quante volte abbiamo scoperto solo dopo tanto tempo la reale natura delle persone che abbiamo conosciuto e che si sono rivelate tutt'altro nel manifestare un'emozione o un sentimento, piuttosto che rivelare un carattere o un modo di vivere e di comportarsi diversi da come li avevamo immaginati o creduti. Noi pensiamo a chi fa i conti con la propria timidezza! A chi, soprattutto in amore, indossa "maschere" non per ingannare ma per il timore di non essere all'altezza, di sbagliare sempre, di -altrimenti- non essere nemmeno visto. Pensiamo a chi se ne resta sempre un passo indietro. Pensiamo a chi, spesso, preferisce rinunciare, a chi arrossisce facile davanti a uno sguardo a chi lo sguardo spesso lo abbassa. Pensiamo alla sensibilità dei timidi, alla loro purezza e delicatezza. Insomma i timidi ci piacciono anche perché, chi di noi non lo è stato almeno una volta? Allora non dimentichiamolo perché la timidezza non è indifferenza e dietro una "maschera" potrebbe esserci un sorriso sincero di un qualcuno da scoprire meraviglioso, imprevedibile e, soprattutto, innamorabile. Vogliamo febbraio mese della timidezza! A chi dobbiamo inoltrare la domanda? O forse è meglio una petizione?

"Non sopportavo di vivere a voce alta, mi vergognavo del baccano".

-Emily Dickinson-

“

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



Più mè

COCCOLE PER TE E LA TUA CASA


Cartiere Carrara
CARING FOR WHAT'S NEXT

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

SI PARTE CON IL PORTAFOGLIO DIGITALE



Da quest'anno l'unica identità digitale nazionale per tutti i cittadini sarà It Wallet, il portafoglio online istituito dal decreto legge Pnrr quater (n. 19/2024) e primo passo verso la futura identità unica digitale che consentirà a ogni cittadino di poter accedere da una sola applicazione a tutti i documenti che lo riguardano, dal passaporto alla tessera elettorale. In pratica, con il portafoglio digitale sarà possibile avere a disposizione, direttamente sullo smartphone, una serie di documenti: le versioni digitali della tessera sanitaria, della patente di guida e della Carta europea della disabilità, che potranno essere utilizzati in sostituzione dei corrispettivi



documenti fisici. La tessera sanitaria - tessera europea di assicurazione malattia permetterà di accedere alle prestazioni fornite dal Servizio sanitario nazionale. Quando sarà a pieno regime, il sistema di portafoglio digitale italiano IT Wallet garantirà non solo l'accesso ai servizi digitali della Pubblica amministrazione e a tutti i documenti



“verificabili” quali il passaporto, la tessera elettorale ma, più avanti, anche ad altri documenti come i titoli di studio. Il portafoglio digitale non sarà obbligatorio: ognuno potrà decidere se e quali documenti caricarvi. L'accesso sarà vincolato all'utilizzo della carta d'identità elettronica (Cie) per la maggior parte dei servizi, quelli che richiedono un maggior livello di sicurezza, e dello Spid (oltre alla stessa Cie) per quelli con un livello di criticità più basso.

Entro il 2026, l'IT Wallet sarà integrato al portafoglio digitale europeo o EUDI (European Digital Identity), Wallet, che permetterà di usare It Wallet anche negli altri paesi dell'Unione Europea e insieme alla Rem (Registered electronic mail) dal 2026 uniformerà in tutta l'Unione europea le norme, gli standard e i servizi collegati all'identità digitale europea.



**LA
COLORAZIONE
PER CAPELLI
#1
D'AMERICA**



REVLON®
COLORSILK
beautiful color™

**Scopri la colorazione senza
ammoniaca Revlon®**

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







Schwarzkopf

Natural & Easy



HAPTIQ
SYSTEM

**FINO AL 90% IN MENO
DI CAPELLI SPEZZATI**

CON OLIO D'OLIVA DEL MEDITERRANEO & ACQUA DI LAVANDA FRANCESE



I DISSUASORI ACUSTICI SALVANO I DELFINI

I dissuasori acustici salvano i delfini dalla pesca. La buona notizia arriva dal progetto europeo Life Delfi - cofinanziato dal Programma LIFE dell'UE, coordinato da CNR-IRBIM insieme a una serie di partner, nato nel 2020 dalla crescente preoccupazione all'interno della comunità scientifica internazionale per le interazioni dei cetacei con le attività di pesca professionale. In particolare a seguito del ritrovamento di carcasse di delfini rinvenute in spiaggia o in mare, segni di un impatto con gli attrezzi da pesca. Oggi, dopo quasi cinque anni di ricerca scientifica, monitoraggio, formazione, sensibilizzazione e attivazione

di percorsi di citizen science, è stata divulgata una soluzione per una pacifica convivenza tra pescatori e delfini che ha già prodotto risultati molto soddisfacenti. Si basa su appositi dispositivi in grado di "riconoscere" la presenza dei cetacei e di attivarsi per tenerli lontano dalle reti da posta.

Il progetto ha coinvolto 500 pescatori di Tirreno, Adriatico, Sardegna e Sicilia. Le loro imbarcazioni, nelle più di mille uscite in mare, sono state dotate di 180 dissuasori acustici detti pinger che hanno portato al dimezzamento delle interazioni tra delfini e pescatori (50%), con una significativa tutela



del pescato. Ma il progetto è anche riuscito a sviluppare, primo nel mondo, smart pinger basati sull'intelligenza artificiale, in grado di riconoscere la presenza dei delfini, attraverso l'analisi delle loro emissioni acustiche, che attivandosi solo all'occorrenza, riducono l'impatto dell'inquinamento acustico per l'ambiente marino. I primi prototipi, cui ha lavorato in particolare il CNR-IRBIM di Ancona, in collaborazione con l'Università Politecnica delle Marche, sono già testati e presto saranno diffusi ai pescatori.



SOMMARIO

FEBBRAIO 2025

RUBRICHE

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

REPORTAGE

- 26 **PREVENZIONE E LOTTA
AGLI SPRECHI ALIMENTARI**
- 32 **I GIOVANI TORNANO
AD ESPATRIARE**

PERSONAGGIO DEL MESE

- 38 **FRIDA KAHLO**

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

PREVENZIONE E LOTTA AGLI SPRECHI ALIMENTARI

la maggior parte della popolazione non ha un'adeguata cultura alimentare e soprattutto non riesce ad adottare un consumo consapevole.



82



CARLO CONTI

PRONTO PER GUIDARE
LA NUOVA EDIZIONE DI
SANREMO 2025

66

ANA PELETEIRO-COMPAORÉ

Campionessa del salto triplo e nella vita per aver denunciato sui social le violenze subite.



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 Forlì - Tiziano Baldi Galleni - Giuditta Grasso - 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

Direzione, redazione e amministrazione:

Via delle Ciocche, 1157/A
55047 Querceta - Seravezza (LU)
Tel. 0584/752891 - 0584/752892 Fax 0584/752893
maurizio.bonugli@generalgruppo.com
Fotolito e stampa:
Rotolito S.p.A. Via Sondrio 3 (angolo Via Achille Grandi)
20096 Seggiano di Pioltello (MI) Italy n° ROC 25471
Copyright 2022 GENERAL PROVIDER Srl



32

I GIOVANI TORNANO AD ESPATRIARE

Se ne vanno per assenza di opportunità e perché all'estero immaginano un futuro più felice, al contrario dei coetanei rimasti in patria.

- 64 Matrix
- 66 The Winner: **ANA PELETEIRO**
- 72 Le avventure di PriMo
- 74 Sulla strada
- 76 La 25°ora
- 78 My book
- 80 Teatro & Musica
- 82 On stage: **CARLO CONTI**
- 86 Un anno di felicità con 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

FRIDA KAHLO

I colori forti e profondi, le passioni sociali e politiche, la sfortuna delle malattie, i matrimoni complicati, l'anticonformismo e l'amore per la libertà, hanno contribuito a costruire il mito di Frida Kahlo, la pittrice messicana ritenuta una delle donne più influenti del Novecento.

48

LA LEGGE DEL ROSSO

Tonalità sensuale per eccellenza, fiammante ed energetica, nella moda il rosso non perde mai un grammo di fascino.



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 DIFFERENZA DI GENERE ANCHE NELL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE



**GLI ALGORITMI DELL'INTELLIGENZA
ARTIFICIALE SONO INFLUENZATI DA
STEREOTIPI DI GENERE.**

Normale, viene da commentare: perché l'IA si basa su informazioni che abbiamo fornito noi e che, quindi, non fanno che riflettere la realtà di una società ancora piena dei cosiddetti gender bias. Cosa sono? I gender bias, o bias di genere, sono dei pregiudizi cognitivi, delle distorsioni, che si verificano perché non sono state considerate in modo opportuno le differenze di genere.

A lanciare l'allarme è l'Ocse che, nel rapporto "The Effects of AI on the Working Lives of Women", denuncia come in assenza di adeguate politiche e interventi mirati, la

diffusione dell'AI può contribuire ad acuire le disparità di genere alimentando il fenomeno del "digital gender gap". La ricerca punta il dito contro la natura stessa delle Intelligenze Artificiali, sistemi informatici capaci di apprendere e di ragionare come gli esseri umani che li addestrano e basati su algoritmi che, se non corretti, possono risultare discriminatori, anche in virtù del fatto che il più delle volte sono addestrate da uomini. Ne sono un esempio le voci preimpostate femminili di molti assistenti vocali (ad. es. Siri e Alexa), capaci di rafforzare l'idea che

siano le donne ad occuparsi della cura della persona. Ancora più preoccupanti sono poi alcune distorsioni che si manifestano quando l'AI è utilizzata dalle aziende per le nuove assunzioni. Il rapporto evidenzia, infatti, come gli algoritmi che guidano la comparsa delle inserzioni per una posizione lavorativa sulle diverse piattaforme on line, siano spesso influenzate da stereotipi di genere contenuti nei dati su cui si basano, facendo sì che determinati annunci compaiano prevalentemente agli uomini pur essendo rivolti ad entrambi i sessi o che, le caratteristiche richieste per una posizione replichino stereotipi preesistenti che scoraggiano le donne alla candidatura.

Alla luce di questi dati, l'Ocse ha lanciato un richiamo a governi, aziende e sviluppatori alla responsabilità, sottolineando l'importanza di avviare politiche inclusive che sostengano la formazione tecnico-scientifica delle donne fin dalla tenera età e le supportino in tutto l'arco della loro carriera lavorativa.

Il sorriso del risparmio

SOAPPY

la qualità e la convenienza col

SORRISO



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



TOUR EIFFEL

AV. GUSTAVE EIFFEL, 75007 PARIS, FRANCE

Il nome di Gustave Eiffel era destinato a brillare nei cieli di tutto il mondo poiché, come è ben noto, progettò la struttura portante interna della Statua della Libertà donata dalla Francia agli Stati Uniti per celebrare i cento anni di Indipendenza. Negli anni di massimo sviluppo industriale i Paesi avanzarono la necessità di esporre i loro successi in campo tecnologico e scientifico dimostrando potere economico e politico.

Fu così che nel 1886 le autorità francesi organizzarono una nuova **Esposizione universale a Parigi** e indissero un concorso dove architetti e ingegneri presentarono progetti destinati all'Esposizione. L'obiettivo era realizzare l'edificio più alto al mondo in pieno centro Parigi. L'ingegnere e imprenditore **Gustave Eiffel** aveva appena elaborato questo tipo di progetto. Dalle piramidi agli obelischi, dalle colonne alle basiliche, raggiungere la vetta e superare il cielo è sempre stata una sfida costante nella storia dell'uomo. La diffusione del ferro in piena Rivoluzione Industriale permise di costruire in tempi rapidi edifici da primato. La sfida, ora, era costruire una **torre alta 300 metri**. Furono due ingegneri dello studio di Eiffel - Émile Nouguier e Maurice Koechlin - a progettare una torre di 300 metri: un grande pilone metallico formato da quattro pilastri che si curvano alla base e si uniscono nella cuspide. L'iniziale

scarso interesse di Eiffel per questo abbozzo cambiò quando l'architetto Sauvestre aggiunse una ricca ornamentazione.

Il grande potenziale convinse Eiffel a firmare il brevetto assieme ai due ingegneri. Il progetto vinse il concorso nel **1886** e in meno di due anni la torre fu costruita sullo **Champ de Mars**, nel pieno centro di Parigi, in tempo per l'Esposizione Universale. L'inaugurazione ufficiale della **Tour Eiffel** avvenne il **15 maggio 1889**. *"La bandiera francese è l'unica a possedere un'asta di 300 metri"* disse Eiffel mentre issava lo stendardo sul punto più alto della torre ma letterati del calibro di **Guy de Maupassant** la definivano uno *"scheletro sgraziato e gigantesco"*. Nel corso degli anni la Tour Eiffel è divenuta il simbolo di Parigi e registi cinematografici ne hanno esaltato la bellezza omaggiandola con pellicole di rilievo. Nel 1957 **Audrey Hepburn** nei panni di **Cenerentola a Parigi** viene scoperta da un fotografo interpretato da **Fred Astaire** che vede negli "occhi da cerbiatta" il nuovo volto per una rivista di moda. Qui la Tour Eiffel diventa protagonista di uno scenario elegante e sofisticato tanto da calarsi in un vero e proprio palcoscenico per il susseguirsi di canzoni eseguite in giro per la città. La Tour Eiffel spunta sullo sfondo di una Parigi illuminata e contemplata negli occhi di **Remy**, il protagonista del film di animazione **Ratatouille** del 2007. I profumi della cucina

aleggiano per le strade di Parigi e il piccolo protagonista trova il coraggio di inseguire il proprio sogno mentre vede da lontano spiccare la Tour Eiffel poiché *"Non tutti possono diventare dei grandi artisti, ma un grande artista può celarsi in chiunque"*. La Tour Eiffel, però, non è solo musica romantica o frasi che dettano morali ben precise e questo ce lo dimostra **Jackie Chan** in **Rush hour 3 - Missione Parigi** dove la torre diventa teatro di spietate lotte a colpi di arti marziali. E se da un lato **James McCullen** nel film **G.I. Joe la nascita dei Cobra** riesce a radere al suolo la Tour Eiffel in uno scenario apocalittico, **Christopher Reeve** nei panni di **Superman II** del 1980 vola nella capitale francese dopo che un gruppo di terroristi ha sequestrato la *Dame de fer* salvando la torre, i visitatori e l'amata Lois Lane. L'orfano **Hugo Cabret** diretto dal pluri-premiato **Martin Scorsese** nel 2011 vive nascosto in una stazione ferroviaria di Parigi dalla quale scorge ogni angolo della città, tra cui la torre. Spetta invece a **Owen Wilson**, diretto da **Woody Allen**, il compito di riportarci nella Parigi degli anni '20 con il film **Midnight in Paris**. La Tour Eiffel non era stata progettata per rimanere nel tempo ma doveva essere demolita 20 anni dopo la sua inaugurazione. Così non fu e tutte le sere, al calar del sole, la torre si illumina con le sue 20.000 lampadine rivelando uno degli spettacoli più magici al mondo.



NOVITÀ

Perlana RINNOVA

AD OGNI LAVAGGIO



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

UNA LUNGA STORIA DI DENUNCE

Una diatriba legale lunga più di 20 anni quella tra la famiglia Tonin e la famiglia Cozza-Monterisi, vicine di casa e residenti a Tavernelle di Sovizzo, in provincia di Vicenza. Rispettivamente note l'una per odiare i barbecue e l'altra invece per amarli. Nel lontano 2004 proprio i Tonin si rivolgono per la prima volta al tribunale, poiché infastiditi dal fumo del barbecue dei Cozza. Secondo loro il camino di quest'ultimi si trova in una zona a confine tra le proprietà e quindi fastidioso. Nel 2007 i giudici di primo grado rigettano l'accusa e conseguente richiesta di demolizione, non considerando il caminetto una vera e propria "costruzione" e quindi non rientrante nelle norme urbanistiche. Questa sentenza ovviamente non soddisfa e non ferma i Tonin che successivamente ricorre all'appello, prevedendolo in fine nel 2019. Dopo cinque anni, la Cassazione ribalta la sentenza sostenendo che in entrambi i gradi di giudizio venne commesso un errore, ovvero quello di aver considerato alla lettera il termine "costruzione".



POSTA FANTASMA

Aperto il caso per il reato di "sottrazione di corrispondenza" per una portalettere di Cassino, in provincia di Frosinone. A fronte di diverse segnalazioni da parte di cittadini che ricevevano ingiunzioni per delle bollette mai recapitate, la polizia decide di perquisire la casa della donna, dato che suo era il compito di portare servizio proprio in quella precisa zona. Durante la perquisizione viene incredibilmente trovata una stanza intera occupata da migliaia di lettere, circa quaranta chili di corrispondenza. Dopo aver esaminato le prove, gli investigatori ricostruiscono che la donna, una volta rincasata dal lavoro, metteva tutta la posta ritirata in una busta della spesa e lì la lasciava finché non arrivavano lamentale. In caso contrario tutto rimaneva esattamente dove era stato lasciato. Viene trovata persino della posta risalente al 2014 e nel portabagagli dell'auto. Tutte le buste però vengono rinvenute perfettamente sigillate, anche quelle con assegni e bancomat. Questo fa pensare che rubare non fosse la vera intenzione della donna ma piuttosto che fu proprio il suo forte mal di schiena (così dichiarò ai poliziotti durante la perquisizione) il reale impedimento.



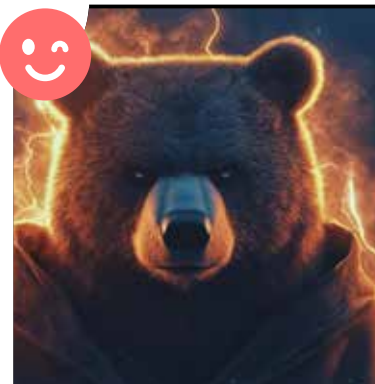
PREZIOSISSIMA CACCIA AL TESORO

"Se hai curiosità, immaginazione e la volontà di provare qualcosa di nuovo, puoi trovare i tesori che ho nascosto" così, il miliardario Jon Collins-Black ci invita a scovare i cinque forzieri dal valore complessivo di due milioni di dollari nascosti in giro per gli Stati Uniti. Tutti gli indizi necessari si trovano all'interno del suo libro "There's Treasure Inside", ogni capitolo ne contiene alcuni. L'autore specifica che non servono particolari misure di sicurezza e nessuna particolare capacità: "Non devi essere un genio per risolvere gli indizi. Non esiste un grande cifrario". Ci vorranno infatti quasi dieci anni per trovare tutti i forzieri e circa dieci anni sono serviti per mettere in piedi questa gigantesca caccia al tesoro. Collins-Black si è fatto aiutare da una stretta cerchia di collaboratori, proprio per evitare che qualche indizio venisse fuori. Nessuno, neanche la moglie, è a conoscenza dei luoghi in cui sono nascosti i forzieri. Forzieri in cui si può trovare di tutto, da gioielli preziosi a cimeli sportivi, rare carte Pokemon e persino oggetti appartenuti a personaggi come George Washington e Pablo Picasso.



TRUFFA TRAVESTITA DA ORSO

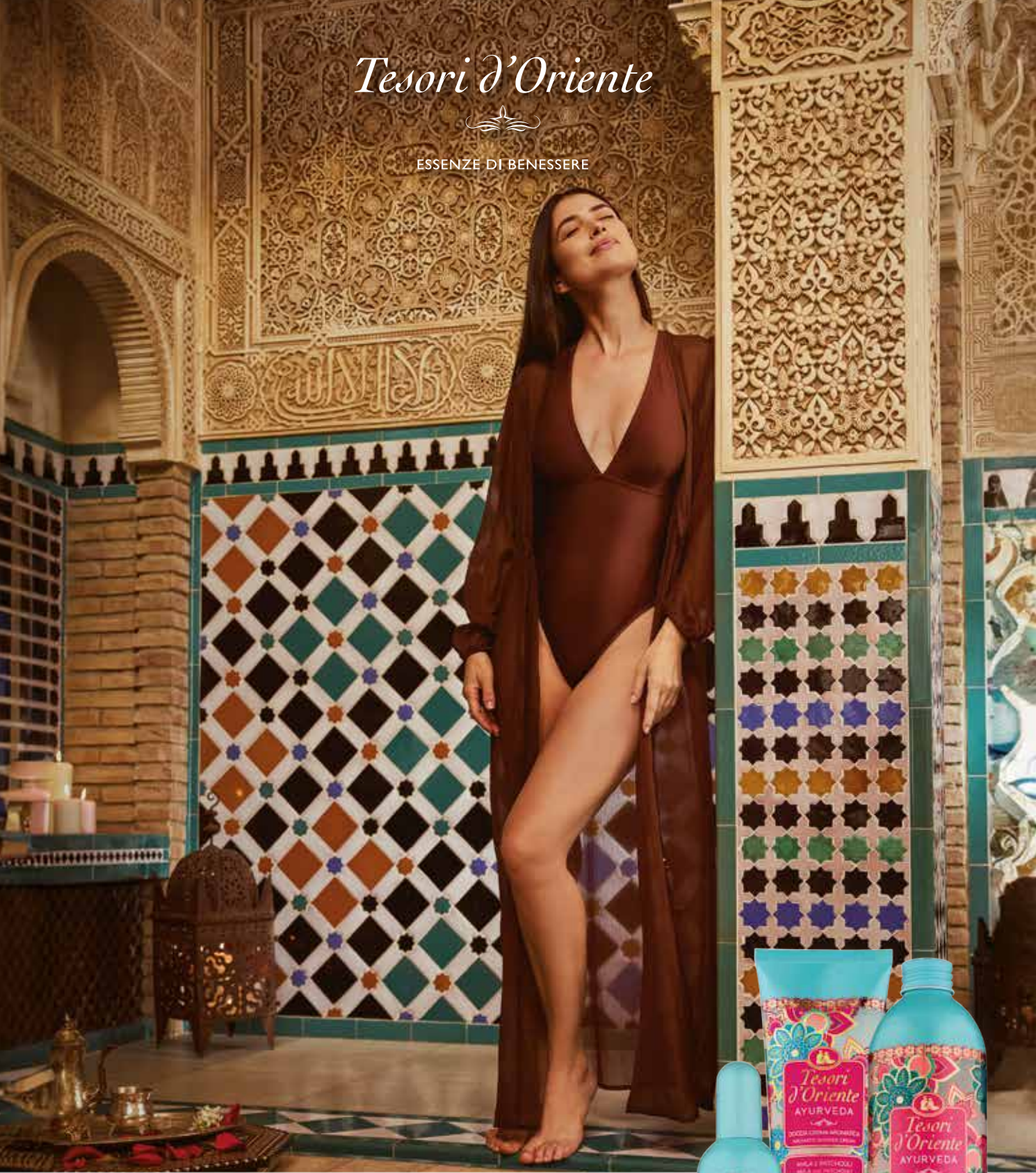
Si travestono da orso e non perché stanno festeggiando carnevale. Quattro soggetti tentano di truffare compagnie assicurative a Los Angeles mettendo in scena un teatrino davvero divertente. Poco convinti, i funzionari dell'assicurazione, dopo aver ricevuto diverse denunce per danni subiti ad auto di lusso a causa di orsi e con relative prove video, si rivolgono ad un biologo del California Department of Fish and Wildlife che fin da subito dichiara che quello nel video non è un orso ma bensì un uomo travestito. Anche i graffi lasciati (segni perfettamente paralleli e poco profondi) dimostravano l'impossibilità del passaggio di un vero e proprio orso sulla scena del crimine. Viene quindi subito un mandato di perquisizione per l'abitazione di uno dei denunciatori e subito viene rinvenuto un costume da orso e dei finti artigli. I criminali vengono accusati di associazione a delinquere e di aver sottratto alle compagnie assicurative una cifra di 141.839 dollari.



Tesori d'Oriente



ESSENZE DI BENESSERE



Ogni giorno, un prezioso viaggio dei sensi.

Quando desideri un momento di evasione, lasciati avvolgere dai Tesori d'Oriente. Ogni fragranza è un'esperienza di puro benessere in terre affascinanti ed esotiche, dove vivere istanti di totale piacere e armonia. Un prezioso viaggio dei sensi che ricomincia ogni volta che vuoi.



Mandarino dai mille poteri

L'essenza dei suoi frutti è molto apprezzata per il suo profumo e le sue proprietà rilassanti. L'olio di mandarino verde ha un forte potere antivirale, espettorante e antinfiammatorio, sedativo e ansiolitico. Questo olio essenziale è molto apprezzato nei disturbi dell'umore, ma anche in casi di disturbi circolatori e cellulite e disturbi digestivi. Un aiuto per i dolori muscolari? Versare 3 gocce del suo olio essenziale e l'equivalente di un cucchiaino di macerato oleoso di iperico nel palmo della mano e massaggiare le zone dolorose.



Occhi... in prima vista

La migliore strategia per combattere le malattie degli occhi? Soprattutto preventiva. La dieta dovrebbe essere ricca di antiossidanti (come vitamine A, C ed E) ma anche di pigmenti carotenoidi (come luteina e zeaxantina provenienti da frutta e verdura), di omega 3 e infine di oligoelementi (zinco e rame) che aiutano anche a ridurre il rischio di patologie oculari. La vitamina A è presente anche nel burro e soprattutto nel tuorlo d'uovo.



Contro il bruciore

Il reflusso può essere occasionale e presentarsi magari dopo un pasto abbondante: ma quando è quotidiano può influire sulla qualità della vita. Cosa assumere per contrastarlo fin dai primissimi sintomi? Ad esempio, l'aloe vera: favorisce la digestione e, grazie alle sue proprietà cicatrizzanti, protegge le pareti dell'esofago. La camomilla ha proprietà antinfiammatorie e svolge un'azione calmante sulla mucosa gastrica mentre tisane di malva e altea, ricche di mucillagini, creano una barriera protettiva riducendo irritazioni e infiammazioni.



Sopracciglia al top

Sono spesso sottovalutate ma, nell'architettura del volto, hanno spesso un ruolo di grande equilibrio. Come fortificare e creare uno styling perfetto per le nostre sopracciglia? Ad esempio, mettendo in un flacone vuoto e pulito di mascara del gel di aloe vera (all'80 %) e dell'olio di ricino (al 20 %): con la loro consistenza viscosa, garantiranno la forma ideale delle sopracciglia. Ricco di vitamine A, C ed E, il gel di aloe vera svolge un'azione idratante e cicatrizzante, mentre l'olio di ricino le nutre e ne favorisce la crescita.



Il trucco over 40

Al variare di pelle, ereditarietà e stanchezza, il modo di truccarsi negli anni cambia: quale scegliere dopo i 40 anni? Esagerare con eyeliner e kohl rischia di attirare l'attenzione sulle occhiaie e sulle rughe intorno agli occhi: meglio metterlo solo sopra. Bellissime sfumature si possono eseguire anche senza ombretti scintillanti che, per molti esperti, metteranno in risalto difetti come rughe e linee sottili. Evitando poi toni rossi o violacei che metteranno in evidenza ombre e capillari.



OMIA

LABORATORI ECOBIO™

PRENDITI CURA DELLA TUA PELLE CON I PRODOTTI PER IL VISO DI OMIA:

UNA LINEA COMPLETA DI COSMETICI NATURALI
ARRICCHITI CON ESTRATTI VEGETALI BIOLOGICI



I prodotti per il viso di OMIA ti aiutano a prenderti cura della tua pelle ogni giorno, grazie a una linea completa di **cosmetici naturali per il viso** arricchiti con estratti vegetali biologici”

Per una **pulizia efficace**, puoi contare su **detergenti viso delicati**, ma anche su **latte detergente** e **acqua micellare**, che struccano accuratamente la pelle senza aggredirla. Le **Creme Viso Ecobiologiche** di Omia sono arricchite con **ingredienti di origine naturale e biologica**.

I Sieri Viso Omia possiedono formule con un'**alta concentrazione di principi attivi**. Gli Oli Viso Omia portano beneficio all'aspetto complessivo della pelle, aiutando a formare una barriera lipidica protettiva che trattiene l'acqua.

Formule Vegan • Dermatologicamente testate

**SCOPRI ANCHE GLI ALTRI PRODOTTI & INGREDIENTI OMIA
PER LA CURA DEL TUO VISO E SCEGLI QUELLO
PIU' ADATTO ALLA TUA PELLE**



È UNA QUESTIONE DI CHIMICA

SE PER LA MAGGIOR PARTE DI NOI L'ORGANO CHE VIENE ASSOCIATO ALL'AMORE È IL CUORE, È IMPORTANTE SOTTOLINEARE COME NEGLI ULTIMI ANNI LA RICERCA SCIENTIFICA ABBIÀ CHIARITO CHE L'ORGANO PRINCIPALE INFLUENZATO DALL'AMORE SIA IN REALTÀ IL CERVELLO.

Di recente, infatti, i ricercatori hanno iniziato a sondare le basi neurali di uno degli stati più potenti e coinvolgenti conosciuti dagli esseri umani, ovvero l'amore. Pare proprio che espressioni associate all'esperienza amorosa come «avere le farfalle nello stomaco», «colpo di fulmine» o «l'amore rende ciechi» non siano solo invenzioni poetiche, ma abbiano un riscontro scientifico. L'innamoramento porta con sé un insieme di emozioni complesse ed intense, dall'euforia allo stress e svariati effetti sul nostro corpo (dalla sudorazione allo stomaco chiuso). Quando ci innamoriamo è come se una tempesta chimica si fosse scatenata nel cervello. Le aree che si attivano in risposta a questi sentimenti sono le regioni del cervello che contengono alte concentrazioni di un neuromodulatore associato a ricompensa, desiderio, dipendenza ovvero la dopamina. Il rilascio di dopamina mette nella

sensazione di "sentirsi bene". L'aumento dei livelli di dopamina si associa anche alla diminuzione di un altro neurotrasmettitore, la serotonina, proprio a causa di una riduzione dei livelli di serotonina, sostanza implicata nel processo di regolazione del tono di umore, se da un lato proviamo quell'intensa euforia, dall'altro siamo facilmente candidati a cadere in preda all'ansia e alla tristezza se notiamo segnali di rifiuto da parte del partner desiderato. Il nostro sistema nervoso rilascia inoltre noradrenalina, riconosciuta come la sostanza responsabile degli

effetti fisici della passione (sensazione di calore, sudorazione, aumento della frequenza cardiaca, tremore, insonnia) che integrano la sensazione di emotività intensa ed eccitamento. Altre due sostanze neurochimiche che appaiono a concentrazioni più elevate quando una persona è innamorata sono l'ossitocina e la vasopressina.



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



IL SISTEMA PERFETTO PER LA TUA LANA





6 FEBBRAIO 1945: NASCE BOB MARLEY

Gli ultimi anni ci hanno tragicamente riabituato al bisogno di messaggi universali di pace e speranza. Nell'ottantesimo anniversario della sua nascita, le parole e le note di Bob Marley riecheggiano più forti che mai, cariche di inviti trasversali all'amore e all'unità fra persone e popoli diversi. Nato il 6 febbraio 1945 a Nine Mile, un piccolo villaggio in Giamaica oggi meta di pellegrinaggio per gli appassionati, il leggendario re del reggae ha regalato al mondo brani indimenticabili come One love, Redemption Song e No woman, no cry, che ancora oggi risuonano con forza ricordando l'icona globale. Bob Marley ha lasciato il segno anche in Italia, quando nel 1980 portò la sua energia unica negli stadi di Milano e Torino, lasciando un segno indelebile nei cuori dei fan italiani

**I own
This city.**

Dicora Urban Fit®



PREVENZIONE E LOTTA AGLI SPRECHI ALIMENTARI



La maggior parte delle volte è un gesto quasi automatico: gettare via quello che non si mangia o perchè era troppo o perchè non ci è piaciuto. O ancora, perchè sull'etichetta leggiamo la dicitura "consumare entro" e l'abbiamo comprato "perché non si sa mai, meglio tenerlo in frigo magari se ne avesse voglia o bisogno." Sono comportamenti diffusi, troppo

diffusi in Italia, in Europa e nel mondo, che generano conseguenze negative per l'ambiente e i costi del pianeta.

Quanto cibo viene gettato?

Per farci un'idea partiamo dai numeri. Ce li fornisce il sito ufficiale della Commissione europea in cui si apprende che in tutta l'Unione, ogni anno, vengono generati

oltre 59 milioni di tonnellate di rifiuti alimentari (132 kg/abitante), con un valore di mercato associato stimato a 132 miliardi di euro. Allo stesso tempo, oltre 42 milioni di persone non possono permettersi un pasto di qualità ogni due giorni.

Lo spreco maggiore dalle famiglie

Le famiglie generano oltre



Da questo studio e da molti altri che cercano di analizzare lo spreco alimentare emerge che la maggior parte della popolazione non ha un'adeguata cultura alimentare e soprattutto non riesce ad adottare un consumo consapevole.



la metà dei rifiuti alimentari totali (54%) nell'UE (pari a 72 kg per abitante). Il restante 46% è costituito da rifiuti generati verso l'alto nella filiera alimentare: il 19 % per la fabbricazione di prodotti alimentari e bevande (25 kg per abitante), l'11 % per i ristoranti e i servizi di ristorazione (15 kg per abitante), l'8 % per la vendita al dettaglio e altre forme di distribuzione di alimenti (11 kg per abitante) e l'8 % per la produzione primaria (10 kg per abitante).

In Italia ogni settimana finiscono nella spazzatura ben 683,3 grammi di cibo pro capite

Il Rapporto Internazionale Waste Watcher 2024, *"Lo spreco alimentare nei Paesi del G7: dall'analisi all'azione"*, curato dall'Osservatorio Waste Watcher International-Campagna Spreco Zero, dall'Università di Bologna assieme a IPSOS, rivela che questo fenomeno è in crescita del 45,6%: se nel 2023 sono stati 469,4 i grammi di cibo finiti nell'immondizia, nel 2024 il numero è salito

a 683,3 pro capite. Secondo il Rapporto, questo lo spreco assume dimensioni maggiori al Sud e il Centro dove è maggiore con un +9% rispetto alla media nazionale (al sud 747 g pro capite a settimana, al centro 744 g pro capite), mentre il Nord è relativamente più virtuoso con un -11% sempre rispetto alla media nazionale (606,9 g pro capite).

Frutta e verdura sono i cibi più buttati

Nella top five dei cibi più sprecati troviamo la frutta fresca (27,1 g), le verdure (24,6 g), il pane fresco (24,1 g), le insalate (22,3 g), cipolle/aglio/tuberi (20 g).

Tre le cause dello spreco prodotti scadenti

Secondo il Rapporto, tra le cause che hanno determinato l'aumento dello sperpero alimentare nel nostro Paese si possono evidenziare alcuni elementi critici, indipendenti dal comportamento dei singoli, ma individuabili proprio nella scarsa qualità dei prodotti acquistati. Il 42% delle risposte indivi-



dua la causa dello spreco familiare nel fatto di dover buttare la frutta e la verdura conservata nelle celle frigo perché una volta portata a casa va subito a male. O ancora, il 37% sostiene di buttare via gli alimenti perché i cibi venduti sono già vecchi.

Ma anche il comportamento dei consumatori

Se tra le cause dello spreco ci sono certamente prodotti che deperiscono in fretta, la ricerca rivela anche elementi critici nel comportamento dei consumatori. Più di un terzo degli italiani (37%), infatti, dimentica gli alimenti in frigorifero e nella dispensa lasciando che si deteriorino; solo il 23% è disposto a programmare i pasti settimanali, mentre il 75% non è disposto o non è capace di rielaborare gli avanzi in modo creativo per evitare di gettarli.

Da questo studio e da molti altri che cercano di analizzare lo spreco alimentare emerge che la maggior parte della popolazione non ha un'adeguata cultura alimentare e soprattutto non riesce ad adottare un consumo consapevole.

Le buone pratiche collettive e individuali per la prevenzione dello spreco alimentare

Prevenire lo spreco non è solo una scelta etica, ma anche di rispetto dell'ambiente e di costi, collettivi e individuali. In molti paesi sono state varati provvedimenti ad hoc per contenere il fenomeno, come in Francia dove una legge vieta ai supermercati di distruggere il cibo invenduto, aumentando significativamente le donazioni alimentari con una conseguente riduzione dello spreco. O ancora, l'introduzione dell'obbligo

per ristoratori ed esercenti dell'uso della Doggy Bag (in Francia obbligatoria dal 2021 e in Spagna dal 2022) per portare a casa il cibo che non si è riusciti a consumare al ristorante. Sono alcuni interventi pubblici che contribuiscono anche a diffondere la sensibilità del risparmio e della cura del cibo, generando comportamenti virtuosi dei singoli.

Ognuno di noi può fare qualcosa

Ognuno di noi può diventare attore nella lotta allo spreco alimentare. Basta aumentare conoscenze e mettere in pratica delle piccole abitudini quotidiane. Acquistare solo ciò di cui si ha bisogno, organizzando i propri pasti con una lista della spesa, ad esempio, evita gli acquisti d'impulso. E non solo si sprecherà meno cibo, ma si risparmierà anche denaro.

Oppure, prima di buttare il cibo, leggere sempre l'etichettatura degli alimenti: c'è una grande differenza tra le diciture "da consumarsi preferibilmente entro" e "da consumarsi entro". A volte il cibo è ancora commestibile in maniera perfettamente sicura dopo il "preferibilmente entro", mentre è da evitare nel secondo caso.

Sono, questi, alcuni dei consigli contenuti nella mini guida FAO, realizzata dall'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura per prevenire e fronteggiare lo spreco.



COMBATTE GLI ODORI E DONA FRESCHEZZA A LUNGO





LUISA SPAGNOLI

“LA CAPACITÀ DI IMMAGINARE QUELLO CHE ANCORA NON C'È. QUESTO FA LA DIFFERENZA”.

Luisa Sargentini nasce a Perugia nel 1877. Nascere donna e da una famiglia con poche risorse economiche in un periodo storico in cui l'istruzione non era alla portata di tutti fa di Luisa una persona creativa e innovativa il cui spirito imprenditoriale è un esempio ancora oggi. A 21 anni sposa Annibale Spagnoli da cui prenderà il cognome ed insieme rilevano una drogheria nella cittadina umbra. Caramelle, cioccolato, confetture e confetti rientrano nella produzione dell'attività. Nel 1907 la famiglia Spagnoli apre l'azienda **Perugina** - il cui nome al tempo era *Società Perugina per la Fabbricazione dei confetti* - insieme a tre soci tra cui spicca la figura di **Francesco Buitoni**, fondatore del pastificio. I primi anni furono piuttosto difficili tanto da rischiare il fallimento. Per questo motivo il patriarca Buitoni decise di inserire il giovanissimo figlio Giovanni, con grandi abilità in campo economico. Il ragazzo divenne un punto di riferimento per l'azienda riuscendo a risollevarla e a pareggiare i conti. In poco tempo la produzione si amplia trasformandosi da manifattura semi-artigianale a impresa industriale. La **Prima guerra mondiale** porta gli uomini, tra cui Buitoni, lontano dall'azienda e, mentre loro sono al fronte, la Spagnoli si ritrova a dirigere un'azienda quasi completamente al femminile. Un decreto vieta il commercio di zucchero poiché ritenuto un "bene superfluo" e la Spagnoli, intuitiva e intraprendente, si concentra sulla creazione del cioccolato al 51% di cacao ottenuto mescolando il cacao con lo zucchero troppo



caramellato rimasto da altre lavorazioni. Nacque così la tavoletta di cioccolato fondente **Luisa** che fu messa sul mercato a prezzi davvero competitivi e accessibile a tutti. Era il 1919. In un contesto storico in cui il cioccolato era un bene di lusso, il cioccolato fondente viene brevettato e rappresenta tutt'oggi la pietra miliare della Perugina. Cioccolato e granella di nocciole inutilizzati durante la produzione vengono smaltiti a fine giornata lavorativa e la Spagnoli, nell'ottica anti-spreco, crea un cuore di gianduia e granella di nocciole, il tutto ricoperto di glassa fondente. La forma ricordava la nocca di una mano e la Spagnoli decise di chiamarlo **Cazzotto**. Ma il nome non convinceva **Giovanni Buitoni**. La dolce intuizione di Luisa doveva essere presentata al mercato con un nome più appassionato: **Bacio**. Nel 1922 nasce il **Bacio Perugina** coniato dallo stesso Giovanni Buitoni la cui pubblicità venne affidata al disegnatore **Federico Seneca**. Il suo **cielo stellato**, ancora oggi, riporta al sapore nostalgico dell'articolo di maggior successo della Perugina. Nel 1923 Annibale Spagnoli lascia l'attività e la gestione



rimane nelle mani della Spagnoli e di Giovanni Buitoni. Sembra che proprio in questo periodo tra i due sia nata una relazione che continuerà fino alla fine dei giorni di Luisa. Al tempo fu uno scandalo visti i 14 anni di differenza, 46 lei e 32 lui. Si pensa che i due amanti, durante la giornata di lavoro, avessero una corrispondenza segreta attraverso lo scambio di bigliettini d'amore avvolti nei cioccolatini. Questo gesto ispirò Federico Seneca tanto da realizzare gli iconici bigliettini nell'incarto dei Baci Perugina. Luisa Spagnoli, ora, consigliere di amministrazione e direttore del settore confezioni di lusso riconosce le esigenze dei dipendenti. Fu la prima donna ad aprire un **asilo nido** nello stabilimento di Fontivegge e **spacci all'interno dell'azienda**. In questo modo le sue operaie poterono fare la spesa prima di rientrare a casa. Si assunse la responsabilità di pagare spese mediche e scolastiche alle famiglie che versavano in precarie condizioni economiche. Mantenne a sue spese diversi orfani della città. Alla fine degli anni '20 Luisa Spagnoli si dedicò all'allevamento dei **conigli di Angora** ricavando un filato da utilizzare nell'abbigliamento. Dai conigli pettinati - non uccisi né tosati - si ricavava la lana dalla quale la Spagnoli creò capi di abbigliamento, tra i quali scialli, guanti e boleri. Sophia Loren e Anna Magnani indossarono questi capi approvandone la raffinatezza. Nasce la rete commerciale **Luisa Spagnoli per l'abbigliamento** tutt'ora attiva. La vera novità fu l'utilizzo della lana d'Angora in un periodo in cui gli indumenti venivano realizzati impiegando filato estero di scarsa qualità. L'attività venne portata avanti dal figlio Mario dopo la morte di Luisa a soli 58 anni. Luisa Spagnoli fu una donna attiva e progressista sia in ambito sociale che lavorativo e il suo nome è legato al coraggio di guardare avanti nel settore imprenditoriale e all'evoluzione del personale femminile all'interno dell'industria italiana.



ULTIMATE
PLUS

**SCEGLI IL NOSTRO CAMPIONE
CONTRO LO SPORCO OSTINATO**



**LA FORMULA IMBATTIBILE
CHE TI ASSICURA UN PULITO ECCELLENTE
ANCHE CON LAVASTOVIGLIE A PIENO CARICO.**

*Fonte: NielsenIQ Homescan, Totale Italia,
Detergenti per Lavastoviglie, AT 16 Giugno 2024 (© 2024, NielsenIQ).



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

I GIOVANI TORNANO A ESPATRIAR





È ricominciata la fuga all'estero dei giovani italiani. I numeri sono in salita e l'anno appena trascorso potrebbe aver superato i record di espatri toccati nel triennio 2016-2018. Se ne vanno per assenza di opportunità e perché all'estero immaginano un futuro più felice, al contrario dei coetanei rimasti in patria.

È il quadro che emerge dal rapporto ***I giovani e la scelta di trasferirsi all'estero***, realizzato dalla Fondazione Nord Est e presentato nei mesi scorsi. Secondo i dati raccolti, negli ultimi 13 anni (dal 2011 al 2023) sono stati 550mila i giovani italiani di età compresa tra i 18 e i 34 anni ad emigrare all'estero. Numeri, per altro, che si ritiene siano sicuramente sottostimati.

Il trend alle partenze

Le partenze sono iniziate con la grande crisi e sono aumentate fino al 2018-2019. Poi c'è stata la pandemia che le ha, per forza di cose, frenate. Dal 2022-23 sono ricominciate. E in modo forte. La Fondazione Nord Est ha avvertito che nel 2024 sono presenti in Italia solo 9,1 milioni di giovani tra i 18 e i 34 anni, un numero che è di oltre 4 milioni inferiore a quello del 2000.

Emigrazione intensa e inedita

Il rapporto parla di "un'emigrazione intensa e inedita", ci dice che la metà di chi va via è laureato e un terzo diplomato, e che i più sono provenienti principalmente dalle regioni del Nord. Secondo i dati raccolti, il 35% dei giovani residenti nel Nord Italia è pronto a trasferirsi all'estero. Tra le motivazioni principali che vengono indicate, spiccano le migliori opportunità lavorative (25%), le opportunità di studio e formazione (19,2%) e la ricerca di una qualità della vita più alta (17,1%). Solo il 10% considera il salario più elevato come principale ragione per l'espatrio.

I giovani all'estero stanno bene, non vogliono tornare e immaginano un futuro più felice



Un terzo degli expat è intenzionato a rimanere fuori e la metà andrà dove ci saranno le migliori condizioni, mentre un terzo di chi è rimasto è pronto ad andarsene; si tratta, circa, di un altro 1,4 milioni di persone. E poi c'è la visione del futuro, che non è una cosa da poco. Tra chi ha lasciato l'Italia, questa è nettamente più positiva: bel il 69% si aspetta un domani "felice", contro il 45% di chi è rimasto; il 67% lo ritiene "ricco di opportunità", rispetto al 34%; e il 64% lo vede "migliore", contro il 40% di chi non ha lasciato il Paese. Al contrario, tra i giovani che restano in Italia prevalgono le visioni negative: il 45% vede un futuro "incerto", il 34% lo immagina "pauroso", il 21% lo teme "povero", e il 17% lo ritiene "senza lavoro", contro percentuali molto più basse tra gli espatriati. L'87% di chi è emigrato all'estero valuta positivamente la sua scelta e il 33% ha intenzione di rimanere fuori dall'Italia.

La carenza di meritocrazia spinge alla fuga

Il rapporto della Fondazione Nord Est rivela che tra chi è espatriato, l'85% pensa che la meritocrazia sia minore in Italia rispetto agli altri paesi avanzati dove è andato. La meritocrazia è giudicata come assolutamente carente in Italia rispetto agli altri Paesi, e quindi una ragione di fuga per tutti i giovani italiani (-53,7 tra chi vive al Nord Italia e -84,9 per chi se ne è andato). Quindi, la carenza di meritocrazia è stata forte ragione per andarsene. La principale ragione per restare all'estero è la mancanza in Italia di analoghe opportunità di lavoro, seguita dall'opinione che nel Paese non ci sia spazio per i giovani, che non ci sia un ambiente culturalmente aperto e internazionale e che la qualità della vita sia migliore negli altri Paesi.

I problemi del mercato del lavoro

I giovani italiani, sia quelli che vivono nel Nord Italia sia quelli che sono emigrati, bocciano poi il mercato del lavoro. Secondo il report, anche quando si riesce a entrare nel mondo del lavoro, "le prospettive future per i giovani appaiono incerte, i tempi di crescita lenti e influenzati da una diffusa reticenza ad affidare responsabilità ai giovani. Inoltre, c'è scarsa attenzione alle esigenze dei collaboratori (formazione, conciliazione), e i salari non sono sufficienti rispetto al costo della vita o coerenti con il lavoro svolto", conclude il rapporto.

Italia poco appeal

Al di là delle bellezze naturali, paesaggistiche e culturali non ci sono molte ragioni per considerare il paese come avanzato e rimanere per chi vuole costruirsi un futuro: i dati dicono che per ogni giovane che arriva in Italia dai Paesi avanzati, rilevano ancora i dati, ci sono otto italiani che vanno all'estero. Inoltre, l'Italia si piazza all'ultimo posto in Europa per attrazione di giovani, accogliendo solo il 6% di europei, contro il 34% della Svizzera e il 32% della Spagna.

La perdita del capitale umano?

C'è un altro dato da considerare nel fenomeno delle fuga dei giovani all'estero, che rivela come sia un allarme per tutti, non solo per chi parte. Il rapporto stima che al capitale umano uscito corrisponda un valore di 134 miliardi, cifra che potrebbe triplicarsi se si considera la sottovalutazione dei dati ufficiali. Se a questo si aggiunge il calo delle nascite e l'inevitabile invecchiamento della popolazione immaginare il quadro del prossimo futuro non è difficile.





NUOVO

DETERSIVO OMINO BIANCO

IdroCaps™



L'ESPERIENZA NEGLI ADDITIVI,
LA PRATICITÀ DEL DETERSIVO IN CAPS

Salva Fibre

**SCIOGLI
MACCHIE**

SENSODYNE

**LA GAMMA BASE SI RINNOVA,
PROVA IL NUOVO FORMATO 80+20 ML IN OMAGGIO!**



**Nuovo aroma
di menta
per aumentare
la freschezza**

CON TRIPLA AZIONE DI PULIZIA*

1 PULISCE LA
SUPERFICIE
DEL DENTE



**Particelle detergenti
rimuovono le macchie
superficiali per
mantenere i denti
bianchi**

2 RIMUOVE
I BATTERI



**Il doppio sistema
detergente si lega
a detriti e batteri sulla
superficie del dente per
facilitarne la rimozione**

3 LUCIDA
IL DENTE



**Particelle pulenti che
lucidano la superficie
del dente per far
brillare i denti**



Coccolino

WONDER WASH

NUOVO

Provalo!
**Detersivo
Lavatrice**
*ideale per
cicli brevi*

USAIN BOLT

L'uomo più veloce del mondo



FRIDA KAHLO

I COLORI FORTI E PROFONDI, LE PASSIONI SOCIALI E POLITICHE, LA SFORTUNA DELLE MALATTIE, I MATRIMONI COMPLICATI, L'ANTICONFORMISMO E L'AMORE PER LA LIBERTÀ, HANNO CONTRIBUITO A COSTRUIRE IL MITO DI FRIDA KAHLO, LA PITTRICE MESSICANA RITENUTA UNA DELLE DONNE PIÙ INFLUENTI DEL NOVECENTO.



Simbolo del femminismo moderno, donna libera e indipendente, è diventata un personaggio che a distanza di anni è cresciuto nell'interesse collettivo, soprattutto donne e giovani.

Le sue opere arrivano dritte al cuore per i messaggi di dolore ma anche per la grande vitalità che lasciano trapelare. E quella nascosta forma di irriverenza di una donna nata in un villaggio nella periferia di Città del Messico all'inizio del secolo scorso, qualche anno prima della rivoluzione messicana di cui si sente figlia perché è l'evento che cambiò il paese, conducendolo nell'era moderna. Le biografie descrivono Frida come un'adolescente dalla personalità molto forte, con uno spirito appassionato e uno spiccato talento artistico come dimostrano i ritratti che si diverte a fare ai compagni di scuola. Ma lei sogna di fare il medico e anche questa è una rarità se si pensa che siamo nell'America Latina degli anni Venti. Alla soglia dei 18 anni, però, rimane vittima di un grave incidente che segna per sempre la sua vita. La giovane Frida è a bordo di un autobus che all'uscita da scuola avrebbe dovuto riportarla a casa. Il mezzo si scontra con un tram e lei riporta ferite gravissime: molteplici e severe le fratture ossee e le lesioni spinali. Subisce 32 operazioni chirurgiche e, una volta dimessa

dall'ospedale, è costretta all'immobilità nel letto di casa, col busto ingessato.

La pittura contro il dolore

Per combattere il dolore e la noia Frida Kahlo comincia a dipingere e il riposo forzato si rivela determinante per lo sviluppo del suo talento artistico. Lei che prima dell'incidente ritraeva gli amici, questa volta ritrae sé stessa. I genitori incentivano la sua passione le regalano colori, un letto nuovo e uno specchio al soffitto affinché possa vedersi per ritrarsi.

Gli autoritratti

Nasce la passione per gli autoritratti, forse le sue opere più celebri che parlano delle sue sofferenze, del suo dolore e di tutto quel caos che si agita dentro di lei. Non solo a causa della malattia e dell'incidente, ma anche per l'amore tormentato con colui che sarà più volte suo marito: Diego Rivera, uno dei maggiori esponenti del muralismo messicano a cui la Kahlo si presenta per avere un giudizio critico sulle opere che le servono per vivere. Un incontro fatale che sfocia in un primo matrimonio (1929) pieno di innumerevoli tradimenti. Compreso quello di lui con la sorella di Frida, che sarà la causa del divorzio nel 1939. E poi, un anno dopo, di nuovo il matrimonio. Sempre con Diego



Rivera, in un'altalena di amore e odio che le provoca tanto tormento e inquieta la sua vita sentimentale in cui anche lei, anticonformista libera, tradisce, si innamora di uomini e donne allo stesso modo e tesse relazioni chiacchierate che fanno scalpore.

L'abbigliamento e la passione politica

Ma sono cose che fanno parte del mito, come il suo abbigliamento variopinto, il modo di acconciarsi i capelli, lo sguardo profondo, le sopracciglia foltissime e nere. Le ampie e lunghe gonne, i fiori, le farfalle tra i capelli, diventano il suo carattere distintivo. Quasi sempre indossa la *tehuana*, il costume della zona di Tehuantepec, in Messico. Un modo per esprimere la forza

e il potere delle donne, attraverso le tradizioni in voga a Tehuantepec, un comune di Oaxaca, che ha la reputazione di "società matriarcale". Qui le donne comandano i mercati locali. E poi l'abbigliamento precolombiano serve ad affermare la sua identità messicana, la semplicità delle comunità contadine come sfida al capitalismo. Del resto l'arte per Frida è anche un modo per esprimere idee e opinioni politiche, per dichiararsi dalla parte dell'emancipazione femminile e lottare contro il maschilismo. Il suo impegno politico è noto ed è una passione che manifesta fin da giovanissima quando si lega ai *Cachuchas*,





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

ASTRA

MAKE-UP

LIP BONDAGE

VINYL LIP LACQUER

Non solo un rossetto ma una dichiarazione:
Lip Bondage, il nuovo liquid lipstick dal finish
vinilico di Astra Make-Up, nasce per celebrare
l'audacia, la seduzione e la tensione a un ideale
di bellezza estrema e senza compromessi.



DISPONIBILE IN 10 COLORAZIONI



ASTRAMAKEUP.COM



gruppo di studenti sostenitori del socialismo nazionale dal nome del berretto indossato, che si ispirano al rivoluzionario José Vasconcelos Calderón filosofo e politico tra i più importanti nella storia del Messico. Poi la Kahlo diventa un'attivista del Partito Comunista Messicano a cui si iscrive fin dall'età di 21 anni. E per tutta la sua breve vita, alla pittura accompagna azioni di denuncia sociale come nel 1953 quando è tra i firmatari (con Bertolt Brecht, Dashiell Hammett, Pablo Picasso, Diego Rivera, il premio nobel per la chimica Harold C. Urey, Albert Einstein, Jean-Paul Sartre, Simone de Beauvoir a cui si aggiunge l'appello orale di papa Pio XII) della richiesta di grazia per i coniugi Rosenberg, comunisti statunitensi condannati a morte e poi giustiziati a New York per presunto spionaggio a favore dell'URSS.

In quello stesso anno la sua salute subisce un altro duro colpo: a causa di una cancrena, le viene amputata una gamba. Questa volta è più difficile, prevale la tristezza, la depressione prende il sopravvento e la voglia di lasciare la vita diventa più forte di tutto. Frida tenta il suicidio e qualche mese dopo, nel luglio del 1954, all'età di 47 anni, muore per un'embolia. In quel sali e scendi che è stata la sua esistenza, negli ultimi giorni, fa in tempo a congedarsi con un'opera che è un inno alla sua irresistibile vitalità. Si intitola

Viva la vida, sono dei cocomeri di varie forme, verdi e rossi dalla polpa che sembra succosissima.

Il dipinto si trova nel Museo Frida Kahlo, realizzato nel centro di Coyoacán, un sobborgo di Città del Messico, nella stessa casa dove Frida è nata e cresciuta.

Il museo Frida Kahlo

A volere un luogo pubblico che raccogliesse le opere e i ricordi di Frida è Diego Rivera, due volte marito della pittrice. Il museo, anche detto museo della Casa Azul (Casa Blu), viene aperto al pubblico il 30 luglio 1958, un anno dopo la morte di Rivera che non fa in tempo a vederlo.

Qui sono conservate le più importanti opere della Kahlo, ma anche dello stesso Rivera, José María Velasco, Paul Klee e di alcuni loro amici, fra i quali Marcel Duchamp e Yves Tanguy.

Il Museo accoglie anche lettere e scritti dei vari personaggi internazionali amici di Frida e Diego e oggetti quotidiani della vita privata dei due artisti che tanto, negli anni, ha suscitato e continua a farlo l'interesse del loro pubblico. Il lavoro di conservazione del materiale di Frida rappresenta tuttavia solo il 35% circa dell'intera collezione.



L'OLIO PER LE LABBRA: IL PRODOTTO PIÙ AMATO DEL MOMENTO

GLI OLI PER LABBRA SONO UN ALLEATO DI BELLEZZA PRATICO E VERSATILE, PER CHI NON VUOLE RINUNCIARE A LABBRA CURATE, IDRATATE E CON UNA LUCENTEZZA A EFFETTO SPECCHIO

C'è un nuovo protagonista che sta conquistando il cuore delle beauty addicted: l'olio labbra. Questi piccoli elisir stanno rivoluzionando il concetto di labbra curate, portando un tocco di lusso e seduzione nella routine make-up. Ma cosa li rende davvero irresistibili? E perché ogni brand ne ha una propria versione? Prima di tutto, parliamo di idratazione: gli oli per labbra, grazie a ingredienti pregiati come olio di jojoba, mandorla dolce, argan o rosa mosqueta, regalano labbra morbide e impeccabili in ogni stagione. Non solo idratano, ma grazie a ingredienti come vitamine e antiossidanti, creano una barriera contro vento, freddo e inquinamento, migliorando nel tempo la texture delle labbra. Sebbene il lip oil sia piacevole e pratico da applicare, non dovrebbe però essere considerato un sostituto del balsamo labbra, poiché quest'ultimo è specificamente formulato per riparare in profondità anche labbra molto screpolate. Per sfruttare al meglio i benefici di entrambi, gli esperti suggeriscono di applicare prima una crema o un balsamo labbra con



ingredienti umettanti, che preservano l'idratazione, e successivamente un lip oil, che la mantiene nel tempo. Ma il loro fascino non si ferma alle performance: gli oli labbra sono anche un piacere per gli occhi e si integrano perfettamente con le attuali tendenze beauty che promuovono un make-up delicato e naturale. Il loro finish glossy effetto bagnato dona un'eleganza moderna, senza quella fastidiosa sensazione appiccicosa tipica dei gloss tradizionali. Alcune formulazioni includono persino

acido ialuronico o collagene per un effetto plumping e un volume naturale e irresistibile. Che si scelga una variante trasparente per un look minimal chic o una formula delicatamente pigmentata per un tocco di colore, il risultato è sempre sofisticato e perfetto per ogni occasione, dal giorno alla sera. La loro versatilità è proprio ciò che li rende un must-have: a metà strada tra skincare e make-up, si possono usare da soli per un look naturale o sopra il rossetto per un effetto ultraluminoso. E con l'ampia gamma disponibile, c'è davvero l'olio perfetto per tutti. Preferisci un finish discreto? Opta per una formula trasparente. Vuoi un pizzico di colore? Scegli una versione leggermente pigmentata. E per chi preferisce i prodotti green, ci sono anche valide opzioni bio e vegane che uniscono etica e bellezza.

RISPETTA E RIGENERA LA TUA PELLE CON L'EFFICACIA DELLA ROSA E DELL'ACIDO IALURONICO

BURRO CORPO NUTRIENTE

Equilibra® Rosa Ialuronica Burro Corpo Nutriente è un burro che conferisce alla pelle del corpo un intenso nutrimento ed elasticità, migliorandone l'aspetto e la morbidezza senza ungere.



REGENERATING: Studiata per il benessere della pelle, tutta l'efficacia antiossidante della Rosa Fermentata e le proprietà idratanti e protettive dell'Acido ialuronico per restituirle la sua condizione naturale.

equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA

Scopri la linea Rosa Ialuronica Equilibra su www.equilibra.it

Il risultato di diverse riflessioni a proposito della moda attuale, nella struttura creativa ed economica, nelle pratiche progettuali, nell'uso di tecnologie sempre più sofisticate. Così la mostra "Memorabile: Ipermoda" porta al Museo MAXXI di Roma (fino al 25 marzo) un nuovo capitolo nel dialogo tra moda e museo, con un perfetto intreccio. La mostra, attraverso una ricca collezione di abiti, accessori, materiali d'archivio e video, racconta la moda come strumento per riflettere sul presente. Tali elementi diventano una lente per indagare le questioni che la moda pone oggi, dimostrando la sua capacità di rispondere e adattarsi ai cambiamenti sociali, politici, economici e culturali. La mostra propone visioni che esplorano temi come il rapporto della moda con il tempo, la gestione degli archivi, il ruolo strategico dei direttori artistici nei grandi gruppi del lusso e la sfida cruciale della sostenibilità. Gli abiti e gli accessori sono disposti per creare incontri inaspettati tra haute couture e moda indipendente. Attraverso le visioni artistiche dei designer, le loro ricerche e sperimentazioni, emergono memorie, emozioni e intenzioni. È una narrazione collettiva che unisce creatività, consapevolezza e immaginazione, lasciando al visitatore la possibilità di scoprire e interrogarsi.



A TU PER TU CON LA MODA

A ROMA, UN VIAGGIO DI STILE A TUTTO TONDO



Freschezza

CHE DURA

24/7
ORE / GIORNI



Il profumo di cui
innamorarsi



Formula
migliorata



97% di ingredienti
biodegradabili



100% riciclabile
100% plastica riciclata

LA LEGGE DEL ROSSO

Tonalità sensuale per eccellenza, fiammante ed energetica, nella moda (e non solo) il rosso non perde mai un grammo di fascino... soprattutto nel mese di San Valentino. A proposito, proprio il celeberrimo couturier Valentino (Garavani) fu il primo grande stilista ad aver fatto del rosso il suo colore preferito: nel 1959 creò il suo primo abito brillante, che chiamò "Fiesta". Da allora, tutte le sue collezioni ebbero sempre modelli in rosso. Nel 1991 arrivarono le famose suole rosse di Christian Louboutin. Forse non un caso, pensando a come il rosso oca sia stato il primo colore usato dall'uomo nel Paleolitico: ottenuto dalla terra ferruginosa, con lui gli uomini dipingevano animali simbolici sulle pareti delle caverne. E allora usiamolo per abiti conturbanti, accessori fiammeggianti, occhiali da gatta e bijoux a prova di batticuore.



Abito architettonico,
Ferrari.



Tracolla con catena,
Orciani.



Décolleté in vernice, Stella
McCartney.



Soprabito ampio,
Pomandère.



Occhiali a rete metallica,
Christian Louboutin.



Minidress con mantella,
Ami.



Collana in stoffa con cuore,
Desigual.



Borsa con decori dorati,
Pinko.



Top traforato, Piombo
in OVS.

Splendore abissale

Un marchio di gioielli Made in Italy che evoca il fascino del mare, unendo design sofisticato e una visione radicata nella bellezza della natura. Così Nisi propone gioielli in oro 18 carati impreziositi da diamanti di origine etica: creazioni progettate con cura e realizzate a mano, a Milano, da abili maestri orafi. La nuova collezione "Abyssal" è un viaggio nella profondità delle acque, che celebra la bellezza enigmatica degli abissi oceanici con un'ampia gamma di gioielli, tra cui orecchini, bracciali, anelli, pendenti e collane.



Orologi a prova di sport

Un marchio finlandese, da quasi 50 anni pioniere del settore delle tecnologie applicate allo sport: così Polar lancia il nuovo orologio annuncia Polar Vantage M3, una miscela perfetta di avanguardia ed eleganza minimalista: oltre 150 profili sport ed una suite completa di strumenti per l'allenamento ed il recupero, GPS a doppia frequenza, mappe offline e tecnologia biosensing, che include ECG del polso, misurazione della temperatura cutanea notturna e della saturazione di ossigeno nel sangue. Lunga la durata della batteria, fino a 30 ore in allenamento o 7 giorni in modalità smartwatch, rendendolo ideale per monitorare lo sport, l'attività quotidiana e il sonno senza frequente necessità di ricarica.



Storie di stile

L'universo dei fumetti è al centro della nuova collaborazione di MAX&Co con Warner Bros con MAD LOVE, che celebra le icone di Batman: The Joker e Harley Quinn. La coppia più irriverente e travolgente della saga è protagonista di stampe originali, trame inedite e accenti di colore saturo. L'Argyle (classici pattern a losanghe) diventa leitmotiv distintivo sulla maglieria, sulle minigonne a pieghe e sull'immane logo Tee MAX&Co., senza dimenticare il tocco street di dettagli spray, bande a contrasto e caratteri gotici su maglie dal mood urbano.





HEEL DANCE: LA DANZA SUI TACCHI

È quello che si fa con la heel dance, un tipo di danza sviluppato negli Stati Uniti e in Europa. Il nome deriva da "heel", lo stile di scarpa da donna col tacco alto. Ma attenzione: non si tratta di tacco normale oppure di quello delle scarpe da tango, ma di vertiginosi tacchi a spillo. Il risultato però è un ballo di rara eleganza.

I corsi di heel dance si basano da una parte, su esercizi di tonificazione muscolare, dall'altra su lunghe camminate sui tacchi per prendere confidenza con questa croce e delizia per la maggior parte delle donne. L'allenamento iniziale prevede, dopo una fase di stretching, esercizi di allungamento e potenziamento muscolare, in particolare della zona inferiore del corpo: gambe e glutei e addominali. Camminare ed eseguire i movimenti sui tacchi, invece, affina l'equilibrio e perfeziona la postura, garantendo un portamento più controllato ed elegante. La heel dance dona altri innumerevoli benefici quali l'aumento della stabilità e

COORDINARSI A RITMO DI MUSICA PER MOLTI È DIFFICILE, MA FARLO SUI TACCHI SEMBRA PROPRIO IMPOSSIBILE. EPPURE SI PUÒ.



del fiato e il miglioramento della coordinazione. Muoversi a ritmo di musica, invece, è un perfetto toccasana per la mente e il buon umore tanto più che si balla su generi musicali che vanno dall'Hip Hop alla musica soul, al R'n'B, ma anche musiche di artiste che praticano in prima persona questa forma di danza, sul palco nei loro spettacoli, come Beyoncé, Jennifer Lopez, Lady Gaga, Madonna. Balli in grado di alleviare tutte le tensioni e allontanare lo stress: un bel motivo per provare!





VARTA LOVES PERFORMERS




MADE IN GERMANY

**PIÙ PRESTAZIONI
MENO RIFIUTI**
con le nostre nuove
confezioni 100% riciclabili



Empowering Independence





GRACIE ABRAMS: LA CANTAUTRICE DEI RECORD ARRIVA IN ITALIA

Gracie Abrams è una delle cantautrici più promettenti della scena musicale, emergendo come simbolo di come le donne stiano guadagnando spazio nell'industria. Il 25 febbraio si esibirà in Italia, ad Assago, da queste premesse le aspettative per il suo concerto sono decisamente alte! Classe 1999 e figlia d'arte, suo papà è proprio J. J. Abrams, celebre regista di *Lost* e *Star Wars*. Voce della Gen-Z, Gracie si distingue per la sua passione per la poesia, con autori come Mary Oliver e Marie Howe che influenzano profondamente i suoi testi. Il suo legame con Taylor Swift ha catturato l'attenzione dei fan, soprattutto grazie al duetto "us.", che ha ricevuto una nomination ai Grammy Awards 2025: esattamente domani scopriremo se questa nomination si trasformerà in una vittoria. Inoltre, la sua relazione con l'attore Paul Mescal è diventata una delle storie più chiacchierate da quando l'attore si sarebbe avvicinato dopo la sua rottura con un'altra cantante, Phoebe Bridgers, avvenuta nel 2022 dopo due anni insieme.



SELENA GOMEZ E' PROSSIMA ALLE NOZZE

L'ex stellina Disney Selena Gomez, si sposa con Benny Blanco, amico storico e produttore che ha firmato molti dei suoi più grandi successi e con cui fa coppia fissa da quasi due anni. La cantante ha condiviso sui suoi social la foto in primo piano dell'anello di fidanzamento, scrivendo: «Il per sempre inizia adesso». I fan dell'attrice sono letteralmente impazziti e idem gli amici vip della coppia: da Jennifer Aniston a Gwyneth Paltrow, passando per Cardi B e Lily Collins, eppure il commento che ha ricevuto più like non poteva non essere quello della migliore amica Taylor Swift, che si propone come damigella d'onore! Selena, che in passato aveva pianificato di adottare un bambino a 35 anni se non avesse incontrato un partner, ha detto che la vita l'ha sorpresa nel modo più inaspettato. Decisamente un amore da lieto fine, soprattutto dopo le relazioni tormentate con Justin Bieber e The Weeknd.



FINN WOLFARD E L'OGGETTO DI SCENA PREFERITO DAL SET DI STRANGER THINGS

L'attore Finn Wolfhard, che aveva solo 13 anni quando ha iniziato a recitare sul set di *Stranger Things*, ora ne ha ben 21 di anni e in occasione della quinta e ultima stagione della serie, ha scelto l'oggetto di scena che desidera più di tutti portare a casa. Parlando della sua esperienza sul set, ha rivelato a *People* che vorrebbe tenere come ricordo il primo pezzo di Demogorgone di *Dungeons & Dragons* che appare nella serie già dai primi episodi. Inoltre, ha scherzato dicendo che porterebbe via anche una delle biciclette usate nello show, simbolo dell'incredibile avventura vissuta dai protagonisti. La fine di *Stranger Things* è ormai vicina, con la quinta stagione che concluderà la saga. I fratelli Duffer hanno confermato che questo sarà l'ultimo capitolo: la serie, lanciata su Netflix nel 2016, è diventata rapidamente un fenomeno globale perché ha saputo catturare l'immaginario di spettatori di tutte le età. Con l'uscita della quinta stagione, prevista per il 2025, l'attesa è alle stelle per scoprire come si concluderà questa epica avventura!



ESCLUSIVA **Piùme**

Secrets[®]

Il pulito versatile



NUOVA LINEA

energia per i colori, cura per i capi, forza igienizzante

IL CALORE DEL CAMINO



MOTIVI DI SPAZIO, ESIGENZE DI COMODITÀ E ALTRI IMPEDIMENTI, NEGLI ANNI HANNO DATO LUOGO A RIPRODUZIONI DI OGNI TIPO, MA IL VECCHIO VERO CAMINETTO A LEGNA RIMANE INSOSTITUIBILE.

Ideale per un angolo relax dove raccogliersi in conversazione, cercare il riposo e leggersi un buon libro.

Lo scoppiettio della legna che arde ha un suono tutto suo, che sa di casa e di inverno. E di tradizioni antiche che solo il fascino della fiamma riesce ad evocare. Il camino a legna ha la capacità di trasformare una stanza, rendendola accogliente e intima. Le tipologie sono diverse, a seconda che ci si trovi in un ambiente rustico o moderno. Nel primo caso, i camini su classici mattoncini o in pietra da abbinare alla trave in legno e il focolare in mattone refrattari, sono i più gettonati. Sono camini tradizionali, di dimensioni varie, che ben si adattano anche in ambienti più moderni come un appartamento di città. I mattoni refrattari poi conferiscono resistenza alle alte temperature e proprietà isolanti. In pietra



naturale, in marmo o in acciaio e vetro, sono invece i materiali da rivestimento dei camini moderni dove la fiamma riesce comunque a creare magia. Le tecniche di costruzione e le esigenze degli spazi permettono di realizzare i camini su misura, attingendo

anche a strutture prefabbricate da assemblare secondo i gusti e le necessità.

Oggi poi, l'eleganza tradizionale del camino si abbina all'innovazione tecnologica rendendo possibile, ad esempio, integrare al camino una caldaia ad acqua, per riscaldare ogni ambiente, grazie al sistema con termosifoni ad acqua riscaldata direttamente dalla combustione della legna nel camino.



Di' Sì a

dare una
seconda
chance
agli
oggetti
che ami



Di' Sì a

LOCTITE

**SUPER
ATTAK**

1 GOCCIA = 1 OGGETTO
IN MENO DA BUTTARE VIA



Loctite
Super Attak
Original
2g + 2g



Loctite
Super Attak
Power Gel
3g



Loctite
Super Attak
Precision
5g

Ariasana
Migliora il tuo Benessere

SCOPRI
LA GAMMA COMPLETA
DI ASSORBIUMIDITÀ



Ariasana
Aero 360° Kit 450g
Pure



Ariasana
Aero 360° tab 2 x 450g
Lavanda - Inodore

L'ABBAZIA DI SAN GALGANO E L'EREMO DI MONTESIEPI

L complesso, che si staglia tra le colline e i cipressi tipici di quel paesaggio da cartolina che caratterizza il cuore della Toscana, è legato al culto di San Galgano.

Il santo eremita, conosciuto come Galgano Guidotti, fu un nobiluomo nato e morto a Chiusdino nella seconda metà del 1100: dopo una gioventù all'insegna di ogni dissolutezza, in seguito alla visione dell'arcangelo San Michele, si ritirò a vita solitaria e penitenza. La conversione, secondo le fonti più accreditate, avvenne la notte di Natale del 1180, quando Galgano, giunto sul Monte Siepi, sfoderata la spada dalla cintura la infilzò nel terreno per farne una croce: "in terram pro cruce spatam fixit" - si legge nel "De vita et actibus Galgan" di Eugenio Susi - e trasformando in questo modo uno strumento di ferocia e morte in un

UN LUOGO SUGGESTIVO E CARICO DI MISTERO, UN VARCO APERTO SUI SECOLI TANTO OSCURI QUANTO AFFASCINANTI DEL MEDIOEVO. NEL COMUNE DI CHIUSDINO, IN PROVINCIA DI SIENA, SI TROVA UN INTERESSANTE SITO DOVE LEGGENDA E MITO DIVENTANO REALTÀ: L'ABBAZIA DI SAN GALGANO E IL VICINO EREMO DI MONTESIEPI.

L'ABBAZIA DI SAN GALGANO



simbolo di speranza, pace e vita, l'eremita, convertito il mantello in saio, si allontanò dal mondo e dalle sue tentazioni.

Del "miracolo" della spada nella roccia

resta testimonianza tuttora nella Rotonda di Montesiepi, la cappella circolare facente parte dell'eremo costruito pochi anni dopo la morte del santo, dove è custodita "l'Excalibur" toscana. La lama, attualmente coperta e protetta da una lastra di plexiglass dopo una serie di spiacevoli atti vandalici, nel tempo è stata oggetto di studi ed indagini, che ne hanno confermato

L'ABBZIA DI SAN GALGANO



EREMO DI MONTESIEPI



l'autenticità, datando la forgiatura nel XII secolo.

Ma il viaggio nella storia non è ancora finito. A poca distanza dalla "reliquia" e dall'eremo, dove è possibile ammirare anche degli interessanti affreschi firmati dal Lorenzetti e risalenti alla metà del XIV secolo, si trova la celebre Abbazia di San Galgano: per raggiungerla è sufficiente una passeggiata di appena 15 minuti.

Dell'imponente monastero, sconsacrato da molti anni, oggi restano in piedi soltanto le mura perimetrali, ma ridotta allo scheletro, con sassi ed erba per pavimento e la volta del cielo per soffitto, la bellezza di questa antica chiesa è ancora più evidente. Splendido esempio di architettura gotico cistercense, l'abbazia venne costruita a partire dal 1218 e terminata solo nel 1288. A conferma della diffusione e dell'importanza del culto riservato al santo eremita,

il monastero crebbe e prosperò, conoscendo un grande splendore fino al XV secolo. Dopodiché iniziò il lento declino che vide la struttura in progressiva rovina: "la sua decadenza ebbe il culmine nel 1781 col crollo delle volte di copertura della chiesa abbaziale, nel 1786 con la rovina del campanile, nel 1789 con la sentenza ecclesiastica di profanazione" - queste le tappe del declino così come citate sul sito del Comune di Chiusdino. L'ultimo capitolo della storia dell'abbazia tuttavia non era ancora scritto: agli inizi del Novecento il complesso ha saputo rinascere grazie a un'intelligente opera di recupero e restauro conservativo, che ne ha esaltato la magnificenza e

in qualche modo anche la spiritualità.

Prima di tornare a casa vale la pena fare un'ultima tappa. A pochi chilometri dal complesso si trova il celebre Mulino delle Pile, meglio conosciuto come il Mulino Bianco: la struttura fondata nel 1200 dai monaci dell'Abbazia di Serena negli anni Novanta è entrata nelle case di milioni di italiani. Oggi non ospita più la proverbiale famiglia, ma conserva ancora intatto il fascino che ha incantato e conquistato grandi e piccini.



L'ABBZIA DI SAN GALGANO

TUTTI PAZZI PER IL CIBO



C'è chi sostiene che la dieta mediterranea non esiste e non è mai esistita. C'è chi pratica la dieta degli occhiali blu. Si mangia solo indossando occhiali con lenti azzurre. Ci sono i Fruttariani che affermano che anche le piante sono esseri viventi e quindi non si nutrono del cadavere della lattuga e mangiano solo frutta. Non quella comprata dal fruttivendolo, ma quella che cade dagli alberi. Poi ci sono i Respiriani, coloro che praticano il respirianesimo e dichiarano, lo dicono loro, di bere acqua e nutrirsi respirando l'energia del pianeta. La loro è un'alimentazione pranica. E potremmo andare avanti parlando di Flexitaria-

ni, persone che mangiano prevalentemente cibi di origine vegetale ma non disdegnano di tanto in tanto di mangiare un po' di carne. La loro è un'alimentazione un po' cattolico democristiana, si mangia vegano ma di tanto in tanto un piccolo peccatuccio: una bella bistecca al sangue da un chilo e mezzo. Poi si chiede perdono e siamo a posto così. Insomma, intorno al cibo la nostra cultura ricca e occidentale inventa filosofie, diete e atteggiamenti davvero folli. Siamo tutti pazzi per il cibo. E si combatte. Chi mangia solo proteine è contro i vegani che mangiano solo cibo vegetale. Gli onnivori sbeffeggiano tutti. I vegani affermano che

i macellai sono degli assassini. Insomma è il caos. E i nutrizionisti ed i dietologi ci sguazzano indicando spesso vie discutibili come le diete paeolitiche, lunari, del sondino, del batufolo di cotone, degli omogeneizzati, se ne possono mangiare 14 al giorno. Adesso sembra andare di moda una dieta prevalentemente proteica. Niente carboidrati come pasta, patate e pane. La tendenza è quella di mangiare proteine animali: pesce e carne, e verdure. Alcuni ammettono i legumi altri nemmeno quelli. Certo, la parte del mondo povera che muore di fame non ha questi problemi. Ma noi sì, e non ci vergogniamo per niente. Come diceva il mi' babbo: la pancia piena non crede a quella vuota. Ad aggiungere dubbi e incertezze su verità che sembravano granitiche come la dieta mediterranea, le denominazioni di origine controllata e alcune ricette tipiche italiane, ci ha pensato **Alberto Grandi**, professore universitario, docente presso l'Università di Parma, dove insegna materie legate alla storia dell'economia e dell'alimentazione. La sua teoria sulla dieta mediterranea è molto accattivante. Intanto il termine dieta mediterranea è stato coniato negli anni 50 da un fisiologo americano:

Ancel Keys. Studiando le abitudini alimentari di alcune popolazioni del mediterraneo propose un modello dietetico che enfatizzava il consumo di cereali, legumi, frutta, verdura, pesce e olio d'oliva, riducendo l'assunzione di grassi saturi. Questo



modello, secondo Grandi, non rifletteva necessariamente le reali abitudini alimentari storiche delle popolazioni mediterranee, ma piuttosto un ideale dietetico costruito a posteriori. E' vero, i ceti popolari aspiravano a questo tipo di alimentazione da cui però erano esclusi, non potevano permettersi questi cibi. Soltanto negli anni Sessanta, dopo il boom economico, gran parte della popolazione cominciò ad avere accesso al grano, all'olio e al vino. Poi le cose andarono migliorando sempre più. Con un paradosso. La dieta mediterranea non è mai esistita. Non esisteva nel passato, perché si basava su invenzioni, mitologie, ricostruzioni fatte a posteriori. Non esiste oggi perché le persone tendono a mangiare in abbondanza, a consumare in eccesso anche i cibi che fanno male, e quindi ad ammalarsi e ad essere obesi... Ecco smontata una verità granitica come la Dieta Mediterranea. Certamente giusta come tipo di alimentazione, ma inventata a tavolino, per giunta da un americano, senza riscontri storici plausibili. Lo sostiene non solo Grandi ma anche l'antropologo **Vito Teti** e lo storico **John Dickie**. E se è vero che noi siamo quello che mangiamo. Dovremmo stare attenti a quello che quotidianamente mettiamo nel nostro corpo. Il cibo è fondamentale per la nostra vita come l'aria che respiriamo. Non possiamo fare a meno di lui. Giorno dopo giorno entra dentro di noi e come una goccia che scolpisce la roccia, il cibo plasma il nostro corpo, i nostri organi interni e perfino la nostra mente. Le ricette per vivere bene è banale ma difficile da



Il «profeta» dei respiranti

«Così ho smesso di mangiare Per vivere mi nutro d'aria»

«Niente liquidi o solidi, ci si nutre dell'energia positiva che ci circonda. Non è sofferenza ma gioia, e non è per tutti. Anche se ogni tanto sgarro...»



mettere in pratica. Bisogna mangiare poco e scegliere cibi genuini. Guardare le etichette, non abusare di grassi saturi e carboidrati. Evitare gli zuccheri e bere poco alcol. Così facendo camperemo di più, ma come recita una celebre battuta di **Woody Allen** magari nel periodo di tempo che abbiamo guadagnato poverà a dirotto. Per la ricetta abbiamo pensato ad un piatto straordinario, la pasta al sugo finto.

Pasta al Sugo Finto

Un tempo si era Vegetariani o Vegani non per scelta, ma per necessità. La carne simbolo di benessere arrivava sulle tavole raramente e solo in occasioni speciali. Le donne si arrangiavano con quello che c'era. Ecco la genialità del sugo fingo o scappato, tipico della tradizione contadina toscana. In esso sono presenti tutti gli ingredienti del ragù, tranne la carne. Ancora oggi questa ricetta è alla base di un grande piatto ricco di profumi e bontà. Basta prepararlo con cura, abbondare con le verdure e utilizzare dei buoni pelati o una passata di qualità. Quanto a salvia e rosmarino è meglio metterli interi nel soffritto legati con un giro di spago in modo da toglierli a cottura terminata.

Ingredienti per 4 persone

320 grammi di pasta corta. Meglio se penne lisce o rigate. Meglio se pasta di grano antico (Senatore Capelli - Verna - Gentil Rosso)
3 carote
3 cipolle rosse di taglia abbondante

1 giuffo fi prezzemolo
1 ciuffo di basilico
4-5 foglie di salvia
1 rametto di rosmarino
½ bicchiere di vino rosso
400 grammi di pomodori pelati
1 peperoncino. Per chi ama la media piccantezza può andare bene un Aji Amarillo. Per i più temerari un Habanero.
4 cucchiaini grattugiati di pecorino dolce
½ Bicchiere di olio extravergine di oliva
Sale e pepe qb

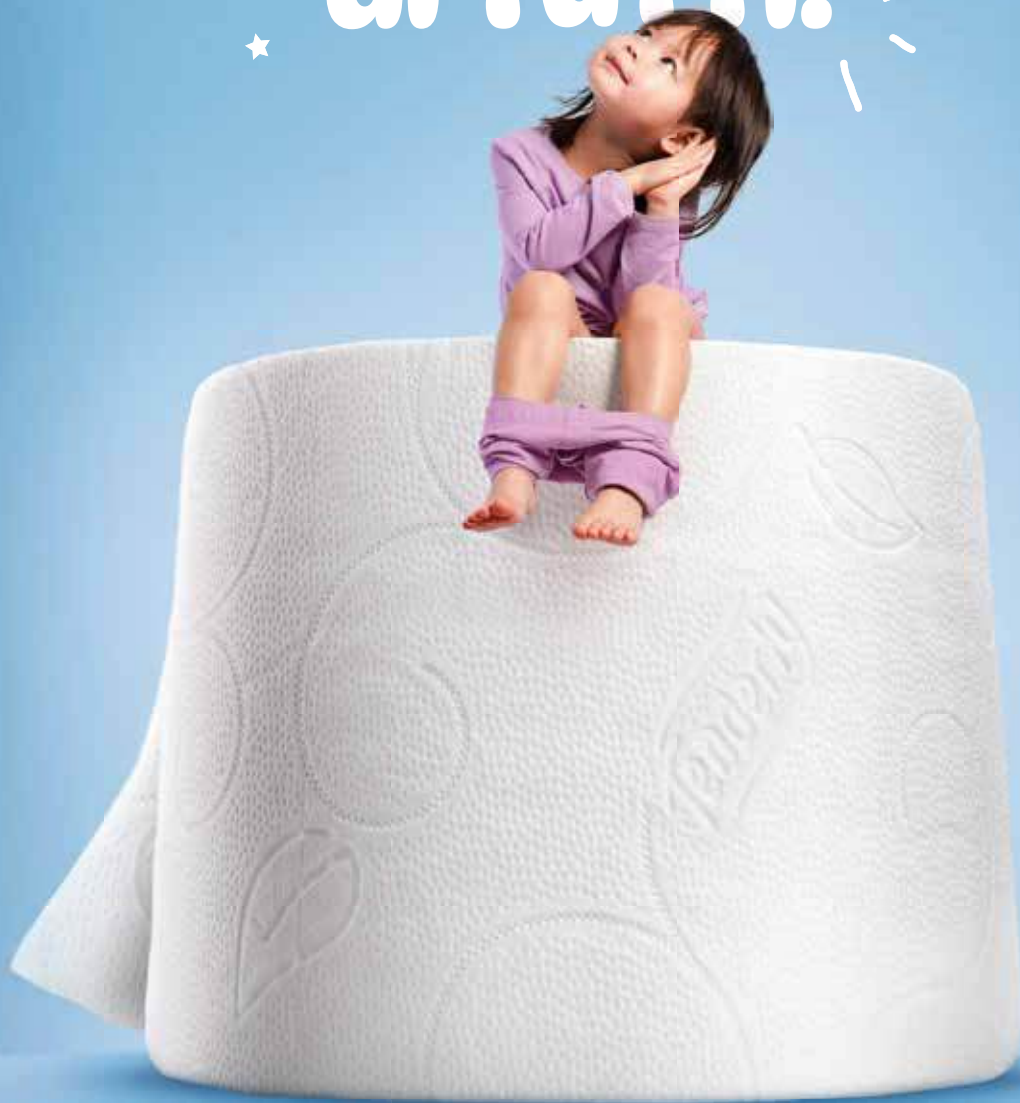
Procedimento

Battere al coltello: carote, cipolle, prezzemolo. Legare con lo spago salvia e rosmarino. Mettere tutto nel tegame con l'olio. Soffriggere a fuoco lento per circa 20 minuti. Negli ultimi cinque minuti aggiungere il vino e alzare la fiamma per favorire l'evaporazione dell'alcol.

In un'altra pentola scaldare contemporaneamente il pomodoro e appena bolle aggiungere il soffritto. A questo punto aggiungere sale, pepe e peperoncino. Far cuocere altri 15 minuti. Nel frattempo, portare ad ebollizione l'acqua per la pasta. Cottura ovviamente al dente. Si scola la pasta e si versa nel tegame con il sugo finto. Si salta ed il gioco è fatto. Solo in parte perché all'ultimo si aggiunge il pecorino.



Più tenerezza per il culetto di tutti.



ARMANDO TESTA



Tenderly Kilometrica. Extra durata, extra morbidezza.

Prova Tenderly Kilometrica, la carta igienica naturalmente morbida e dermatologicamente testata che dura molto più a lungo. Strappo dopo strappo, scoprirai la sua consistenza unica, data dall'unione tra le fibre di lino e la pura cellulosa. Perché la voglia di tenerezza... non finisce mai!



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

Tenderly

Un mondo di tenerezza

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.



PANNA COTTA SALATA Al Blu del Mugello e Nocciole

La panna cotta salata è una variante della classica panna cotta dolce, si tratta di un piatto molto versatile che può essere servito come antipasto, contorno o elemento di un buffet. La preparazione di base è simile a quella della panna cotta dolce: panna fresca, latte (opzionale), e gelatina o agar-agar per ottenere la consistenza cremosa e compatta. Tuttavia, invece dello zucchero, si usano ingredienti salati, come: formaggi (es. erborinato, parmigiano, gorgonzola, pecorino, o caprino), verdure (es. piselli, asparagi, zucca), spezie e erbe aromatiche (es. rosmarino, timo, basilico, paprika), pesce o frutti di mare (es. salmone affumicato, gamberetti). Nel nostro caso lo chef Gabrio Dei suggerisce il fantastico formaggio Blu del Mugello. Ma se non riuscite a trovarlo potete usare un qualsiasi altro formaggio erborinato. Risultato. Consistenza morbida cremosa e leggermente gelatinosa, simile alla panna cotta dolce, ma più compatta. Un gusto unico e diverso, decisamente da provare.

Ingredienti per 8/10 persone circa

- 250 g Panna
- 250 g Latte
- 175 g Blu del Mugello (o altro formaggio erborinato di vostro gradimento)
- 2 pz gelatina in fogli
- 4 g sale

Per le nocciole salate

100 g di Nocciole
200 g di olio di semi
Sale fino

Per la salsa di Nocciole al naturale:

150 g di Nocciole

Procedimenti

Per la Panna Cotta al Blu del Mugello.
Mettere a bagno in acqua e ghiaccio la gelatina in fogli. Portare ad ebollizione la Panna con il latte, versare il tutto sul formaggio tagliato a pezzi, la gelatina reidratata ed il sale, frullando con un mixer ad immersione conseguendo un composto lucido ed

omogeneo: versare in degli stampi di silicone o dei pirottini di alluminio da crème caramel e congelare per almeno 8 ore, quindi sformare e conservare in frigorifero a +4 gradi.

Per le nocciole salate.

Unire l'olio con le Nocciole e friggerle finché risulteranno dorate. Scolare e salare.

Per la salsa di Nocciole al naturale.

Tostare le nocciole per 9 minuti a 160 gradi: omogenizzare immediatamente a caldo in un termomix fino ad ottenere una consistenza liscia e setosa. Conservare coperto, a temperatura ambiente.

Montaggio e Presentazione:

- confettura di Cipolla
- dischetti di Pan Brioche o Pane in cassetta tostati

Sul fondo di un piatto adagiare della salsa di Nocciole, successivamente il dischetto di Pan Brioche o Pane in cassetta tostato, un cucchiaino di Confettura di Cipolla e per finire la Panna Cotta. Ultimare con le nocciole salate e servire dopo qualche minuto, cosicché la Panna Cotta abbia il tempo di risultare ben cremosa e possa sprigionare tutti i suoi profumi.



PROGETTA E COSTRUISCI IL TUO PICCOLO GIARDINO DELLE ERBE AROMATICHE

ECCO UN'IDEA VERSATILE E PROFUMATA, ADATTA A QUALSIASI SPAZIO ESTERNO. QUESTO ANGOLO VERDE DI PICCOLE PIANTE UTILI ANCHE IN CUCINA, OLTRE CHE GRADEVOLI ALLA VISTA, PUÒ ESSERE PROGETTATO PER ABBELLIRE IL VOSTRO GIARDINO FORNENDO APPUNTO INGREDIENTI FRESCHI PER LA CUCINA.

Partendo dalla pianificazione, va considerato che le erbe aromatiche necessitano di almeno sei ore di luce solare diretta ogni giorno. Quindi va con cura scelta una posizione soleggiata, ben drenata e facilmente accessibile, in modo da poter raccogliere comodamente le foglie fresche durante la preparazione dei pasti. Detto ciò, sia dedicare un'area specifica per le erbe aromatiche in giardino, creando aiuole rialzate o bordure, o utilizzare se si ha poco spazio un balcone o un terrazzo, creando l'habitat in vaso o in verticale, va benissimo. Successivamente, scelto lo spazio e gli eventuali contenitori, vanno selezionate le erbe in base ai gusti estetici e culinari.



Elenchiamo le più conosciute: il rosmarino, che tollera bene la siccità, ed è ideale per bordure o come pianta centrale; il timo, compatto, resistente e perfetto per aiuole rialzate; la salvia, con foglie vellutate e aromatiche, che cresce bene in terreni drenati; la menta, profumata, che sta bene anche in vaso per controllare la sua crescita invasiva; la lavanda, con fiori profumati, decorativi e attrattivi per impollinatori; il basilico, annuale, perfetto per climi caldi e annaffiature regolari; l'origano, resistente, ottimo per usi culinari e decorativo in giardino; il prezzemolo, annuale o biennale, versatile e facile da coltivare; l'erba cipollina, ideale riempitivo tra altre piante; infine il coriandolo, adatto ai climi freschi, e utile in cucina.

Come detto, tutte queste piantine preferiscono un terreno ben drenato e moderatamente fertile (si può

migliorare il drenaggio aggiungendo sabbia o ghiaia e arricchire il suolo con compost). Creato il giusto terreno, può essere scavata una buca leggermente più grande del pane di terra delle piante, posizionare la pianta e ricoprire le radici con terra leggermente compattata e infine annaffiare immediatamente le erbe trapiantate per favorire l'attecchimento. La cura e manutenzione è davvero minima: è consigliabile rimuovere i fiori per prolungare la produzione di foglie aromatiche, e potare le piccole piante per stimolare una crescita compatta e rigogliosa.



MADE IN ITALY



PIÙ DESIGN E PIÙ QUALITÀ PER I NOSTRI CLIENTI



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



Piùme[®]

VOLARE CON IL CAMBIAMENTO CLIMATICO

Se soffrite il mal d'aereo, sappiate che nei prossimi anni i vostri voli potrebbero diventare più complicati del previsto. Uno studio pubblicato sulla rivista scientifica *Geophysical Research Letters* ha evidenziato come il cambiamento climatico stia aumentando la frequenza e l'intensità delle turbolenze in Europa, soprattutto durante l'inverno.

Il fenomeno è causato dal rafforzamento delle correnti a getto, che intensificano le condizioni atmosferiche instabili. L'analisi si basa su quarantaquattro anni di dati e ha rilevato significativi incrementi soprattutto nella parte settentrionale del vecchio continente, nel Mediterraneo e proprio in Italia.

Come contromisure per ridurre i rischi lo studio americano sottolinea l'importanza di sviluppare migliori strumenti di previsione meteorologica specializzati. Anche continuare con la lotta al cambiamento climatico potrebbe aiutare, aggiungiamo noi.



LA SCIENZA DEL PERDERE PESO

L'attività fisica è fondamentale per la salute, soprattutto per controllare il nostro peso corporeo. Ma quanta ne serve? La risposta arriva da *Jama Network Open*, rivista scientifica che ha presentato uno studio basato su 116 test clinici che hanno coinvolto 6.880 adulti in sovrappeso con età media di 46 anni. I risultati hanno fatto emergere che praticare almeno 2 ore e mezza settimanali di attività aerobica di intensità è il minimo necessario per ottenere una perdita di peso significativa. Incrementando l'attività fino a 300 minuti settimanali, si osservano ulteriori riduzioni di peso, circonferenza vita e percentuale di grasso corporeo. Questi dati supportano le linee guida dell'OMS, l'Organizzazione mondiale della sanità, che raccomanda almeno 2 ore e mezza di esercizio moderato o 75 minuti di attività intensa a settimana per gli adulti, oltre a esercizi di rafforzamento muscolare due volte a settimana. Attività come camminare o correre sono suggerite per integrarsi facilmente nella routine quotidiana, ma in ogni caso l'esercizio migliore resta sempre affidarsi alle indicazioni di un professionista.





Piùme *Più qualità per me!*



Produttore Italiano



PETER PAN PLAST

www.peterpanplast.com

ANAPETEIRO COMPAORE

È UNA CAMPIONESSA DEL SALTO TRIPLO: IN CARRIERA HA VINTO SVARIATE MEDAGLIE, TRA CUI UN BRONZO AI GIOCHI OLIMPICI DI TOKYO 2021, E IL TITOLO EUROPEO A ROMA 2024. MA L'ATLETA SPAGNOLA, 29 ANNI, LO SCORSO DICEMBRE È SALITA ALLA RIBALTA DELLE CRONACHE PER AVER DENUNCIATO SUI SOCIAL LE VIOLENZE E GLI ABUSI (SESSUALI E PSICOLOGICI) DA PARTE DI UN EX FIDANZATO.



Mi svegliavo di notte ed ero obbligata ad avere rapporti senza consenso. Ero cambiata, nel modo di vestire, di relazionarmi con gli altri e con la mia famiglia da cui dovevo essere distante. Subivo senza avere la forza di interrompere la relazione". Peleteiro, pur senza rivelare il nome della persona che ha abusato di lei, in un video su TikTok ha ricordato le minacce e i ricatti a cui veniva sottoposta di continuo: "Mi disse che se non avessimo fatto sesso quando voleva lui, il rapporto sarebbe peggiorato e che, dopo tutto, chi non mangiava a casa

mangiava fuori. E se poi mi fosse stato infedele, non mi sarei dovuta sorprendere. Sentivo che dovevo ribellarmi, ma non riuscivo. Era come se qualcosa mi legasse a lui contro la mia volontà, forse la paura". L'atleta spagnola ha voluto rivolgere un messaggio a tutte le donne: "Se ti identifichi con uno di questi segnali, per favore, scappa. Ti sta facendo male e non ti renderà mai felice. Con persone intorno a te che ti vogliono bene, puoi uscirne, ripartire da zero e vivere un amore vero, buono e bello". In passato Peleteiro si è confidata apertamente

HIRO



pure su altri momenti complicati della sua vita, come quando la madre biologica l'ha partorita in casa a 18 anni e dopo la nascita l'ha lasciata in ospedale. "E' stata una donna molto coraggiosa, che ha saputo riconoscere di non essere disposta a crescermi". I genitori adottivi di Ana cercavano di avere figli da quattro anni, ma alla fine è stata lei a entrare nelle loro vite. "È un argomento del quale non mi dispiace parlare, perché mi sento orgogliosa", ha affermato, dicendosi contenta di aver potuto trascorrere la sua infanzia con

la famiglia che l'ha sostenuta e provando una profonda gratitudine. La campionessa iberica ha riportato alla mente una frase che la madre adottiva le ripeteva spesso. "Per me, il giorno in cui ti ho tenuta tra le mie braccia, è stato come se ti avessi avuta nella mia pancia per nove mesi". "Penso che se oggi ho una determinata personalità, forse è proprio per quanto accaduto: nel bene e nel male", ha aggiunto. Ana Peleteiro è considerata una delle atlete più importanti in Spagna nonché fonte di ispirazione, e non solo per



gli ottimi risultati sportivi. Nata in Galizia il 2 dicembre 1995, si è approcciata allo sport fin da piccolissima: dopo aver cominciato con la danza, si è dedicata alla ginnastica artistica, ma l'assenza di società sportive in città l'ha fatta propendere per l'atletica. D'altronde, le doti fisiche e tecniche non le mancavano affatto. E i risultati non si sono fatti attendere: nel 2012, a 17 anni, si è laureata campionessa mondiale nel salto triplo, mentre la stagione successiva ha conquistato il bronzo agli Europei Under 20. Le prime medaglie a livello assoluto sarebbero arrivate nel 2018, un bronzo ai Mondiali indoor e uno agli Europei. L'anno dopo, ecco il primo trionfo, nella rassegna continentale al coperto di Glasgow, con la misura di 14,73 metri che le è valsa il nuovo record spagnolo. Ana Peleteiro ha però raggiunto l'apice della carriera ai Giochi Olimpici di Tokyo 2021, mettendosi al collo una meritata medaglia di bronzo grazie a un salto da 14,87 metri (ritoccando così il primato nazionale), alle spalle delle venezuelana Rojas e della portoghese



Mamona. Un exploit che le è valso il riconoscimento di miglior atleta spagnola dell'anno da parte della Federazione nazionale. Tornata ad allenarsi nel 2023 dopo la maternità, Peleteiro ha vissuto un 2024 da protagonista, con il bronzo ai Mondiali indoor a Glasgow e il titolo europeo all'aperto ottenuto a Roma. Ai Giochi Olimpici di Parigi però le cose non sono andate esattamente come sperato, con un sesto posto in finale che non le ha permesso di salire ancora sul podio come 3 anni prima a Tokyo. A fine stagione ha preso la decisione di cambiare tecnico e tornare stabilmente a Ribeira per conciliare la vita familiare con quella sportiva con il marito nonché nuovo coach Benjamin Compaoré, "La maternità è un argomento complicato, soprattutto quando sei lontano dalla famiglia. Bilanciare le cose è complesso e lo è ancora di più quando viaggi e hai orari folli.

Sognavo di vedere mia figlia in un ambiente simile a quello che avevo da bambina e lontano da casa non lo avevo più. Questo mi rendeva triste ogni giorno. Quella sensazione mi pesava ogni giorno un po' di più", ha ammesso. Peleteiro sta vivendo questa nuova sfida con rinnovato entusiasmo, anche se la sua scelta non ha riscosso un consenso unanime. "Credo sia per il fatto che le persone vogliono continuare a vedermi vincere, questo è il regalo più bello che possano farmi. Rappresentare la Spagna è il dono più grande, il momento in cui mi sento più onorata". Oltre ai titoli e alle medaglie collezionati, Ana Peleteiro sui social è divenuta popolare per i balli con il ginnasta Rayderley Zapata, argento nel corpo libero ai Giochi Olimpici di Tokyo: le loro performance sono divenute virali su TikTok. "Ho un'anima da artista, anche se non lo sarò mai", ha confidato. L'atleta iberica vanta pure un'esperienza cinematografica: il celebre regista Pedro Almodovar ha infatti voluto che comparisse nel film "Madres paralelas", interpretando una donna la cui storia presenta molte analogie con quella sua personale. Ispirata da Rafa Nadal, leggenda spagnola del tennis, Peleteiro ha riassunto la propria filosofia di vita in una frase: "So che non sono meglio di nessuno, ma so anche che nessuno è meglio di me". Non a caso, su un braccio si è fatta tatuare una leonessa: "Rappresenta la forza e la supremazia", ha spiegato. Non poteva esserci esemplare più adatto.

POMPEA.COM



Gambe in primo piano, in ogni stagione! La collezione di collant e leggings per donna è ideata per accompagnarti in ogni momento della giornata, dalla routine quotidiana fino alle occasioni più speciali.

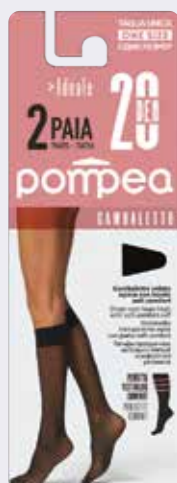


Il nuovo collant velato e opaco Ideale 20 denari è il compagno perfetto per il comfort di tutti i giorni. Il corpino e le punte sono rinforzate mentre il cinturino adattabile avvolge il punto vita senza stringere o segnare.

TAGLIA
1/2S - 3M - 4L



Pompea S.p.A. | Medole (MN) - Italia



Il gambaletto velato opaco 20 Denari è stato pensato per l'utilizzo quotidiano e per tutte le donne che cercano un prodotto confortevole e pratico. Il gambaletto Ideale è caratterizzato da un bordo soft che rimane confortevole al polpaccio ma al contempo aderente senza scendere, le punte sono rinforzate per aumentare la durabilità del capo. **La confezione contiene due paia di gambaletti.**

TAGLIA
UNICA



pompea

BORDO TAGLIO A VIVO
TALLONE RINFORZATO
PUNTE RINFORZATE

TAGLIA
UNICA

Calzino a trama liscia in cotone con tallone e punte rinforzate, orlo taglio a vivo che non stringe e non lascia segni sulla pelle. Elasticizzato e confortevole, è l'ideale per l'attività quotidiana e per chi ricerca la comodità di un capo basic.



• SCOPRI I DEODORANTI •

ESSENZE ITALIANE

SIRACUSA • FIRENZE • DOLOMITI

Pregiati Oli Essenziali
incontrano il Puro Olio di Glicerina.



SIRACUSA

Un tuffo nel Mediterraneo dove
una vibrante nota marina
incontra note luminose dell'Olio
Essenziale di Arancia.



FIRENZE

Una veduta su Firenze dove le
note preziose dell'Olio Essenziale
di Iris avvolgono una ricca e calda
goccia d'ambra.



DOLOMITI

Uno scorcio sulle Dolomiti dove
i cristalli di muschio bianco
racchiudono la morbida Essenza
dell'Olio di Magnolia dei laghi.



FRIA

www.fria.it



Formula con **ANTIBATTERICO (+)**

Un concentrato di freschezza
e igiene sempre con te

Fria, naturalmente.



TI RACCONTO UN'OPERA D'ARTE

Tiziano (Pieve di Cadore, 1490 – Venezia 1576). Giorgio Vasari scriveva "Tiziano è uno dei più grandi artisti del Cinquecento e di tutta la storia dell'arte".

A meno di trent'anni ebbe una bottega tutta sua e nel corso della sua carriera dipinse oltre cinquecento opere.

Tutti, tra nobili, cortigiani e persino il papa, volevano una sua opera.



FLORA

rappresenta una giovane donna con in mano dei fiori e per questo motivo viene identificata come la ninfa che allude alla **primavera**. Il candore della pelle e i **capelli rossi** sono una caratteristica di Tiziano. (Galleria degli Uffizi, Firenze)



Nel **RITRATTO DI ARIOSTO** la grande e gonfia manica riccamente adornata rappresenta un vero **capolavoro cromatico**. (National Gallery, Londra)





Le due figure, somiglianti nel volto, si contrappongono: la Venere terrena o **Amor profano** è riccamente abbigliata e seduta su un sarcofago; la Venere nuda, **Amor sacro**, poggia sul bordo della vasca con un brucia incenso fumante in mano. Il Cupido che mescola l'acqua si frappona fra le due e consacra la **promessa di vita**. Gli stemmi nel sarcofago e nel bacile d'argento appartengono alla coppia di sposi al quale il dipinto è stato dedicato: Niccolò Aurelio e la gentildonna Laura Bagarotto. Sullo sfondo un paesaggio aperto, immerso nella luce.

(Galleria Borghese, Roma)



Botticelli?
Te lo dico
la prossima
volta.





IL NUOVO T-ROC

IL CROSSOVER DELLA CASA AUTOMOBILISTICA TEDESCA SI PREPARA AD UN SIGNIFICATIVO RINNOVAMENTO PER IL 2025. L'INTRODUZIONE DI UNA SERIE DI AGGIORNAMENTI, VEDRANNO T-ROC DISTINGUERSI NETTAMENTE DAL MODELLO PRECEDENTE USCITO SUL MERCATO NEL 2017, E CHE TRA GENNAIO E NOVEMBRE HA OCCUPATO IL QUARTO POSTO NELLA CLASSIFICA DEI VEICOLI PIÙ VENDUTI IN EUROPA.

Dal suo lancio, Volkswagen T-Roc si è subito affermata come uno dei modelli più apprezzati dagli automobilisti europei conquistando un posto di rilievo sul mercato. È stata ripensata e riprogettata, con l'obiettivo di farla rimanere competitiva in un mercato sempre più complesso e difficile per le case automobilistiche. La nuova T-Roc, che secondo le riviste più attendibili dovrebbe essere commercializzata già da quest'anno, presenta un design esterno più affilato e aggressivo, con gruppi ottici allungati e una firma luminosa che attraversa la mascherina frontale. Le dimensioni cresceranno di circa 10 centimetri, principalmente nel passo, per offrire maggiore spazio interno e comfort ai passeggeri. Questa è una delle novità più rilevanti, ma non l'unica. Infatti un'altra distinzione riguarda l'introduzione di motorizzazioni elettriche (anche se c'è da attendere le indicazioni ufficiali di Volkswagen). La gamma includerà opzioni mild hybrid e, per la prima volta,



una versione plug-in hybrid, rispondendo alle crescenti esigenze di sostenibilità e riduzione delle emissioni. È previsto l'abbandono del motore 1.0 a tre cilindri, sostituito da una versione depotenziata del 1.5 a quattro cilindri con tecnologia mild hybrid. Per il 2026 è prevista poi anche l'introduzione di una T-Roc full hybrid, caratterizzata da una batteria non ricaricabile tramite

fonti esterne. Gli interni subiranno un'evoluzione significativa, con materiali di qualità superiore e un design più elegante. Saranno implementati sistemi di infotainment di ultima generazione, con schermi più ampi e funzionalità avanzate, oltre a una dotazione completa di sistemi di assistenza alla guida per incrementare la sicurezza e il comfort durante la marcia. La Volkswagen T-Roc 2025 rappresenta quindi un'evoluzione sostanziale rispetto al modello precedente, con miglioramenti in termini di stile, tecnologia ed ecologia. Queste innovazioni mirano a consolidare la posizione della T-Roc nel competitivo segmento dei crossover, offrendo ai clienti un veicolo moderno e all'avanguardia.



PRODOTTO DA TAILORED PERFUMES
E DISTRIBUITO DA AIR-VAL ITALIA SRL



QUEER

Film

Cast: Daniel Craig, Jason Schwartzman e Lesley Manville

Genere: Drammatico, Biografico

Al Cinema

Nella Città del Messico dei primi anni cinquanta, l'americano William Lee vaga da un bar all'altro alla ricerca di uomini da portarsi a letto, nel frattempo facendo ampio uso di droghe e alcool. Nonostante un ristretto gruppo di conoscenze abituali, che comprendono il fidato amico Joe, Lee è alla ricerca di qualcosa che questi incontri occasionali non possono dargli. Un giorno però si imbatte per strada in Eugene, giovane e bello, forse gay, forse no. I due si imbarcano in una frequentazione che li porterà anche alla ricerca di una pianta, lo Yage, in grado di stimolare le abilità telepatiche.

Il film è stato presentato in anteprima mondiale il 3 settembre 2024, in concorso alla 81ª Mostra internazionale d'arte cinematografica di Venezia. Successivamente sarà proiettato nel corso del Toronto International Film Festival e del New York Film Festival.



WE LIVE IN TIME - TUTTO IL TEMPO CHE ABBIAMO

Film

Cast: Florence Pugh, Andrew Garfield e Adam James

Genere: Drammatico

Al Cinema

Si incontrano in un ospedale. Lui è Tobias Durand, lavora per la fabbrica di cereali Weetabix e si trova in strada di sera in accappatoio alla ricerca di una penna per firmare le carte del divorzio. Lei è Almut Brühl, un'ex-pattinatrice ora chef in ascesa che l'ha investito. Tra loro nasce una forte attrazione e dopo poco vanno a vivere insieme. Da lì parte la loro storia che attraversa circa dieci anni, tra alti e bassi, momenti di grande felicità culminati con la nascita della figlia ad altri tragici quando Almut scopre di avere un cancro e deve scegliere un trattamento che può allungarle la vita ma farla soffrire di più oppure sfruttare al meglio il tempo che le rimane.

Nel marzo 2023 è stato annunciato che Florence Pugh ed Andrew Garfield avrebbero recitato in un film diretto da John Crowley. Le riprese sono iniziate a Londra il mese successivo. Il film è stato presentato in anteprima assoluta il 6 settembre 2024 al Toronto International Film Festival ed è stato distribuito nelle sale nordamericane l'11 ottobre.



DIVA FUTURA

Film

Cast: Pietro Castellitto, Denise Capezza e Barbara Ronchi

Genere: Drammatico

Al Cinema

Nell'Italia della fine degli anni '80 e inizi degli anni '90, la giovane Debora Attanasio è alla disperata ricerca di lavoro per pagare il mutuo della propria abitazione a Roma. La ragazza viene finalmente assunta come segretaria dall'agenzia di casting e produzione Diva Futura, specializzata nella produzione di film erotici e pornografici. Qui incontra i produttori Riccardo Schicchi e Massimiliano Caroletti, oltre che diverse pornostar, tra cui Ilona Staller Cicciolina, Moana Pozzi e Éva Henger. La giovane segretaria si ritrova immersa in un mondo di gelosie, inganni, vendette e contraddizioni tra i vari fondatori e attori dell'azienda, constatando il lento declino della stessa.

Il film è stato presentato in anteprima alla 81ª Mostra internazionale d'arte cinematografica di Venezia il 4 settembre 2024. Il 7 novembre viene presentato allo Zagreb Film Festival.



CAPTAIN AMERICA: BRAVE NEW WORLD

Film

Cast: Anthony Mackie, Danny Ramirez e Tim Blake Nelson

Genere: Fantascienza, Avventura, Azione

Al Cinema

Dopo gli eventi di The Falcon and the Winter Soldier (2021), Sam Wilson incontra il neoeletto presidente degli Stati Uniti Thaddeus "Thunderbolt" Ross, e si ritrova nel bel mezzo di un incidente internazionale. Dovrà scoprire le ragioni di un efferato complotto globale. Captain America: Civil War (2016) ha concluso la trilogia di Captain America con Chris Evans nel ruolo di Steve Rogers. Il Wilson di Mackie è diventato il nuovo Capitano America in The Falcon and the Winter Soldier, e un nuovo film su Capitano America è stato scritto da Spellman e Musson (entrambi sceneggiatori della serie) nell'aprile 2021 e il titolo è stato rivelato essere Captain America: New World Order, lo stesso mese. Il sottotitolo è stato successivamente cambiato in Brave New World durante le riprese e lo sceneggiatore Matthew Orton si è unito al film nel dicembre 2023 per scrivere il materiale per il reshoot, iniziato nel maggio 2024 e proseguito fino a novembre.





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



DA SUBITO
GRANDE
APPETITO



1ª SETTIMANA
PIÙ ENERGIA
E VITALITÀ



2ª SETTIMANA
DIGESTIONE
PIÙ SANA



3ª SETTIMANA
PELO LUCIDO
E OCCHI VIVACI



PURINA
ONE®
Salute Visibile Oggi e Domani
INIZIA SUBITO IL
PROGRAMMA 3 SETTIMANE



PURINA ONE
Secco Gatto
450 g

PURINA
AdVENTUROS™

**PROVA GLI SNACK
ADVENTUROS™ TRAINING.
BASSI IN GRASSI E DI
PICCOLE DIMENSIONI!**



ADVENTUROS Training
115 g



Your Pet, Our Passion®

Identità sconosciuta

Autore: Patricia Cornwell

Casa editrice: Mondadori

Torna in libreria la celebre detective e medico legale Key Scarpetta. In questa nuova avventura, Scarpetta è chiamata a indagare su un cadavere trovato in un inquietante parco divertimenti abbandonato. Con grande sorpresa, riconosce la vittima: Sal Giordano, un uomo con cui aveva avuto una relazione agli inizi della sua carriera. Il corpo di Giordano è circondato da petali di fiori e la sua pelle mostra un rossore a dir poco anomalo. Omicidio? Suicidio? Oppure dietro quel ritrovamento si cela qualcosa di ancora più enigmatico? Man mano che nuovi elementi emergono, Key Scarpetta si avventura verso scoperte ancora più oscure e personali. Un avvincente thriller psicologico che appassionerà tutti gli amanti del genere e non deluderà i fan di Patricia Cornwell.



La biblioteca dei libri dimenticati

Autore: Nicola Pesce

Casa editrice: Mondadori

Leda è una giovane donna decisa ad allontanarsi dalle difficoltà familiari e a realizzare il suo sogno di aprire una libreria a Venezia. Nel frattempo, un gattino di nome Erinni viene cacciato dalla sua casa e inizia a vivere da randagio fra le calli veneziane. Le esistenze di Leda ed Erinni sembrano destinate a intrecciarsi. La libreria che Leda apre nasconde però un mistero: al suo interno si trova un'antica biblioteca che custodisce libri dimenticati e scritti straordinari dei più grandi autori del passato. Un giorno, Leda scopre che la libreria è anche un portale che le consente, ogni notte, di incontrare i più grandi scrittori della storia, da Dostoevskij a Leopardi. Esattamente come nelle loro opere, questi grandi autori, attraverso dialoghi intensi e illuminanti, accompagnano Leda in un viaggio interiore che le permette di riscoprire se stessa e il significato della vita.



La baronessa. Segreti di famiglia

Autore: Anne Jacobs

Casa editrice: Giunti

È in libreria il secondo capitolo della saga bestseller di Anne Jacobs. Dopo quasi cinquant'anni, Walter e Franziska hanno deciso di unirsi in matrimonio e andare a vivere insieme per dare vita a un nuovo inizio. Ma il loro sogno, che sembrava perfetto, si scontra ben presto con la realtà, rivelandosi ben più complesso di quanto immaginato. Il passato continua ad aleggiare con la sua ombra su Villa Dranitz, facendo emergere segreti inquietanti che mettono a dura prova i delicati equilibri della grande famiglia allargata, già segnata da tensioni interne. Mentre i lavori di ristrutturazione per trasformare la villa in un resort di lusso avanzano con lentezza, i ricordi tormentano la baronessa e, anche se l'amore continua a pulsare, il futuro sembra improvvisamente incerto.



Le notti bianche

Autore: Fëdor Dostoevskij

Casa editrice: Einaudi

Terminiamo la rubrica con un grande classico della letteratura, Le notti bianche di Fedor Dostoevskij, pubblicato per la prima volta nel 1848. Il protagonista è un giovane sognatore prigioniero di una vita senza scopo, solitaria e riflessiva, che trascorre le notti vagabondando per le strade di una San Pietroburgo deserta. In una di queste sue passeggiate si imbatte in una giovane ragazza che condivide con lui la natura notturna. La connessione è immediata e i due promettono di rivedersi, dando vita per quattro notti consecutive a un dialogo intenso, serrato, che trasformerà il protagonista risvegliando in lui sensazioni potenti e da molto dimenticate. Le notti bianche è un caposaldo della letteratura romantica, un racconto che con fine eleganza esplora i temi della solitudine, dell'amore struggente, della speranza e dell'illusione, una toccante riflessione sulle profondità dell'animo umano.





Veniamo dall'acqua



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

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

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

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

Capo Plaza: al via il tour nei palasport di Milano e Roma

Febbraio 2025 porta con sé il tour nei palasport di Capo Plaza, rapper tra i più amati della scena urban italiana. L'artista, dopo un 2024 di successi con l'album *Ferite*, si esibirà sabato 1° febbraio al Mediolanum Forum di Milano e martedì 4 febbraio al Palazzo dello Sport di Roma. Questi eventi segnano una celebrazione della sua evoluzione artistica, che combina trap, pop e collaborazioni prestigiose con artisti come Mahmood, Lazza e Annalisa. Durante i concerti, Capo Plaza proporrà brani tratti da *Ferite*, album che ha dominato le classifiche e racconta temi profondi come la crescita personale, le sfide quotidiane e la voglia di andare oltre i propri limiti. Conferma della crescita dell'artista è il suo tour europeo, che partirà il 2 marzo a Londra e toccherà 5 diversi stati. Per maggiori informazioni consultare il sito di Live Nation.



Subsonica Club Tour 2025: la magia nei club europei e italiani

A febbraio 2025, i Subsonica daranno il via al loro atteso "Club Tour 2025," che li porterà nei club più iconici d'Europa. Il tour comincerà il 9 febbraio a Londra, presso l'O2 Forum Kentish Town, per proseguire il 10 febbraio ad Amsterdam (Melkweg), il 12 a Bruxelles (VK), il 16 a Madrid (Sala But) e il 18 a Barcellona (Sala Apolo). Questo percorso segna un ritorno alle origini per la band torinese, che celebra il legame profondo con l'ambiente dei club, dove è nata la loro identità musicale. Il tour proseguirà poi in Italia a marzo con tappe in città come Milano, Roma, Bologna e Napoli. La scelta dei club rappresenta un'occasione unica per vivere un'esperienza intima e coinvolgente, perfettamente in linea con lo spirito della band, che promette di portare sul palco brani iconici e nuove sorprese. Per i fan, sarà un'opportunità imperdibile per assistere a performance cariche di energia e per rievocare l'atmosfera unica che ha segnato gli inizi della loro carriera.



Sapore di Mare: Quando l'Anima degli Anni '60 Torna in Scena

Il musical *Sapore di Mare* sta per intraprendere il suo atteso tour in Italia, a partire da febbraio 2025. Ispirato all'iconico film del 1983, lo spettacolo porta in scena le emozioni di un'estate del 1964 a Forte dei Marmi, tra amori, amicizie e le meravigliose atmosfere degli anni '60. Il musical è una produzione teatrale completamente originale adattata da Enrico Vanzina, Fausto Brizzi e Maurizio Colombi, con la regia di Maurizio Colombi, mentre il cast è composto da attori noti, tra cui Fatima Trotta e Paolo Ruffini. Il tour inizierà l'1 e 2 febbraio 2025 al Teatro Verdi di Montecatini e si sposterà successivamente in città come Torino, Firenze, Trieste, Roma, Milano e Brescia, offrendo a un vasto pubblico l'opportunità di rivivere la magia di quell'epoca. La colonna sonora, che ripropone le hit degli anni '60, e la scenografia, ispirata alla Versilia, promettono di trasportare gli spettatori in un viaggio emozionante e nostalgico, ricco di passione e vitalità.



Euro Tour 2025: Morad Porta "Reinsertado" sul Palco di Milano

Morad, rapper spagnolo di soli 25 anni e già fenomeno internazionale, si prepara a portare la sua musica in tutta Europa con l'Euro Tour 2025. Il tour, che partirà il 2 febbraio da Londra e si concluderà il 23 febbraio a Praga, toccherà alcune delle principali capitali europee come Oslo, Stoccolma, Copenaghen, Parigi e Amsterdam. Con quasi 13 milioni di ascoltatori mensili su Spotify, Morad si conferma una delle voci più seguite della scena rap. Per i fan italiani, le uniche tappe del tour si terranno il 18 e il 19 febbraio al Fabrique di Milano, dove il pubblico potrà cantare e ballare sulle note delle sue hit più famose. Durante i concerti, Morad eseguirà i brani del suo ultimo album, *Reinsertado*, uscito a maggio 2023, che include successi come *Se Grita* e *Andando*. Queste serate promettono di essere imperdibili per gli appassionati delle sonorità spagnole e della musica urbana. I biglietti sono disponibili su Live Nation e Vivo Concerti.



Sanicat®

— Nature at heart —



**FAI IL
GATTO**



**NON ACCONTENTARTI...
TROVA LA LETTIERA
PREFERITA DEL TUO GATTO!**





CARLO CONTI

«Non ho nessuna ansia. Sono a un punto della mia carriera in cui non devo dimostrare niente, né a me stesso, né al pubblico, né all'azienda. Se farò meno ascolti di Amadeus non importa, non è solo una questione di share. Cercherò di fare un buon prodotto e un buon servizio alla discografia, questa è la cosa importante. Non è importante se farò meno in termini di share, altrimenti dopo i grandi festival di Baudo avremmo dovuto chiudere Sanremo. Amadeus ha fatto un grandissimo lavoro, straordinario, crescendo di anno in anno sia dal punto di vista musicale che di ascolti. Io cercherò di continuare quel lavoro».



Carlo Conti di nuovo alla direzione artistica e alla conduzione della manifestazione dopo sette anni, è sereno, non teme i confronti con il passato e confida nella forza della musica dei suoi 30 Big, scelti dopo aver ascoltato centinaia di brani. Una lista che ha ritoccato fino all'ultimo, «ne ho lasciate fuori almeno dieci che avrebbero meritato». «E' stato difficile scegliere – ha confessato



- Anzi mi scuso con tutti quelli che non sono in questo elenco, ma magari torneranno l'anno prossimo». I Jalisce, scartati per la ventottesima volta consecutiva, potranno sempre ritentare, «anche se in qualche modo ci saranno, visto che Willie Peyote, li cita nel suo brano», ha aggiunto il direttore artistico che per la finale di sabato ha voluto fin da subito accanto a sé Alessandro Cattelan. Una garanzia di rapidità e professionalità, di cui si è avuto un assaggio a dicembre scorso quando insieme hanno condotto, con successo, “Sarà Sanremo”, serata da cui sono usciti i nomi dei quattro giovani che si contenderanno la vittoria nella categoria delle Nuove Proposte. Già alla guida del Festival nelle tre edizioni di successo, dal 2015 al 2017, Conti è il nome che la Tv di Stato ha voluto, convinta che per il successo di un evento come Sanremo servissero volti nazionali popolari, amati dal pubblico adulto, ma capaci di



scovare nella contemporaneità della musica italiana artisti amatissimi dalla generazione Zeta, l'unica in grado di fare la differenza nello streaming. E infatti il direttore artistico ha portato in gara artisti venerati dai giovani come Tony Effe e Bresh, ma non ha dimenticato le quote over chiamando Marcella Bella e Massimo Ranieri, oltre ai tanti esponenti del nostro cantautorato e della musica pop. «Il mio dubbio all'inizio era di avere ancora l'orecchio musicale pronto dopo sette anni – ha sottolineato Conti - Questo è l'importante per Sanremo, il resto è contorno». In gara non c'erano mai stati così tanti cantanti da quando i Big si presentarono con due brani a testa, toccando quota trentasei, nelle edizioni di Fabio Fazio del 2013 e 2014.

«E' stata già dura fermarmi a trenta, avrei dovuto lasciare fuori canzoni molto belle», ha ammesso Conti che ha voluto anche cambiare il regolamento in modo che il vincitore venga proclamato senza più azzerare i voti arrivati fino alla scelta dei cinque finalisti. «Mi auguro che le canzoni da me scelte diventeranno la colonna sonora delle nostre giornate – ha aggiunto - Magari al Festival di Sanremo numero 95, ci sarà un cantante che farà la cover di uno di questi brani». Il conduttore sa benissimo che Sanremo è fatto sì di musica, ma anche di tanto show, come sa che le polemiche sono «la panna montata che rende il Festival una cosa unica». Ma





invita tutti alla calma. «Alla mia età non mi interessano gli scontri, vado d'accordo con tutti, non è che il successo di uno toglie successo all'altro, non facciamo interventi a cuore aperto, facciamo la tv». Nei suoi primi tre Festival, ha lanciato giovani artisti come Irama, Mahmood, Francesco Gabbani, Eral Meta, Giovanni Caccamo, con i prossimi due (il suo contratto con la Rai prevede due edizioni) arriverà alla cifra di cinque Festival, esattamente come Amadeus, uno tra i primi a chiamarlo, insieme a Fiorello, appena uscita la notizia del suo ritorno in riviera. «Quando è uscita la conferma del mio nome ho ricevuto più messaggi di quando è nato mio figlio», ha sorriso Conti che confidando nella sua proverbiale rapidità, giura di non tirare avanti gli spettatori fino alle due di notte: anche perché dopo Sanremo tornerà il Dopofestival guidato quest'anno da Cattelan.

I BIG IN GARA

Achille Lauro

Al quarto Sanremo in sette anni, è stato giudice all'ultimo "X Factor".

Bresh

Al suo debutto in gara, lo scorso anno aveva duettato con Emma.

Brunori Sas

Prima volta nella competizione, ha duettato con gli Zen Circus nel '19.

Clara

Secondo Sanremo di fila. Lo scorso anno è arrivata al 24° posto.

Coma_Cose

Marito e moglie nella vita, per la terza volta in gara dopo il 2021 e 2023.

Elodie

Tre presenze all'Ariston, sempre classificata tra i primi nove posti.

Emis Killa

Esordio per il rapper con più di 30 dischi di platino all'attivo.

Fedez

Secondo Festival, dopo il secondo posto in duetto con la Michelin.

Francesca Michielin

Due volte seconda, torna in gara dopo la conduzione a "X Factor"

Francesco Gabbani

Vincitore tra le Nuove Proposte, ha vinto poi anche nella gara tra i Big

Gaia

Torna al Festival dopo il successo estivo di "Sesso e samba"

Giorgia

Quinto Sanremo tra i Big, l'ultima volta, nel 2023, arrivò sesta.

Irama

In quattro volte tra i Big si è sempre piazzato tra i primi sette.

Joan Thiele

Al primo Festival, ha vinto un David di Donatello in coppia con Elodie.

Lucio Corsi

Al debutto sanremese, ha recitato nella serie "Vita da Carlo"

Marcella Bella

Nona volta in gara, il debutto nel 1972 con "Montagne verdi".

Massimo Ranieri

Ottavo Sanremo, nel 1988 trionfò con "Perdere l'amore".

Modà

Quarto Sanremo dopo l'esordio del 2005 tra le Nuove proposte.

Noemi

Alla sua ottava volta tra i Big. Nel '12 fu terza con "Sono solo parole"

Olly

Al secondo Sanremo, nel 2023 fu 24° tra i Big

Rkomi

Torna in gara dopo il 17° posto del 2022 con "Insuperabile".

Rocco Hunt

Primo fra le Nuove proposte, nel '16 arrivò nono tra i Big

Rose Villain

Secondo Festival consecutivo dopo il 23° posto di "Click boom!".

Sarah Toscano

La concorrente più giovane, fresca vincitrice di "Amici".

Shablo feat. Guè, Joshua & Tormento

Quartetto di rapper, solo Tormento ha già partecipato in gara

Serena Brancale

Al secondo Festival dopo che nel '15 gareggiò tra le Nuove proposte

Simone Cristicchi

Quinta volta da Big, una vittoria nel 2007 "Ti regalerò una rosa".

The Kolors

Terzo Sanremo, lo scorso anno furono 16esimi

Tony Effe

Prima volta all'Ariston per l'ex membro della Dark Polo Gang.

Willie Peyote

In gara a quattro anni dal debutto del '21 con "Mai dire mai (la locura)"



un anno di felicità con

il Barbanera

a cura della Redazione di Barbanera

FEBBRAIO 2025

**FEBBRAIO, IL MESE PIÙ BREVE E FREDDO DELL'ANNO,
CI OFFRE COMUNQUE TANTI MOTIVI PER APPREZZARLO**

Anche se il gelo ci avvolge, celebriamo insieme il Carnevale e San Valentino, che scaldano il cuore e ci fanno dimenticare neve e ghiaccio. Il 3 febbraio festeggiamo San Biagio, protettore della gola, mentre i canti e i balli ci allontanano da ogni malinconia. Ci riuniamo intorno alle padelle per friggere i dolci croccanti, immersi in un tripudio di maschere e stelle filanti, lasciandoci conquistare dalla spensieratezza della festa. Nonostante il freddo, già immaginiamo la primavera: torniamo nei nostri orti e giardini per dedicarci alle semine, alle potature e alla cura delle piante aromatiche. La terra inizia a risvegliarsi, proprio come le giornate che si allungano. A fine mese, accogliamo con gioia le prime violette profumate, segnali di una nuova stagione che si avvicina.

La finestra sul tempo

Il mese di Febbraio è sempre pericoloso. Perciò nel levarsi da letto al

mattino bisogna a poco a poco prendere aria, e non uscire di un tratto alla via.

Barbanera nel 1886

Tradizioni in casa

Sostenibilità, allegria e consapevolezza! Il Carnevale, amatissimo dai piccoli, porta allegria nel cuore dell'inverno ed è un'ottima occasione per stimolare la creatività. Con forbici, pennarelli e poco altro, possiamo realizzare maschere originali. Stampiamo una foto su cartoncino, decoriamola con baffi, ciglia o una bocca vistosa, poi ritagliamola, pratichiamo i fori per gli occhi e plastifichiamola. Infine, aggiungiamo un elastico per completare l'opera. Divertimento assicurato! Non dimentichiamo però il 5 febbraio, giornata contro lo spreco alimentare: un momento per riflettere e agire. Ad esempio, il tè di buona qualità si può riutilizzare per più infusioni; i sacchetti usati attenuano occhiaie

o concimano il giardino. Con il tè avanzato possiamo fare un risciacquo dopo lo shampoo per scurire i capelli.

Dispensa di stagione.

Gelatina alle violette

Laviamo e tagliamo in quattro, senza sbucciarle, 1 kg di mele. Eliminiamo il torsolo e lasciamole bollire per un'ora in acqua. Coliamo il liquido delle mele usando un passino a maglie larghe, senza premere, e aspettiamo qualche ora perché il processo sia completo. Rimettiamo il liquido sul fuoco e aggiungiamo 600 g di zucchero per ogni kg di liquido ottenuto. Facciamo bollire lentamente fino a raggiungere la giusta densità: una goccia di gelatina, messa su un piattino, non deve scivolare via. A fine cottura, aggiungiamo una manciata di viole mammole ogni ½ kg di gelatina. Infine, invasiamo il composto ancora caldo.

Benessere con la natura

Piedi leggeri e riposati

La serata fuori a ballare, per festeggiare san Valentino con chi amiamo, ma alla fine della serata i piedi reclamano qualche attenzione supplementare. Una proposta rapida ed efficace si basa sulla ginnastica vascolare. Prepariamo due bacinelle, una con acqua calda e una con acqua fredda. Teniamo i piedi per 30 secondi in una e poi 30 secondi nell'altra, alternativamente, proseguendo per una decina di minuti. Dopo il trattamento sentiremo i nostri piedi leggeri e riposati.

 **head &
shoulders**

FINO AL **100%**
**PROTEZIONE
FORFORA***

**CLINICAMENTE
TESTATO**



*Con uso regolare, Forfora visibile ridotta del 100% in 66 casi su 100. Test clinico.



IL PARKOUR

IL PARKOUR, UN TERMINE CONTAMINATO DAL LINGUAGGIO GIOVANILE, COMPARE PER LA PRIMA VOLTA IN FRANCIA ALLA FINE DEGLI ANNI '80, COME DIMOSTRAZIONE PSICOFISICA PER OLTREPASSARE GLI SCHEMI CONVENZIONALI METTENDO ALLA PROVA I PROPRI LIMITI, SFIDANDO LA SORTE A RISCHIO DELLA VITA.

Considerato oggi uno sport urbano, da una parte di praticanti viene svolto seguendo regole e condizioni, mentre da un'altra continua ad essere un modo sregolato per fare qualcosa di altamente pericoloso. In pratica, una sorta di "percorso di guerra cittadino" in cui l'obiettivo è quello di superare qualunque ostacolo, a partire dai muri, scalinate e specchi d'acqua, fino a qualsiasi tipo di barriera e protezione, attraverso slanci, salti, capriole, arrampicate e acrobazie spettacolari.

Tra gli sport urbani quello con il maggior fascino e popolarità, il parkour per essere praticato necessita di un programma di allenamento particolarmente duro, basato su agilità, velocità e resistenza, dove ogni movimento è funzionale rispetto allo spazio d'azione. Altrettanta importanza assumono nei "tracciatori", traceur in francese e parkourist in inglese, come vengono chiamati i praticanti, l'energia, la creatività e l'immaginazione, utilizzate in uno sport che potenzia diverse abilità cognitive come l'attenzione, la



memoria, la concentrazione, l'apprendimento motorio, la prossemica e la percezione del corpo. La ricerca del brivido, di avventura e di nuove esperienze, insieme a disinibizione, suscettibilità e noia, possono trasformare questa pratica in una sfida tra la vita e la morte. Tra i movimenti e le posizioni più conosciute ci sono il "cat leap" o salto del gatto, spesso preceduto da un salto, questa posizione consiste nell'afferrare il bordo del muro con le mani e appoggiare almeno un piede sulla sua

superficie. Il "cat leap to cat leap", il movimento da una parete all'altra, il "climb up", il metodo per superare un ostacolo partendo da una posizione di "cat leap". Poi ci sono il "dyno", che consiste nel partire da una posizione di "cat leap" per poi proiettare le mani verso l'alto, afferrare una presa e salire, il "pop up", posizione simile al "climb up" ma eseguita su ostacoli più bassi e con maggiore velocità e il "seat lap", movimento per spostarsi da una parete a tetti. Il parkour è inserito nel progetto salute e fitness della Federazione ginnastica d'Italia, che per tipo di preparazione sia atletica che tecnica lo avvicina molto a quello della ginnastica artistica, ritenendo che: «Il superamento degli ostacoli, sia fisici che mentali, è l'approccio positivo per crescere e educare i giovani – sostiene la Fgi – insegnando loro che il superamento degli stessi, e non l'aggiramento, è il modo giusto per affrontare le difficoltà».

Glicemille

*Naturale morbidezza
per la tua pelle.*





MEDESANO

SULL'ANTICO PERCORSO DELLA VIA FRANCIGENA, IN PROVINCIA DI PARMA, DOVE ACQUE E COLLINE SI ABBRACCIANO IN UN PAESAGGIO UNICO E AFFASCINANTE, S'INCONTRA IL DELIZIOSO PAESE DI MEDESANO E PROPRIO QUI, IN **VIA ROMA 56/B, TROVERETE IL NUOVISSIMO PUNTO VENDITA PIÙME CON **ANNAMARIA DI TOMMASO, CHIARA EPIS, SIMONA TORTOROLI** E IL CAPO AREA **DARIO STRETTI**, PRONTE AD ACCOGLIERVI SORRIDENTI, APPASSIONATE E PROFESSIONALI.**

Il fiume Taro, che lambisce il territorio di Medesano, regala un panorama verdissimo e ricco di vegetazione. I campi coltivati a grano si alternano con i boschi di faggi e lecci, dove vivono numerose specie animali. STORIA E DINTORNI. Tutta l'area ha un passato ricco di storia. Gli storici hanno attestato la presenza di abitanti già in epoca preistorica, così come testimoniano alcuni reperti fossili. Ancora più facili da ritrovare sono però le tracce del periodo romano e medievale. Fra le attrazioni a carattere storico da vedere a Medesano e nei dintorni ci sono: i resti del Castello di Roccalanzona, il Castello di Varano Marchesi e la Parrocchiale di San Pantaleone. Dei primi due castelli rimangono solo delle affascinanti rovine, che possono comunque essere raggiunte e visitate tramite delle piacevoli escursioni a piedi. Il castello



di Roccalanzona, in particolare, era fra i più grandi edifici medievali del parmense, tanto che fu spesso paragonato alla vicina rocca di Torrechiara a Langhirano. La chiesa di San Pantaleone, invece, è l'edificio religioso di riferimento della zona. Ben distinguibile per lo stile neogotico, spicca per il campanile altissimo che si staglia sulle colline parmensi.

STAZIONI TERMALI E PARCHI.

Nell'area di Medesano le aree naturali non mancano. Ed è proprio grazie alla natura che oggi si trovano tre delle più note attrazioni della zona. La Stazione Termale di Sant'Andrea Bagni è famosa per le acque ricche di minerali, utilizzate anche per scopi terapeutici. Scoperte casualmente nell'800, oggi accolgono persone alla ricerca di



cure ma anche di relax. A questo luogo si ricollega molto anche la Passeggiata delle Fonti, un tranquillo percorso che porta a delle sorgenti termali all'aperto. La camminata dura circa un'ora e consiste in 2,5 chilometri di sentiero totalmente immerso nel bosco. Decisamente più impegnativo è invece il percorso della Via Francigena, l'itinerario a sfondo religioso utilizzato dai pellegrini che da Canterbury, in Inghilterra, si muovevano fino a Roma.

DA VEDERE. Il Museo di Storia e Civiltà Contadina di Medesano. Situata nel complesso parrocchiale di Varano Marchesi, la raccolta museale si compone di due sezioni: la prima raccoglie ed espone le testimonianze che documentano la vita rurale delle genti del luogo, grazie alla collezione donata da Marco Pometti al Comune; la seconda è dedicata alla storia di questa valle, a partire dall'epoca romana fino

all'Ottocento. Fanno parte della raccolta Pometti attrezzi per le attività artigianali di fabbri e falegnami, strumenti per il lavoro agricolo, quali mazzette tagliafieno e falchetti da strame, e per la produzione del vino; sono esposti utensili di uso domestico, relativi alla lavorazione della lana e della canapa e oggetti della cucina, tra cui un torchio per fare gli spaghetti. Tra le testimonianze si segnala la presenza di utensili per l'esercizio dell'attività di norcino, a partire dal XVIII secolo. La sezione storica illustra per immagini, attraverso una sequenza di moduli espositivi, le vicende storico-culturali della valle del Recchio. Da segnalare una pregevole esposizione di monete

databili al I e IV sec. d.C. emesse dagli imperatori Domiziano e Massenzio e il calco della pietra giubilare di Roccalanzona, testimonianza del primo giubileo indetto da Papa Bonifacio VIII nel 1300, il cui originale è conservato a Parma nella Galleria Nazionale.

DA GUSTARE. Queste sono terre da buongustai dove l'offerta enogastronomica è ricca e gustosissima. Per iniziare non possono mai mancare i taglieri di salumi, in particolare il pregiatissimo Crudo di Parma, dal retrogusto dolce e saporito. Fra i formaggi, invece, ovviamente va citato il Parmigiano Reggiano. Se ordinate un antipasto di questo tipo sicuramente vi verrà proposta in accompagnamento la torta frita, una pasta di pane lievitata, fatta friggere e servita ancora calda. E poi i primi piatti come i tortellini di erbe o gli anolini di carne. A seguire i secondi come la punta di vitello ripiena di Parmigiano Reggiano o il bollito misto con la mostarda. E poi per i super-golosi i dolci, su tutti, l'amatissima spongata, brindando in compagnia coi rossi, i bianchi e le bollicine del Consorzio per la Tutela di Vini dei Colli di Parma. Insomma vi aspettiamo a Medesano. Non mancate!

INFO (tratte da) www.colliparma/medesano | www.emiliaromagnaturismo.it/it/localita/medesano | www.viaggiart.com/medesano

INDOVINELLO

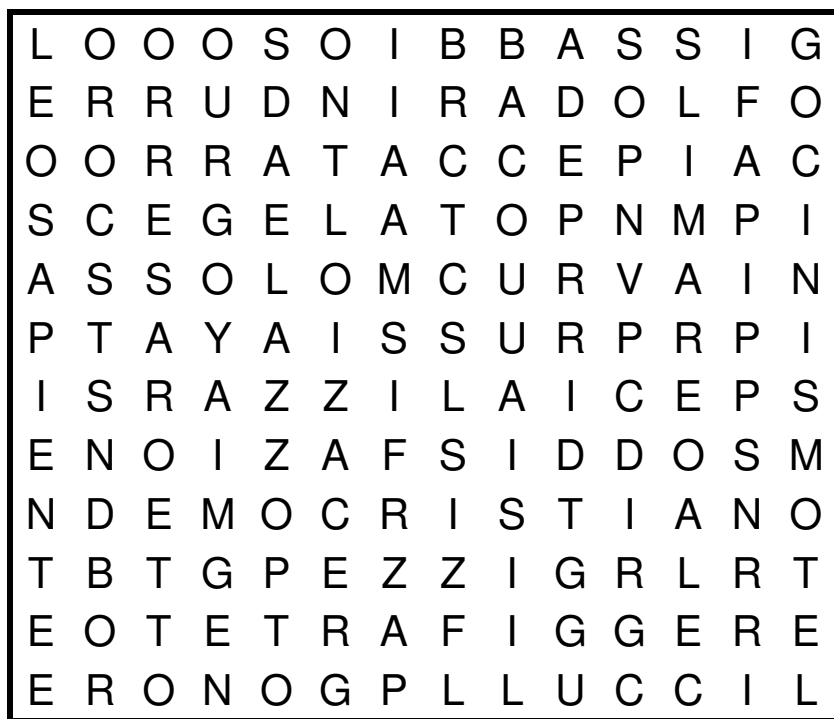
Il giorno dopo il compleanno non è più la stessa. Che cosa? Trovate tutte le parole elencate, le lettere rimaste vi daranno la soluzione dell'indovinello. Chiave (1'3)



ACLI	FERILLI	RODANO
ACME	INDESCRIVIBILE	ROMAGNA
ALACRE	INFINE	ROTOLI
ASCIA	MIRELLA	SALDO
BEATRICE	NAVE	SECCA
BIGAMO	OASI	STUFA
BOREALE	ORTO	TOSCA
BREVI	PANE	TRAM
BRUNI	POSPORRE	TURCHI
CERO	PUMA	VETO
CONSIDERAZIONE	RADIO	ZEBRATO
CORDA	ROBA	
COSTARE ERMINIO	ROCCE	

INDOVINELLO

O svuoto una stanza o sono un pesce. Chi è? Trovate tutte le parole elencate, le lettere rimaste vi daranno la soluzione dell'indovinello. Chiave (2,7)



Adolfo	Geni	Pipa
Alec	Greca	Proci
Arte	Indurre	Prussia
Assolo	Irta	Rally
Baco	Ligio	Resa
Catarro	Limare	Sabbioso
Cero	Lucci	Sapiente
Cinismo	Motel	Soddisfazione
Coro	Onore	Specializzarsi
Curva	Pane	Suppli
Democristiano	Paz	Trafiggere
Etto	Peso	Turco
Gelato	Pezzi	

Trovi tutte le soluzioni a pagina 98 della rivista.

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

INDOVINELLO

Qual è il colmo per il gatto d'inverno?
Trovate tutte le parole elencate, le lettere rimaste vi daranno la soluzione dell'indovinello. Chiave {5,2,6,4}

AGRA	GOLA	SCALA
ANGELA	LEGNA	SERVITO
BARRE	LODE	SIRIO
BOTTI	MANCO	SISMA
CAPITI	MATITA	SOLIDO
CODA	MENFI	SPARIGLIARE
COMICA	NISSAN	STRAPPO
DIGA	NOTA	SVEZIA
DORMIRE	PAGANO	TERNA
DOTE	PEPE	TROMBA
FIFONI	PESCO	TUFFATORE
FULVA	PIAZZA	ZITTO
GAMBO	SAVIA	

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

INDOVINELLO

Se a me vieni paragonato goffo e scorbutico sei nato. Chi è?
Trovate tutte le parole elencate, le lettere rimaste vi daranno la soluzione dell'indovinello. Chiave {1'4}

ACME	DAZIO	RODEO
ACRE	DISSOTTERRARE	SAUNA
AFFRESCO	DIVARIO	SCARSEZZA
ALCI	DOLOSO	SCIUGLIERE
ANCORA	GUASTO	SCURI
ASPRO	INCERATO	SOLITO
BELGIO	MODO	STRINGA
BOIA	NETTA	TENERO
CADUCO	NOMEA	TRAVE
CAMELIA	NUCA	URNA
CAPOLAVORO	ORMA	UTILI
CHIETI	PALOMBO	
COPPIA	PANNI	



Associazione
un Cuore un Mondo
Massa

**“UN CUORE, UN MONDO” È UN’ASSOCIAZIONE PRIVATA,
INDIPENDENTE E SENZA FINI DI LUCRO. È STATA FONDATA NEL 1993
DA 9 SOCI, GENITORI DI BAMBINI CARDIOPATICI CON ESPERIENZA
DIRETTA DI RICOVERO PRESSO L’OSPEDALE DEL CUORE DI
MASSA. DALL’ANNO 2000 È ONLUS ED È ISCRITTA ALL’ALBO DEL
VOLONTARIATO DELLA PROVINCIA DI MASSA CARRARA.**

La sua missione è aiutare e sostenere i bambini nati con un “cuore matto” per offrire loro l’opportunità e la speranza di una vita piena e degna. A tal fine l’associazione promuove progetti e iniziative in Italia e all’estero per dare agli adolescenti aiuto e assistenza sanitaria senza alcuna distinzione di razza, lingua e cultura. L’Associazione in 23 anni si è impegnata in tre importanti aree di intervento.

ACCOGLIENZA DI BAMBINI E FAMIGLIE.

Con la collaborazione di oltre 40 volontari, l’associazione ha dato accoglienza e ospitalità alle famiglie dei piccoli pazienti e assistenza ai malati. Durante il ricovero in ospedale sono state svolte attività di intrattenimento, attività ludiche, momenti ricreativi e di animazioni con l’indispensabile ausilio di sorrisi e carezze per rendere la degenza più serena e sopportabile. L’ospitalità è gratuita e limitata alla disponibilità dei posti letto, con priorità a pazienti e famiglie con disagio economico o sociale o lontananza del Paese di provenienza.

L’ASSOCIAZIONE PER L’OSPEDALE DEL CUORE.

Attività di raccolta fondi sono state organizzate negli anni con la finalità di erogare contributi per l’acquisto di giochi e arredi per la degenza dei bambini, di attrezzature sanitarie per i reparti di chirurgia e per la realizzazione di una intera nuova sala operatoria. Grazie alla Convenzione, da poco rinnovata, che definisce le attività che l’Associazione può svolgere all’interno dell’Ospedale del Cuore di Massa, sono state allestite unità abitative per l’ospitalità dei bambini in fase di pre-ricovero e di post intervento, accompagnati dalla famiglie. Un familiare aggiuntivo che accompagna il paziente viene ospitato gratuitamente nella residenza. I volontari si attivano per ottenere visti di ingresso per famiglie provenienti da paesi non comunitari, per organizzare il trasporto dei malati in ambulanza dagli aeroporti all’ospedale e per l’offerta di residenze temporanee. L’Ospedale

del Cuore è anche specializzato nel preparare le gravidanze a rischio cardiopatia del nascituro. Le future mamme seguono un percorso di monitoraggio e trovano ospitalità nelle strutture di residenza allestite e governate dai Volontari dell’Associazione. Grazie alle moderne tecnologie di collegamenti digitali, Un Cuore Un Mondo ha allestito centri di diagnosi cardiologica attraverso la telemedicina, presso 9 Ospedali dell’area Est Europea. Si è creato quindi un network tra Ospedali in cui Hub è l’Ospedale del Cuore di Massa. Attraverso il network vengono condivise immagini, ecografie in diretta, diagnosi e consulenza per eventuali interventi in loco o presso l’Ospedale di Massa.

CONTRIBUTI PER LA RICERCA SCIENTIFICA E LA FORMAZIONE DEL PERSONALE MEDICO.

Grazie ai contributi messi a disposizione, numerosi medici italiani e stranieri hanno potuto svolgere corsi di formazione e di specializzazione presso Università e Ospedali italiani e stranieri. Ciò avviene anche attraverso il Progetto “Prevenzione” delle cardiopatie reumatiche che da 8 anni viene organizzato da Un Cuore Un Mondo in Eritrea.



**INFO&CONTATTI
GREENPEACE ONLUS**
Via della Cordonata, 7
00187 Roma
C.F. 97046630584
Tel. 0668136061
E-mail: info.it@greenpeace.org
www.greenpeace.org/italy/





BREEZE

freschezza
& protezione



| breezelife.it



BOBTAIL

IL BOBTAIL, NOTO ANCHE COME OLD ENGLISH SHEEPDOG (CANE DA PASTORE INGLESE), È UNA RAZZA CANINA DALLE ORIGINI ANTICHE, CHE AFFONDA LE PROPRIE RADICI IN INGHILTERRA.

Sebbene oggi sia conosciuto principalmente come cane da compagnia, il Bobtail nasce come cane da lavoro impiegato soprattutto nella pastorizia. Grazie alla sua forza fisica, intelligenza e resistenza, questo cane era particolarmente abile nel condurre il bestiame, tanto al pascolo quanto al mercato. La storia del suo nome è piuttosto curiosa: nell'Inghilterra del XVIII secolo, venne concessa l'esenzione fiscale ai proprietari di cani che aiutavano a guidare le mandrie. Per distinguere questi cani da quelli comuni, le loro code venivano tagliate; nascque così il termine Bobtail, che deriva appunto dalla parola inglese bobbed (tagliato). Fisicamente, il Bobtail è un cane di taglia grande, con una struttura robusta e muscolosa: i maschi adulti possono arrivare a pesare fino a 45 kg. Tuttavia, la sua caratteristica più distintiva è sicuramente il suo folto mantello, che è lungo, denso e ispido, perfetto per proteggerlo dalle intemperie, un adattamento ideale alla vita all'aperto. La sua pelliccia richiede cure regolari, ma è un vero e proprio simbolo di questa razza. Il temperamento del Bobtail è quello di un cane



molto affettuoso, socievole e intelligente, capace di stabilire legami profondi con la sua famiglia, in particolare con i bambini. Nonostante le sue dimensioni imponenti, è un cane gentile, paziente e, sebbene a volte irruento, mai aggressivo. La sua indole equilibrata lo rende perfetto come compagno di vita, ma la sua vivacità richiede un impegno costante. Il Bobtail, infatti, è un cane energico e sempre pronto a intraprendere nuove avventure, praticando sport per cani e godendo di lunghe passeggiate all'aria aperta. È un animale che si annoia facilmente, pertanto è fondamentale proporre attività diverse e stimolanti per tenerlo mentalmente e fisicamente attivo. Infine, un'ulteriore curiosità: il Bobtail, con il suo

aspetto docile e buffo, è diventato una vera e propria star nel mondo del cinema e della pubblicità. Un esempio celebre è il personaggio di Max, il cane del principe Eric nel famoso lungometraggio Disney La Sirenetta, che era proprio un Bobtail!





approvato da



Ente
Nazionale
Protezione
Animali

Scopri tutte le nostre ricette per il tuo gatto

BASICHE



ADULTO POLLO
800g

ESIGENZE SPECIFICHE



TRATTO URINARIO, APPETITO DIFFICILE o PALLINE DI PELO
800g

GATTI STERILIZZATI



ADULTO STERILIZZATO POLLO
800g



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



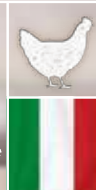
Non tutte le ricette sono uguali

CANE MINI (<10kg)



MINI ADULTO POLLO
800g

1° INGREDIENTE
POLLO
FRESCO
ITALIANO*



*Valido sulla gamma Mini Adult 800gr con pollo

**ARIETE**

Sarai molto preso dal lavoro nei primi dieci giorni del mese, e ci saranno belle novità in arrivo nelle prime due settimane. Ci saranno indubbiamente tanti momenti vivaci e giornate molto fortunate per gli incontri: i single faranno bene ad accettare al volo qualsiasi tipo di invito. "La vita non è trovare te stesso. La vita è creare te stesso" (George Bernard Shaw).

**TORO**

Concentrati sulle strategie giuste da seguire che si renderanno necessarie a partire dall'ultima settimana del mese. Prima di allora, finalmente in amore tona anche un po' di logica e razionalità, che ti aiuta a rendere più morbide e meno dirette le tue decisioni. "Dobbiamo abituarci all'idea che ai più importanti bivi della nostra vita non c'è segnaletica" (Ernest Hemingway).

**GEMELLI**

I primi dieci giorni del mese saranno carichi di ottimismo e vitalità. Cogliere le occasioni al volo sarà un'esperienza positiva, ma non lasciarti illudere: dovrai valutare meglio i rischi. Alla fine del mese, sarà importante tener presente i propri limiti. "Solo quelli che rischiano di spingersi troppo lontano possono eventualmente scoprire quanto lontano si possa andare" (T. S. Eliot).

**CANCRO**

Sarà difficile riuscire a realizzare i tuoi obiettivi perché dovrai fare i conti con la pigrizia. Ma a metà mese potrebbe arrivare un incontro speciale. Amore e passione prenderanno il sopravvento, anche se dalla terza settimana sarai più riflessivo e attento. "Passione è tutta l'umanità. Senza di essa, la religione, la storia, la letteratura e l'arte sarebbero inutili" (Honoré de Balzac).

**LEONE**

Ci saranno diversi pianeti che si disporranno in buon aspetto, e finalmente potrai risolvere un po' di problemi. Venere ti aiuterà a vivere l'amore in maniera più semplice, Mercurio aiuterà a risolvere i problemi in vista di una partenza. In coppia non siete stati molto sereni ultimamente: qualsiasi sia la colpa del partner, capirete come evolvere. "È nella separazione che si sente e si capisce la forza con cui si ama" (Fëdor Dostoevskij).

**VERGINE**

Fidati di più delle persone che ti circondano, e valuta attentamente progetti per il futuro. Non sprecare il tempo a disposizione: potresti ricevere proposte interessanti o avere buone intuizioni. L'amore sarà passionale, e per questo evita di creare troppa confusione. "Tutte le persone conoscono il prezzo delle cose, ma soltanto alcune ne conoscono il vero valore" (Oscar Wilde).

**BILANCIA**

Nella prima settimana, Marte vi invoglia a focalizzare alcune priorità. Non sarà facile ristabilire una nuova armonia: alcuni potrebbero essere tentati a riallacciare rapporti con il passato. "Quelli veramente legati non hanno bisogno di corrispondenza, quando si incontrano dopo anni di separazione, la loro amicizia è più vera che mai" (Ming-Dao Deng).

**SCORPIONE**

Inizi il mese trovando un buon compromesso tra lavoro e amore. Sarà necessario chiarire alcune cose con il partner, ma sarà un momento passeggero, a partire dalla seconda metà del mese ritroverai l'armonia nelle cose. "Non rimpiango le persone che ho perso col tempo... ma rimpiango il tempo che ho perso con certe persone" (Carl Gustav Jung).

**SAGITTARIO**

Avrai tanta voglia di leggerezza. Presto però ti toccherà fare i conti con pianeti che ti invitano a portare molta più cautela e attenzione. Il punto debole sono le finanze e il lavoro: anche se avvertirai forza e vitalità, occorre prudenza nelle scelte. Non allarmarti, ma cerca di portare un po' di parsimonia. "La gente vede, sente e parla. Purtroppo, però vede male, sente poco e parla troppo" (Roberto Benigni).

**CAPRICORNO**

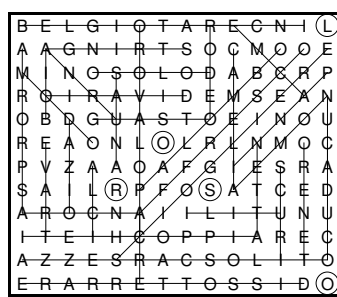
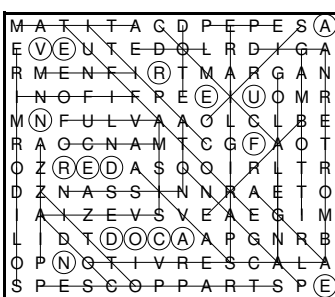
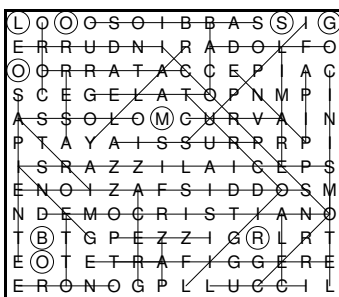
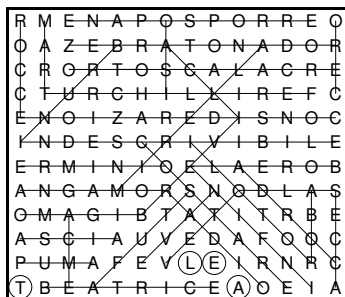
Dopo uno stallo, ci saranno decisioni importanti da prendere. In amore potresti avvertire una certa flessione rispetto ai mesi passati, ma sarà colpa anche dalla stanchezza e dello stress. "L'amore non muore mai di morte naturale. Muore perché non sappiamo come rifornire la sua sorgente. Di cecità, errori e tradimenti. Muore di stanchezza, per logorio o per opacità" (Anais Nin).

**ACQUARIO**

Riuscite a gestire la quotidianità, ma presto avvertirete i primi segni di fatica. Non sarà facile riuscire a conciliare gli impegni con le novità che presto caratterizzeranno la parte centrale del mese. Ritrovate la positività che, in questi mesi freddi, serve anche al sistema immunitario! "Ci sono persone antipatiche malgrado i loro meriti e persone simpatiche malgrado i loro difetti" (François de la Rochefoucauld).

**PESCI**

Sarà l'amore a dominare la scena. Merito di Marte e Venere, che ti restituiranno l'entusiasmo di amare. I rapporti con gli altri diventeranno però meno fluidi a partire dalla seconda metà del mese: qualche dubbio ti porterà a valutare alcune situazioni. "Una passione che dura tutta la vita è un privilegio, indipendentemente dal prezzo che ci chiede" (Agatha Christie).

LE SOLUZIONI
DEI GIOCHI

LiberaeBella



50

FIFTY YEARS
ANNIVERSARY

COLORAZIONE PERMANENTE INNOVATIVA GRAZIE ALLA TECNOLOGIA P-PLEX

10 NUANCE



CON CHERATINA VEGETALE E
MELOGRANO PER CAPELLI
PROTETTI E RINFORZATI



ITALIAN
CREATIVITY





 **DEBORAH**
MILANO

**SKIN BOOSTER
FONDOTINTA MAT
IDRATANTE**
CON **NIACINAMIDE**

**FINISH MAT VELLUTATO
EFFETTO ZERO MATERIA**

ALTA COPRENZA
LUNGA TENUTA
SPF 15

**ATTENUA LUCIDITÀ
E IMPERFEZIONI**

DISPONIBILE IN 5 TONALITÀ

