



# Più **me**

M A G A Z I N E

NUMERO 3 - MARZO 2025  
COPIA OMAGGIO

## JOVANOTTI

È TORNATO.  
UNO TSUNAMI PRONTO A  
RIPRENDERSI I PALAZZETTI  
D'ITALIA, CON IL SUO  
"PALAJOVA TOUR"

### OLIVIERO TOSCANI

HA RACCONTATO IL PAESE  
CON I SUOI SCATTI POTENTI,  
SPESSO IRRIVERENTI E  
ANTICONFORMISTI.

### EDUCAZIONE ALL'ARIA APERTA

APPRENDIMENTO ATTRAVERSO  
ESPERIENZE DIRETTE IN  
AMBIENTI NATURALI.

### IN AUMENTO LE FAMIGLIE DINK

L'ACRONIMO STA PER  
"DOUBLE INCOME, NO KIDS".

### GRETCHEN WALSH

NEL 2024 GRETCHEN WALSH SI  
È AFFERMATA COME IL NUOVO  
FENOMENO MONDIALE DEL NUOTO.

# Scotch-Brite®

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



Ricarica  
da 56 fogli  
per spazzola  
adesiva levapelucchi  
Scotch-Brite™



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

## QUALITÀ E CONVENIENZA Scotch-Brite®



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



Scotch-Brite®  
Spugna abrasiva  
Classic

3M

**NUOVE**

# Pril

**5in1  
Caps**



**Pulizia profonda  
contro lo sporco  
bruciato**



**Brillantezza**



**Protezione  
delle stoviglie  
delicate**



**Cura  
lavastoviglie**



## **EXTRA EFFICACIA**

contro lo sporco  
ostinato e secco da  
**72h**



vileda®

Sentirsi a casa è straordinario



## SUPERMOCIO

*Pulizia agile dei pavimenti*

L'iconico sistema lavapavimenti SuperMocio, grazie allo strizzatore Torsion Power a doppia forza, torsione e pressione, ti permette di ottenere una strizzatura del fiocco più efficace con meno fatica.

Il fiocco 3Action ti assicura una pulizia profonda in una sola passata, grazie ai tre elementi di cui è composto: l'abrasivo rosso antigraffio che rimuove anche lo sporco più ostinato, le parti in microfibra blu per un'elevata assorbenza e le particelle rosse in 3D ideali per raccogliere capelli e briciole.

Vincent van Gogh, Ramo di mandorlo in fiore 1890



# VERSO DI PRIMAVERA

**IL 21 MARZO OLTRE CHE L'IRROMPERE DELLA PRIMAVERA È ANCHE LA GIORNATA MONDIALE DELLA POESIA COME DECISO DALLA XXX SESSIONE DELLA CONFERENZA GENERALE DELL'UNESCO NEL 1999. UNA GIORNATA CHE RICONOSCE ALL'ARTE POETICA UN RUOLO FONDAMENTALE NELLA PROMOZIONE DEL DIALOGO INTERCULTURALE, NELLA VALORIZZAZIONE E COMPrensIONE DELLE DIVERSITÀ LINGUISTICHE E COME STRUMENTO DI PROMOZIONE DELLA PACE.**

**M**a la poesia e i poeti sono molto, molto di più! Che Montale fosse anche un ragioniere e Quasimodo un geometra ci spiega molto meglio di chissà quali e quante erudite disquisizioni accademiche, che la poesia appartiene a tutti esattamente come le emozioni. Sgombrato il campo dall'equivoco che poesia sia soltanto una questione di rime baciate o di assonanze tra parole, di sillabe conteggiate o dell'andare "punto e a capo" da una riga all'altra ed appurato che non esistono corsi di laurea che sfornano poeti come fossero ingegneri, diventa semplice immedesimarsi nel poeta che è in noi. Il poeta è l'io che rivela emozioni attraverso la magia delle parole, il colore di quelle parole, la musica che ci sta dentro, dando valore al tempo che racconta cos'è stato, cos'è o cosa sarà. Spesso si nasconde dietro un silenzio, un amore vivo, dimenticato, sfuggito o cacciato e diventa lievito di sentimenti e di ricordi come una bussola in cerca di nuovi orizzonti da conquistare di giorno in giorno. Spesso la ritrovi sui tuoi passi, su quelle strade calpestate, in quei vicoli, in luoghi

e paesaggi, nelle luci del mattino o all'imbrunire dentro un bicchiere di vino, in uno sguardo, in un sorriso di gioia o in una smorfia di dolore, in un bacio inatteso, in una carezza improvvisa, dentro un abbraccio. La poesia è un soffio di bellezza contro la tempesta di indifferenza. E di poesia c'è bisogno. Contro la superficialità che sembra farla da padrona in questi moderni tempi frenetici, superficiali e iperconnessi. Così vicini, così lontani. Fermiamoci di tanto in tanto. Scorriamo le dita fra i libri allineati sugli scaffali dietro la poltrona del salotto. Allungiamo una mano e strappiamo da quella fila di titoli impolverati un libro di poesie, apriamolo dove capita e leggiamo quei versi, sarà il caso a decidere il messaggio di cui far tesoro e poi con quel libro in tasca scendiamo le scale a rotta di collo e corriamo da quella persona. È una persona speciale, tutti ne abbiamo una che magari non sa di esserlo o che, invece, sa tutto. E dedicale una poesia, scritta da te. Perché lo ha detto Baudelaire ...si può stare: "un giorno senza pane, ma non un giorno senza poesia"! Eccone tre, scelte per Voi:

"Poteva accadere.  
Doveva accadere.  
E' accaduto prima. Dopo.  
Più vicino. Più lontano.  
E' accaduto non a te.  
Ti sei salvato perché eri il primo.  
Ti sei salvato perché eri l'ultimo.  
Perché da solo. Perché la gente.  
Perché a sinistra. Perché a destra.  
Perché la pioggia. Perché un'ombra.  
Perché splendeva il sole.  
Per fortuna là c'era un bosco.  
Per fortuna non c'erano alberi.  
Per fortuna una rotaia, un gancio, una trave, un freno,  
un telaio, una curva, un millimetro, un secondo.  
Per fortuna sull'acqua galleggiava un rasoio.  
In seguito a, poiché, eppure, malgrado.  
Che sarebbe accaduto se una mano, una gamba,  
a un passo, a un pelo  
da una coincidenza.  
Dunque ci sei? Dritto dall'animo ancora socchiuso?  
La rete aveva solo un buco, e tu proprio da lì?  
Non c'è fine al mio stupore, al mio tacerlo.  
Ascolta come mi batte forte il tuo cuore."  
-Wistawa Szymborska-

"Giuro per i miei denti di latte  
giuro per il correre e per il sudare  
giuro per l'acqua e per la sete  
giuro per tutti i baci d'amore  
giuro per quando si parla piano la notte  
giuro per quando si ride forte  
e giuro per la parola non  
giuro per la parola mai  
e per l'ebbrezza giuro, per la contentezza  
Giuro che questa terra non sta per finire  
giuro che io sento a volte una gioia così grande  
giuro che la gioia esiste e io la sento  
e giuro che non mi lascerò intristire  
da nessun piagnucoloso profeta  
da nessun artista che mercanteggia  
col dolore, da nessun dotto avaro  
da nessuno che scorrazza nel sangue e me lo spiega  
da nessun imbonitore con sue parole soffocanti.  
Giuro che io salverò la delicatezza mia  
la delicatezza del poco e del niente  
del poco poco, salverò il poco e il niente  
il colore sfumato, l'ombra piccola  
l'impercettibile che viene alla luce  
il seme dentro il seme, il niente dentro  
quel seme. Perché da quel niente  
nasce ogni frutto. Da quel niente  
tutto viene."  
-Mariangela Gualtieri-

"Bisogna dedicarsi  
pian piano  
precisamente  
a briciole per uccelli  
sul davanzale nord,  
piegati su di sé  
lavare il pavimento  
come il corpo di un dio  
bambino,  
guardare i piatti sgocciolare  
come una luna che spazza via  
l'ovvio tra gli alberi.  
Perdere intenti e rimedi  
contro il restare,  
soffermarsi cauti  
su ogni vuoto di voce  
e affetto di silenzio,  
lavorare come minatori  
al capezzale delle parole,  
aspettare disperati.  
In cambio del fiore di gelsomino."  
-Chandra Livia Candiani-

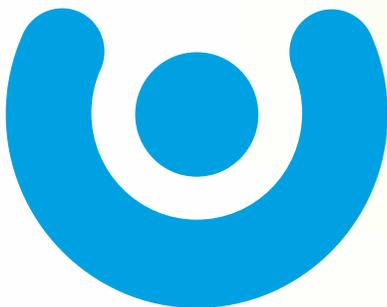
*"La poesia è un dono fatto agli attenti, un dono che implica destino."*

-Paul Celane-



CLINICAMENTE TESTATO

# infasil



## SCOPRI LA LINEA DI DEODORANTI

**2C** CON MOLECOLA 2C  
PIÙ SUDI PIÙ  
SAI DI FRESCO



### COS'È LA MOLECOLA 2C?

Una straordinaria tecnologia presente nei deodoranti Infasil. La **Molecola 2C** è una molecola dalla specifica forma concava, capace di contenere al suo interno fresco profumo e di rilasciarlo ogni volta che sudi.

### COME FUNZIONA?

La **Molecola 2C** offre **protezione ed efficacia deodorante** in due modi:



**Cattura il cattivo odore**



**Rilascia fresco profumo**

Test Clinici dimostrano che, solo quando sudi, la Molecola 2C si attiva e cattura le particelle di cattivo odore. Solo a questo punto viene rilasciato all'esterno il fresco profumo presente al suo interno.

## Più sudi, più sai di fresco!



**Angelini**  
Pharma

# LA LAUREA È UN INVESTIMENTO



**L**a laurea è un investimento anche economico. Permette di trovare lavoro più facilmente e rende i salari più elevati. A metterlo nero su bianco sono i dati contenuti in più report. Il primo è quello dell'Istat su livelli di istruzione e ritorni occupazionali secondo cui il tasso di occupazione dei laureati è 11 punti percentuali più alto dei diplomati, nella popolazione 25-64enne; e il gap sale a 15,7 punti tra gli under 35 freschi di titolo nei tre anni precedenti. Questi giovani laureati sono occupati al 75,4%.

Quanto alla retribuzione, è il nono University report dell'Osservatorio JobPricing a dirci che quella dei non



laureati si ferma a 29mila euro, contro i 42mila dei laureati. Ma attenzione, non tutte le lauree sono uguali per la busta paga. Stando sempre al Report, in vetta alla classifica delle retribuzioni (Ral media a 25-34 anni) c'è Ingegneria gestionale, con 35.822 euro, seguita di poco da Informatica, Meccanica, Scienze matematiche e



informatiche, Ingegneria chimica e nucleare: tutte comunque sopra 35mila euro annui. In coda, invece, troviamo Scienze dell'antichità, filologicoletterarie e artistiche, che non arrivano a 30mila. In linea generale, il Rapporto rivela che le discipline STEM (Science, Technology, Engineering and Mathematics), non solo godono di salari più elevati di circa il 4% rispetto alla media, ma anche di una maggiore stabilità occupazionale.

Un altro elemento che emerge dal Rapporto sono le differenze territoriali e tra atenei: chi esce dalle università del Nord Italia ha una prospettiva di retribuzione del 4% in più rispetto al Centro e del 9% in più rispetto al Sud Italia.

Infine, il salario medio di uscita da una università privata è del 4% superiore rispetto a quella pubblica e il gap sale addirittura al 10% se si proviene dai politecnici.



Scopri la collezione Burani  
nelle varianti **Classic** e **Blossom**,  
e nella nuovissima variante  
**Tender Blush**,  
disponibile solo in esclusiva per

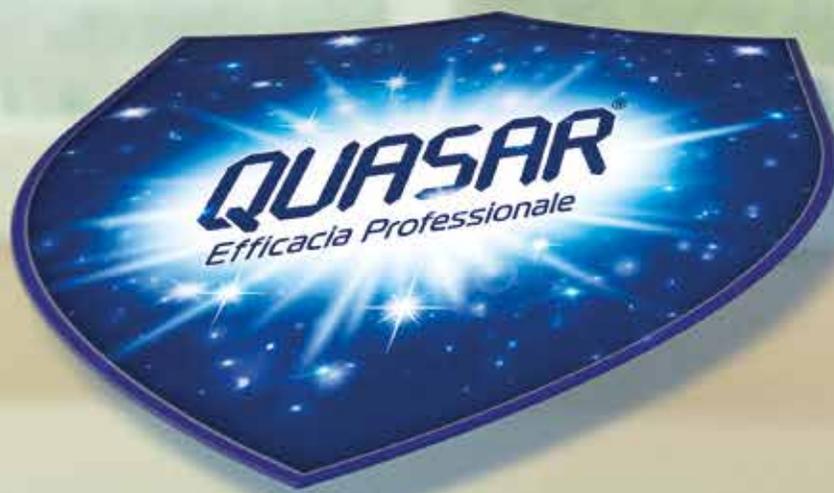
Piùme<sup>®</sup>



BURANI



# Più pulito, più a lungo con Quasar



## Scopri la nuova tecnologia Scudo Antisporco Quasar

Quasar da oggi è ancora più efficace: la sua formula, potenziata con la nuova tecnologia, crea uno scudo che rallenta l'accumulo di sporco e polvere su tutte le superfici. **Per una casa più pulita, più a lungo!**

# RIFIUTI TESSILI



**D**obbiamo buttare quella maglia vecchia o il giubbotto bucato e le scarpe troppo consumate per essere indossate? Attenzione: sono rifiuti che da quest'anno non potranno più essere gettati nell'indifferenziata. In tutti gli Stati dell'Unione europea, infatti, dal 1° gennaio 2025 sono entrate in vigore nuove norme che impongono di gettare i rifiuti tessili in appositi cassonetti installati in ogni città. Una scelta obbligata per Bruxelles con lo scopo di contrastare l'inquinamento crescente causato dai rifiuti tessili che sta raggiungendo livelli allarmanti. Complici una moda che cambia con velocità

sorprendente e l'affermarsi del fast fashion, ogni cittadino europeo getta in media 11 kg di prodotti tessili ogni anno. Questo fa sì che il totale dei 27 Stati membri produce 12,6 milioni di tonnellate di rifiuti tessili all'anno, di cui 5,2 solo tra abbigliamento e calzature. Secondo uno studio dell'Agenzia Europea per l'Ambiente, solo il 12% della produzione europea di materiali tessili viene dal circuito dei sistemi di raccolta, mentre il resto finisce nei rifiuti indifferenziati. La raccolta differenziata dei tessili permette il recupero di materiali ancora validi, che possono essere avviati a un processo di riciclo delle fibre



dando loro una seconda vita, riducendo così anche la produzione di altri nuovi materiali causa di ulteriore inquinamento, che non è poco: **la produzione tessile è responsabile dal 2% al 10% delle emissioni globali di CO2 e provoca il 20% dell'inquinamento delle acque dolci** contribuendo in maniera considerevole a quello degli oceani dove si depositano le microplastiche. I cassonetti per l'abbigliamento sono quelli gialli e ogni comune dovrà provvedere a posizionarli in modo visibile accanto a quelli già esistenti per gli altri materiali. Per chi non rispetta le regole la multa può arrivare fino a 2.500 euro.



# SOMMARIO

## MARZO 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 **EDUCAZIONE ALL'ARIA APERTA**
- 32 **IN AUMENTO LE FAMIGLIE DINK**

### PERSONAGGIO DEL MESE

38 **OLIVIERO TOSCANI**

### RUBRICHE

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

# 82



## JOVANOTTI

È TORNATO. UNO TSUNAMI PRONTO A RIPRENDERSI I PALAZZETTI D'ITALIA, GIÀ VENTISEI I SOLD OUT PER IL SUO "PALAJOVA TOUR"

# 26

## EDUCAZIONE ALL'ARIA APERTA

apprendimento attraverso esperienze dirette in ambienti naturali.



# 66

## GRETCHEN WALSH

Nel 2024 Gretchen Walsh si è affermata come il nuovo fenomeno mondiale del nuoto.



### 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 Pioletto (MI) Italy n° ROC 25471  
Copyright 2022 GENERAL PROVIDER Srl



32

**IN AUMENTO  
LE FAMIGLIE DINK**

L'acronimo sta per  
"Double Income, No Kids"

- 64 Matrix
- 66 The Winner: **GRETCHEN WALSH**
- 72 Le avventure di PriMo
- 74 Sulla strada
- 76 La 25ª ora
- 78 My book
- 80 Teatro & Musica
- 82 On stage: **JOVANOTTI**
- 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

**OLIVIERO TOSCANI**

ha raccontato il paese  
con i suoi scatti potenti,  
spesso irriverenti e  
anticonformisti.



48

**QUELL'INTIMA  
PASSIONE  
FLOREALE**

La Primavera è  
alle porte... come  
sentire indosso  
quella voglia  
di freschezza?  
Partendo  
dalle basi:  
la lingerie.



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](http://JOB.IPERSOAP.COM)

# UNA GUIDA CONTRO LA VIOLENZA ECONOMICA



**TRA LE VARIE FORME DI VIOLENZA CONTRO LE DONNE, QUELLA ECONOMICA È, FORSE, LA PIÙ SUBDOLA, PERCHÈ È ANCHE QUELLA CHE IMPEDISCE INDIPENDENZA E AUTOSUFFICIENZA, CHE SONO CONDIZIONI NECESSARIE PER UN RAPPORTO ALLA PARI.**

**L**a violenza economica si verifica generalmente nella sfera familiare, quando vengono messi in atto comportamenti che impediscono o ostacolano l'indipendenza economica di una donna, fino a controllarla e danneggiarla. Proviamo a farci le seguenti domande: ho un reddito per mantenermi o vengo limitata nella ricerca di autonomia lavorativa ed economica? Gestisco il mio denaro in modo autonomo? Sono al corrente delle decisioni finanziarie che riguardano me e la mia famiglia (come l'acquisto di un'auto e altri beni, anche a rate, oppure le scelte di investimento e risparmio)?

Vengono fatte spese a mio nome senza che io lo sappia e le abbia autorizzate?

E ancora: ho la possibilità di scegliere autonomamente le opportunità formative e di crescita professionale che desidero?

Nasce su questi presupposti la **Guida contro la violenza economica**, che l'ABI e la Fondazione per l'educazione finanziaria e al risparmio (FEduF) hanno realizzato in raccordo con il Dipartimento per le Pari opportunità della Presidenza del Consiglio dei Ministri, in condivisione con le banche e le Associazioni dei consumatori. Con un linguaggio semplice e immediato, il vademecum intende approfondire i

principali aspetti che riguardano questa forma di violenza: cosa è, come si manifesta, come riconoscerla, prevenirla e gli strumenti per contrastarla. Pensata per aiutare le donne che la subiscono e per supportare i cittadini anche nella comprensione e nel riconoscimento del fenomeno, la guida contiene anche altre informazioni utili su iniziative di contrasto alla violenza di genere, non solo economica.



# Piùme

La linea naturale per la tua bellezza

FORMULE 100% VEGANE



**PREPARA LA TUA PELLE PER PRIMAVERA • ESTATE**  
Trattamenti viso, collo e labbra formulati con ingredienti di origine naturale ad azione idratante, anti-età, rivitalizzante, purificante. Queste e molte altre Novità ti aspettano in esclusiva nei nostri store.



Una coccola di piacere



**GIARDINO COSMETICO**

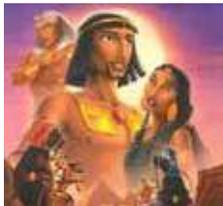


[www.piumeshoponline.com](http://www.piumeshoponline.com)



# LE PIRAMIDI

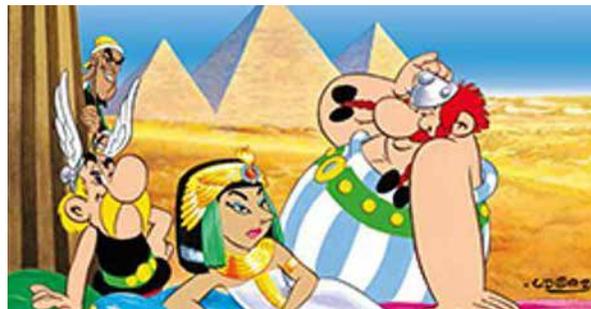
“È MEGLIO ESSERE LA MANO DESTRA DEL DIAVOLO CHE TROVARSI SUL SUO CAMMINO” (LA MUMMIA)



**V**iaggiatori ed esploratori hanno sempre dimostrato grande interesse per le piramidi egizie e le loro scoperte hanno stuzzicato la fantasia hollywoodiana. Nell'immaginario popolare labirinti e trappole hanno generato la fitta trama dei film. In realtà la struttura delle piramidi egizie si discosta dalla fantasia cinematografica e il loro interno presenta poche cavità e nessuna trappola per possibili saccheggiatori. **Le piramidi di Giza** furono erette dal 2550 al 2490 aC: la più alta è la piramide di **Khufu**, la posteriore di **Khafre** e quella anteriore di **Menkaure**. La costruzione dei templi dedicati e dei sepolcri faceva parte del pensiero dell'epoca secondo cui i faraoni sarebbero diventati delle divinità e le piramidi contenevano preziose suppellettili destinate ad accompagnare il sovrano nel regno ultraterreno. Khufu è la piramide maggiore di Giza e le sue torri raggiungono i 147 metri. Si stima che vennero utilizzati 2,3 milioni di blocchi di pietra, il cui peso oscillava da 2,5 fino a 15 tonnellate. La piramide del faraone Khafre, figlio di Khufu, comprendeva anche la **Sfinge**, un monumento in pietra calcareo con corpo di leone e testa di faraone il cui ruolo, si ipotizza, fosse di sentinella del complesso sepolcrale. Di minore importanza, invece, è la piramide di Menkaure che ospitava un tempio funerario molto elaborato. Le opere di ingegneria di Giza sono tutt'oggi sbalorditive e gli scienziati concordano sul grande potere politico dei faraoni per la realizzazione di tali colossi.

I muratori, contrariamente alle immagini propinate nei film, erano abili costruttori, ben nutriti e vivevano temporaneamente nelle città vicine. Grazie agli scavi archeologici abbiamo un quadro preciso di una comunità organizzata, ricca di risorse e governata da un potere centrale esercitato dai faraoni. Le piramidi hanno quindi contribuito a costruire l'**Antico Egitto** come dichiarato da **Zahi Hawass**, segretario generale del Consiglio Supremo delle Antichità d'Egitto ed hanno altresì contribuito a conservarlo e a farci comprendere ogni aspetto della vita del tempo. Attraverso le loro decorazioni vediamo contadini che lavorano i campi e si occupano del bestiame, della pesca, fabbricazioni dei mattoni, vita domestica e rituali religiosi. *“Le pareti delle piramidi di Giza ci offrono materiale praticamente su qualsiasi aspetto della civiltà dei Faraoni si voglia approfondire”*. (Peter Der Manuelian - egittologo). Da quando è nato il cinema, l'Egitto è sempre stato ambito da registi e autori cinematografici. Le vicende, reali o di fantasia, sono poi entrate a far parte dell'immaginario collettivo. **La Mummia** (1999) rientra sicuramente in uno di questi casi. Remake del classico del 1932, il film narra di un antico sacerdote egizio **Imhotep** risvegliato dagli archeologi, **Brendan Fraser** - premio Oscar per *The Whale* - e **Rachel Weisz**, rispettivamente nei panni di Rick ed Evelyn. Il film ci riporta indietro nel tempo a colpi di suspense e ironia dettata da esigenza di copione.

L'Antico Egitto fa da sfondo alla trama di un altro film il cui protagonista è un coraggioso professore: **I Predatori dell'Arca Perduta** (1981) dove **Indiana Jones** si trova sulle tracce dell'Arca dell'Alleanza. Stessa ambientazione scelta dallo studio di animazione *Dream Works* per **Il Principe d'Egitto** (1998) basato sulla storia biblica di Mosè ampiamente narrata nella pellicola del 1956 **I Dieci Comandamenti**, la cui scena cult di Charlton Heston che separa le acque del Mar Rosso, lo issarono in testa alla classifica dei film più seguiti. Non è certo sul podio ma merita di essere nominato **Asterix e Obelix - Missione Cleopatra** (2002) adattamento dell'omonimo fumetto dove le figure di spicco sono *Giulio Cesare* e *Cleopatra* nel periodo tolemaico. Dalla penna di **Agatha Christie** nel 2021 arriva **Assassino sul Nilo**, l'adattamento del romanzo di *Poirot* sul Nilo le cui vicende si svolgono su un battello in una crociera lungo il Nilo. Siamo negli anni '20 e queste attività erano molto in voga in quel periodo. L'Egitto ha svolto un ruolo fondamentale nella penna di sceneggiatori e negli occhi dei registi regalandoci ambientazioni, seppur surreali, in grado di suscitare curiosità e interesse per una delle civiltà più straordinarie mai esistite.



# Coccolino

PROVALI INSIEME PER UN'ESPERIENZA

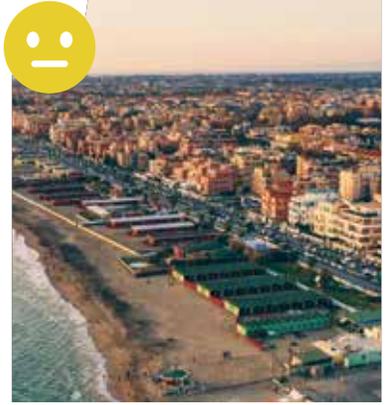
Molto più  
*che fresh*

nuovo



## DOVE NON ANDARE AL MARE SECONDO 'THE TELEGRAPH'

'The Telegraph' è un quotidiano britannico che null'ultimo periodo si è occupato anche di stillare una classifica delle spiagge più brutte d'europa. Ed incredibilmente al secondo posto troviamo una località italiana: il lido di Ostia. Tim Jeppson, autore dell'articolo, racconta di una vacanza giovanile, riportando alla memoria acqua terribilmente sporca e uno sfondo di palazzi di cemento moderni e privi di fascino chiamati proprio 'lungomuro' dalle associazioni ambientaliste. Secondo il giornale, Ostia avrebbe perso, con gli anni, la sua bellezza, legata agli edifici storici degli anni Venti, anche a causa della massiccia mancanza di zone verdi. Non tarda la risposta del presidente del Municipio di Roma, Mario Falconi, che sui social difende con forza "la straordinaria bellezza e unicità del nostro territorio" e anche le condizioni dell'acqua, che secondo rivelazioni di ARPA, mostrano salubrità eccellente.



## LA FAMIGLIA - THE GREAT MAFIA WAR, GIOCO DA TAVOLO A LUCI BLU.

Il gioco da tavola in questione è stato causa di un acceso dibattito tra la politica italiana e gli inventori tedeschi, riconosciuti e addirittura vincitori del premio di categoria. Si tratta di un gioco di strategia che simula le guerre di mafia degli anni 80' in Sicilia, permette un massimo di quattro giocatori e il controllo di alcune famiglie mafiose che si differenziano per abilità e forze speciali. L'obiettivo è quello di conquistare l'isola grazie all'aiuto di autobombe, laboratori per la droga e armi per l'uccisione di soldati. Questo tema, secondo il parlamentare di Forza Italia "trasforma in intrattenimento uno dei capitoli più dolorosi della storia siciliana". La banalizzazione di elementi violenti, come le armi, secondo il politico, è inaccettabile, poiché si tratta di un prodotto che offende direttamente il popolo siciliano, che ricordiamo essere la prima vittima dei delitti di mafia, e svilisce l'impegno quotidiano per la legalità e la giustizia.



## KALSARIKÄNNIT: UBRIACARSI IN MUTANDE

Sapete quella sensazione che si prova quando si è da soli, in casa, in pigiama, non si ha voglia di fare niente, si ignorano tutti gli input esterni mentre ci si concede un buon bicchiere di vino? Per i Finlandesi questa sensazione si può esprimere con la parola kalsarikännit, che proviene da "kalsari" (biancheria intima) e "kännit" (ebbrezza) e che significa letteralmente 'ubriacarsi in mutande'. Non stupisce che sia proprio dalla Finlandia che proviene questo termine, la patria delle saune e quindi del relax assicurato.

Si va dritti al punto, si ignorano gli stimoli esterni per scegliere sé stessi e le propria intimità. Forse i nostri nonni, che non vivono l'era moderna e la velocità con cui questa si evolve, non avrebbero condiviso questo sentimento di pace e quiete, quel 'dolce far niente' detta all'italiana, ma noi sappiamo benissimo di quale sentimento parlano i nostri amici finlandesi, vero?!



## ROBOT HACHERATI IN USA

I dispositivi Ecovacs, aspirapolveri di produzione cinese, sono da qualche tempo protagonisti di episodi bizzarri: insulti razzisti, inseguimenti di animali domestici e persino fotografie scattate di nascosto e in momenti privati. Sono molteplici le segnalazioni da parte dei proprietari rispetto a queste macchine intelligenti. Ma come spiegare tutto questo? Come dare una spiegazione razionale alla vista del proprio elettrodomestico che parla e si muove in autonomia? Nello specifico, si è trattato di una azione di hackeraggio a causa di una falla nella sicurezza, connessa al sistema PIN e alle reti Bluetooth poco sicure. Dopo che la notizia è uscita, l'azienda cinese ha rilasciato un comunicato per calmare gli utenti assicurando un implemento dei sistemi di sicurezza. Ma quindi come proteggersi da attacchi di cybercriminali, se proprio le aziende di informatica che producono robot, sono protagoniste di truffe? Scegliere password sicure e uniche e informarsi sempre sulle politiche di sicurezza, possono sicuramente aiutare ad avere una maggiore privacy.





## RAVVIVA IL TUO LOOK!

Scopri le **maschere colorate SOS Color&GO** dalle proprietà nutritive e condizionanti che rendono i capelli morbidi e setosi.



Per **ravvivare il colore** senza ricorrere al servizio in salone la soluzione è una **maschera colorata condizionante**, facile e veloce da applicare che nutre, intensifica e tonalizza i capelli naturali, colorati e con mèches.

Grazie alla texture nutriente ed emolliente, contenente burro di karitè e olio di tamanu, le maschere SOS COLOR&GO nutrono intensamente i tuoi capelli, lasciandoli morbidi e luminosi.

Le maschere SOS COLOR&GO sono facili e veloci da utilizzare: bastano pochi minuti di posa per ottenere la qualità professionale, a casa tua.



ITALIAN PROFESSIONAL QUALITY

[alamaprofessional.com](http://alamaprofessional.com)

## L'amico del fegato

Molti lo conoscono già, ma meglio ricordare come il tarassaco sia utilissimo: aumenta la produzione di bile, stimola il flusso biliare e migliora l'attività del fegato e la digestione. Ma non solo. È validissimo contro la cellulite e la ritenzione idrica grazie alla sua attività diuretica di flavonoidi e sali di potassio che favoriscono l'eliminazione dei liquidi in eccesso. Questo lo rende utile anche in caso di lievi infiammazioni del tratto urinario e contro disturbi urinari minori. I suoi estratti vengono utilizzati anche come purificanti, decongestionanti e disintossicanti epatici.



## Bloccare la fame

Abbiamo tanti alleati dalla nostra parte per combattere la fame insaziabile: fra questi la natura offre ingredienti noti per il loro potenziale come la fibra solubile o glucomannano (ottenuto dal tubero essiccato di questa specie, ricca in fibre composte da polisaccaridi solubili: a contatto con l'acqua forma un gel naturale rallentando anche l'assorbimento di grassi e zuccheri). Senza dimenticare il tè verde e l'estratto di fagiolo bianco, che può aiutare a ridurre la quantità di carboidrati che vengono digeriti.



## Occhi gonfi addio

Stravizi alimentari o eccesso di alcol serale e... al mattino, l'occhio appare subito più gonfio. Cosa fare? Cubetti di ghiaccio applicati localmente con un panno di cotone possono alleviare il gonfiore, cercando poi di dormire su un cuscino piuttosto alto e sostenuto, per evitare che si formino i ristagni durante il sonno. Lasciando in posa sul contorno occhi delle bustine di tè (verde o nero) raffreddate in frigorifero. Il tè contiene caffeina e antiossidanti che stimolano la circolazione sanguigna, restringono i vasi sanguigni e riducono la ritenzione di liquidi sotto la pelle.



## Pancia gonfia, quali verdure evitare

Non sempre le migliori verdure possono fare bene alla silhouette: quali mangiare con moderazione, per evitare di avere un ventre sempre gonfio? Le crucifere, quindi i broccoli, i cavoli, i cavolfiori, contengono uno zucchero chiamato raffinoso che in quantità eccessive può favorire il gonfiore. Mentre cicorie e cipolle vanno consumate moderatamente: aumentano i gas intestinali perché più ricche di fruttani e galattani, che fermentano.



## Proteggere i capelli

Con piastre, arricciacapelli e phon, il calore può essere eccessivo: un protettore non solo garantisce la salute dei capelli, ma anche un risultato più a lunga tenuta. Il prodotto termoprotettore sigilla e avvolge i capelli in un film che li rende più corposi e forti. I prodotti più indicati per chiome a fusto fine e sottile sono quelli che hanno una texture leggera – quasi invisibile – che non andrà ad appesantire. Chi ha capelli più grossi potrà invece usare prodotti più cremosi, che oltre a proteggere dal calore, renderanno anche la chioma più disciplinata.



# ANTICA ERBORISTERIA

## SORRISI NATURALI.



NOVITÀ



### IL POTERE DELLE ERBE



FORMULA  
VEGANA



# LA PAURA DELL'ALTRO GIUDICANTE

## FOBIA SOCIALE: COME RICONOSCERLA, AFFRONTARLA E TORNARE A VIVERE RELAZIONI PIÙ SERENE.

**L**a fobia sociale, o ansia sociale, è una forma di disagio che nasce dalla paura di comportarsi in modo imbarazzante con gli altri e di riceverne giudizi negativi. Questa condizione può risultare estremamente limitante: chi ne soffre tende, infatti, a evitare varie situazioni sociali (come parlare in pubblico, mangiare davanti ad altri o anche solo fare una telefonata) per timore di essere giudicato "sbagliato". Secondo gli studi, la percentuale di persone colpite varia tra il 3% e il 13%, con una lieve prevalenza nelle donne. Se trascurata, la fobia sociale tende a diventare cronica sfociando in disturbi come la depressione. Tra i sintomi principali troviamo palpitazioni, tremori, sudorazione eccessiva, tensione muscolare, arrossamenti, secchezza delle fauci e forti vampate di calore: chi è affetto da fobia sociale teme che questi segnali di ansia siano evidenti e giudicati dagli altri. Questa paura di mostrarsi vulnerabili può portare a vere e proprie

strategie di evitamento: c'è chi si isola, rinuncia a occasioni di incontro o, se non può sottrarsi alla situazione temuta, la vive con profondo disagio. Un altro elemento caratteristico è l'"ansia anticipatoria": già prima di dover affrontare una riunione di lavoro, una festa o un incontro, la persona inizia a sentirsi in agitazione e a sviluppare pensieri negativi su come potrebbe andare. Sul piano psicologico, le persone con fobia sociale spesso si rimproverano per le proprie paure, ritenendole irragionevoli e sciocche. Questo meccanismo di auto-colpevolizzazione alimenta un circolo vizioso: più ci si giudica severamente, più cresce l'ansia di essere giudicati. In età adolescenziale o all'inizio dell'età adulta è frequente il primo manifestarsi di

questi sintomi, anche a causa dei cambiamenti sociali e ormonali tipici di questa fase della vita. Recenti studi evidenziano inoltre che, nell'era dei social media, la fobia sociale può acquisire forme nuove. Ad esempio, la pressione a mostrarsi sempre "perfetti" sui social network, o la paura di commenti negativi online, amplifica la percezione del giudizio altrui e può intensificare il disagio. L'interazione virtuale, se da un lato appare più protetta, dall'altro non fa che aumentare l'ansia di sbagliare o di venire fraintesi, creando un'ulteriore barriera alla socializzazione nella vita reale. La fobia sociale può manifestarsi in modo semplice (limitata a poche situazioni specifiche, come parlare in pubblico) o in forma generalizzata (che coinvolge quasi tutte le circostanze sociali). Fortunatamente, esistono trattamenti efficaci: la psicoterapia cognitivo-comportamentale è considerata il percorso d'elezione, perché aiuta a modificare le convinzioni irrazionali e i pensieri negativi, oltre a insegnare abilità pratiche per affrontare gradualmente le situazioni temute. Tra le tecniche più utilizzate figurano gli esercizi di rilassamento, l'esposizione graduale alle situazioni critiche e l'apprendimento di modalità comunicative più efficaci. In conclusione, la fobia sociale non è una semplice timidezza, ma un vero e proprio disturbo che può incidere in modo significativo sulla qualità di vita. Tuttavia, con il supporto adeguato e un percorso terapeutico mirato, è possibile imparare a gestire e superare queste paure, tornando a vivere le relazioni sociali con maggiore serenità e fiducia.



**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](mailto:giuliabiagioni.psicologa@gmail.com)  
Studio: Via Cairoli 36, Massa 54100

# REPAIR PLEX

RICOSTRUZIONE Istantanea

EFFICACIA TESTATA\*

Con Acido Maleico e Amminoacidi

PRIMA



DOPO



1



2



2



3

Shampoo Ristrutturante

AZIONE NUTRIENTE

Balsamo Ristrutturante

AZIONE CONDIZIONANTE

CAPELLI FINI E MEDI

Maschera Ristrutturante

AZIONE INTENSIVA

CAPELLI MEDIO-GROSSI

Maschera Spray Ristrutturante

AZIONE Istantanea

SENZA RISCIACQUO

\*Test di efficacia ristrutturante eseguito da Laboratorio accreditato con uso sequenziale di Shampoo, Balsamo/Maschera e Maschera Spray Istantanea. La fibra capillare risulta compatta, regolare e ristrutturata dalla prima applicazione.



# 19 MARZO 1955: NASCE PINO DANIELE

Anche questo mese celebriamo il compleanno con “cifra tonda” di un grande artista rimasto nei cuori di tutti. In questi giorni Pino Daniele, il più famoso cantautore napoletano di sempre, avrebbe compiuto 70 anni. Nato il 19 marzo 1955 nel capoluogo campano, con innata abilità ha saputo fondere tradizione e modernità, mescolando sonorità mediterranee con blues, jazz e rock. Con la sua voce inconfondibile e testi profondi, ha raccontato Napoli con amore e realismo, diventando il portavoce di una generazione. Album come “Terra mia”, “Nero a metà” e “Vai mo” sono pietre miliari che hanno segnato la carriera di un artista capace di portare la sua musica anche fuori dai confini nazionali. A testimoniare sono le collaborazioni con artisti del calibro di Eric Clapton, Joe Bonamassa e Marcus Miller. Ma il suo sodalizio più celebre resta quello con l'attore Massimo Troisi. Il suo lascito è un patrimonio culturale e musicale che continua a influenzare nuovi talenti. Pino Daniele non è solo un musicista, ma un pezzo di storia italiana che risuona ancora oggi nei cuori di molti. Buon compleanno, Pino!



**bama**®



100% MADE IN ITALY



Produciamo articoli in plastica durevole per la **casa**, il **giardino** e gli **amici a quattro zampe**, **100% Made in Italy**.

Realizziamo i nostri prodotti utilizzando **polimeri vergini**, **100% riciclabili nel pieno rispetto dell'ambiente**.

Crediamo nello **sviluppo eco sostenibile** e investiamo costantemente in macchinari ibridi a basso consumo energetico e tecnologie sostenibili per garantire un mondo migliore alle nuove generazioni.



# Ama la tua casa

Sei un privato? Scrivi a [consumatori@bamagroup.com](mailto:consumatori@bamagroup.com)

# QUANTO È BELLA L'EDUCAZIONE ALL'ARIA APERTA



C'è una frontiera relativamente nuova nel campo dell'educazione, dell'insegnamento e della formazione. Si chiama outdoor education ed è un approccio pedagogico che promuove l'apprendimento attraverso esperienze dirette in ambienti naturali. Per lo più indirizzato ai bambini, ma è valido in tutte le fasi della vita scolastica,

fino all'università, questo metodo educativo oltrepassa le mura scolastiche, esce dalla scuola e si sposta all'esterno, dove gli alunni possono interagire con il mondo esterno, non solo in spazi naturali, ma anche urbani.

Nello specifico, spiegano i sostenitori di questa metodologia, con l'Outdoor Education ci si riferisce

alla relazione tra scuola e territorio: la scuola si apre cioè ai luoghi di prossimità e sfrutta spazi esterni come cortili, parchi, giardini, laghi, fiumi, piazze, ma anche ambienti interni come musei, luoghi di interesse culturale o aziende. Questo perchè il territorio viene visto come un contesto utile all'apprendimento, in grado di creare stimoli e generare



**Le attività all'aperto aumentano poi la consapevolezza verso i temi del rispetto dell'ambiente e della percezione del sé nel mondo, mentre l'apprendimento attivo con esperienze pratiche in ambienti naturali, stimola il pensiero critico e la capacità di risolvere problemi.**

interesse nei confronti del patrimonio sociale, culturale e fisico della comunità locale.

Uscire all'aperto, quindi, non significa riproporre fuori quello che fa dentro ma utilizzare quanto l'ambiente e la natura mettono a disposizione per apprendimenti aggiuntivi, caratterizzati dai fenomeni che si realizzano all'aperto e non al chiuso: la pioggia, il vento, l'acqua, la terra, le piante nelle varie stagioni, gli animali che si annidano tra la vegetazione ecc.

#### **Il modello arriva dal Nord Europa e si diffonde anche in Italia**

L'Outdoor Education è un progetto educativo innovativo in Italia che si rifà a modelli già da tempo sperimentati nel Nord Europa. Nato in Danimarca, si basa sul principio del "Learning by Doing" (imparare facendo) teorizzato dal filosofo e pedagogo statunitense John Dewey, che si basa sull'importanza del rapporto

tra uomo e ambiente, dove l'uomo non è uno spettatore passivo, ma interagisce con ciò che lo circonda. Nel Nord Europa l'Outdoor Education è al centro dell'attenzione già da diversi anni. In Svezia il Centro di Educazione Ambientale all'Aperto (National Center for Environmental and Outdoor Education, NCU) dell'Università di Linköping è attivo dal 1993 e nasce con l'intento di aumentare la consapevolezza e la comprensione dell'ambiente esterno come risorsa per l'apprendimento. Mentre in Scandinavia un modello di educazione all'aria aperta è rappresentato dalle Forest Schools, dove i bambini trascorrono la maggior parte del tempo all'aperto, anche in condizioni climatiche difficili.

In Italia, negli ultimi anni molte scuole, in particolare le primarie, hanno avviato progetti di Outdoor Education con risultati molto soddisfacenti. Secondo Indire, L'Istituto nazionale



di documentazione, innovazione e ricerca educativa (Indire), ente di ricerca del Ministero dell'istruzione italiano, sono circa 166 le scuole che hanno in corso progetti di educazione all'aria aperta. Molte di queste hanno dato vita alla rete "scuole all'aperto". Ognuna mette in campo attività e obiettivi che sono definiti in base alle peculiarità di ogni contesto educativo e alle scelte dei docenti. Del resto, nel metodo dell'educazione all'aria aperta non ci sono particolari obiettivi da raggiungere: l'importanza è uscire fuori ed è questo che produce i veri risultati valutabili singolarmente e collettivamente.

### **Le attività dell'Outdoor Education**

Tra le attività che possono

essere svolte all'aperto ci sono laboratori scientifici, che comprendono, ad esempio, esperimenti e osservazioni dirette della natura o l'identificazione di piante e i loro cambiamenti con il trascorrere dei giorni e delle stagioni, il riconoscimento di animali e di insetti; attività artistiche, come la creazione di opere d'arte utilizzando elementi naturali quali la terra, le foglie, l'acqua di un fiume; attività di giardinaggio, quella di coltivare piante; percorsi di orientamento, con l'utilizzo di mappe e bussole per migliorare l'orientamento spaziale e la logica. Importanti anche tutte le attività legate al riciclo per sensibilizzare alla raccolta differenziata e promuovere l'educazione ambientale attraverso il gioco e il divertimento.

### **La matematica non sarà più un'ossessione**

Tra le materie sembra che la natura sia particolarmente efficace nell'apprendimento della matematica. Negli spazi aperti, attraverso l'uso guidato del corpo e giochi di gruppo, si possono apprendere facilmente e con successo i concetti base della matematica (contare, insiemistica, posizione dei numeri, operazioni di base, le forme geometriche)

### **I benefici dell'Outdoor Education**

Secondo molte ricerche stare all'aria aperta ha innumerevoli benefici, soprattutto sulla mente e la socialità. Nei bambini in particolare accresce le capacità sociali perchè, messi in un contesto diverso da quello dell'aula scolastica, sono spinti a stare in relazione con se stessi e con gli altri in modo differente. Le attività all'aperto aumentano poi la consapevolezza verso i temi del rispetto dell'ambiente e della percezione del sé nel mondo, mentre l'apprendimento attivo con esperienze pratiche in ambienti naturali e stimola il pensiero critico e la capacità di risolvere problemi.

Diversi studi, infine, sostengono che la vita all'aria aperta accresce positivamente lo sviluppo globale del bambino: riduzione dello stress e dell'ansia, rinforzo delle difese immunitarie, maggiore competenze nell'area della memoria e dell'attenzione, maggior sviluppo del gioco spontaneo.



# disinfezione piacevolmente profumata

**ATTIVI CONTRO VIRUS E BATTERI**



**PRESIDI MEDICO CHIRURGICI** reg. n°21274, 21289, 20259, 21273, 21398, 21249.  
Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.  
Autorizzazione ministeriale del 30/04/2024



# UN CERVELLO SEMPRE GIOVANE?!

## Cos'è il cervello e cosa produce?

Il cervello è l'organo più complesso del nostro organismo e ci consente di pensare, di ricordare, di provare e riconoscere emozioni, di vedere, di udire, di muoverci, di respirare, di controllare la temperatura corporea, di regolare l'assunzione di cibo tutti gli aspetti del comportamento di un individuo, le sue capacità, le sue caratteristiche, dipendono dal funzionamento del cervello. Il cervello umano è costituito da cellule nervose, dette **neuroni** e cellule gliali. I neuroni sono altamente specializzati per il loro compito, che è quello di ricevere, elaborare e trasmettere informazioni; sono interconnessi tra loro attraverso strutture chiamate **sinapsi**, in modo da formare circuiti nervosi specifici. Nel nostro cervello ci sono centinaia di miliardi di circuiti nervosi, la cui attività è alla base del manifestarsi di un comportamento. Attività diverse si basano sul funzionamento di circuiti nervosi diversi. Per esempio, se non funziona il navigatore mentre siamo in viaggio dobbiamo richiamare alla mente la mappa del luogo, e questo richiede l'attività di una struttura cerebrale chiamata **ippocampo**. Se invece stiamo facendo esercizi di equilibrio saranno attive strutture nervose come il **cervelletto** e la **corteccia motoria**.

## Qual è la differenza tra invecchiamento fisiologico e patologico?

L'invecchiamento è una naturale fase della vita, in cui si manifestano molti cambiamenti nell'organismo. Per invecchiamento fisiologico si intende appunto il naturale e normale processo di invecchiamento, durante il quale si riducono i meccanismi rigenerativi, riparativi e protettivi e si osserva una progressiva perdita di funzioni: sensoriali, motorie, cognitive. A livello cerebrale, nell'**invecchiamento fisiologico** si osserva principalmente una perdita di sinapsi, di



contatti nervosi, di capacità di elaborazione delle informazioni da parte dei circuiti nervosi. La perdita di cellule nervose è limitata ed è diversa da un'area cerebrale all'altra. L'**invecchiamento patologico**, esemplificato dalle malattie neurodegenerative che vedono nell'età il principale fattore di rischio, come la demenza di **Alzheimer** o la malattia di **Parkinson**, è caratterizzato da una estesa e progressiva morte di cellule nervose. L'invecchiamento patologico non è la naturale conseguenza dell'invecchiamento fisiologico, si tratta di traiettorie diverse.

## Quanto incide la genetica sul deterioramento cognitivo?

Fattori genetici sono implicabili in tutti gli aspetti dell'invecchiamento. Ma, mentre ad esempio nelle forme di demenza di Alzheimer di tipo familiare, è stata identificata una causa genetica, specifiche mutazioni in uno di tre specifici geni, non ci sono al momento evidenze per una causa genetica nelle forme di demenza non familiare, che sono la stragrande maggioranza delle forme di demenza di Alzheimer. Come per molti altri processi e funzioni, il deterioramento cognitivo è probabilmente una combinazione di fattori di rischio genetici e fattori di rischio "comportamentali" (fumare, obesità, inattività fisica, bassa scolarità,...). Sui fattori di rischio "comportamentali" possiamo e dobbiamo intervenire, per ridurre il rischio di un invecchiamento patologico.

**GIÀ GLI ANTICHI ROMANI AVEVANO INTUITO LA SINTESI CHIAVE CON LA LORO LOCUZIONE "MENS SANA IN CORPORE SANO". NE PARLIAMO CON NICOLETTA BERARDI, PROFESSORESSA DI PSICOBIOLOGIA E PSICOLOGIA FISIOLÓGICA - UNIVERSITÀ DI FIRENZE.**

## Dove risiede la memoria e perché dimentichiamo?

La memoria non è un processo unitario: abbiamo diversi tipi di memoria che dipendono dal funzionamento di strutture cerebrali diverse.

La **memoria dichiarativa**, quella di cui siamo consapevoli, che possiamo richiamare alla mente (dove ho lasciato parcheggiata l'automobile? Come si chiamava ...? Chi è il signore che mi sta salutando? Cosa ho mangiato ieri a pranzo? Quando scade la mia patente? Cosa dice Elizabeth Bennet a Mr. Darcy nella scena della proposta di matrimonio?) dipende da un gruppo di strutture cerebrali, tra le quali è insostituibile l'ippocampo. L'ippocampo consolida le memorie dichiarative, consentendo di richiamarle a distanza di tempo. Col passare del tempo però, le memorie consolidate vengono copiate fuori dall'ippocampo, in strutture della corteccia cerebrale.

Le **memorie non dichiarative** dipendono invece da strutture diverse: ad esempio, le memorie motorie, saper andare in bicicletta, o saper suonare la chitarra, non dipendono dall'ippocampo, ma da strutture motorie quali la corteccia motoria o il cervelletto; le memorie emotive, aver paura di un luogo perché vi è accaduto un evento negativo, non dipendono dall'ippocampo, ma dall'amigdala. Un ippocampo poco funzionale si riflette sulle capacità di memoria dichiarativa ma non sugli altri tipi di memoria, e viceversa.

Dimentichiamo quando la traccia di memoria si cancella, si deteriora o non è più accessibile. L'ippocampo è particolarmente sensibile all'invecchiamento, ecco perché con l'età dimentichiamo quello che è accaduto ieri (la traccia di memoria non si è probabilmente consolidata e quindi non c'è più) ma ricordiamo benissimo quello che è successo 30 anni fa (la traccia di memoria non è nell'ippocampo), magari non subito (la traccia può non essere immediatamente accessibile). Ed è anche il motivo per cui manteniamo la capacità di far andare l'automobile (memoria non dichiarativa) anche in età anziana, anche se magari ci perdiamo (ippocampo).

## Quali sono le attività e i comportamenti che aiutano il cervello a mantenersi giovane?

Mantenere il cervello attivo, attraverso attività che ci diano soddisfazione, e mantenersi fisicamente e socialmente attivi. Tra i fattori che riducono il rischio di sviluppare demenza con l'età emergono infatti l'attività cognitiva (leggere, ragionare, apprendere nuove capacità e nuove informazioni,...), l'attività fisica (non occorre fare grandi cose, basta camminare di buon passo, regolarmente), le interazioni sociali.

# Silver<sup>®</sup>Care

## CHLOROHEAL COLLUTORIO

### CLOREXIDINA

Con formulazione avanzata,  
è ideale prima e dopo le sedute odontoiatriche  
e per il mantenimento a casa.



ANTIPLACCA



ANTIBATTERICO



GENGIVE SANE



### ESSENZIALE

0,12% CLOREXIDINA

Riduce la carica batterica orale, ha azione antiplacca ed è indicato nelle terapie parodontali.



### INTENSIVO

0,20% CLOREXIDINA

Indicata per pazienti con problemi di placca, irritazioni gengivali e come coadiuvante dopo interventi chirurgici.

# IN AUMENTO LE FAMIGLIE

# DINK



**Niente figli e doppio stipendio: ecco a voi la coppia Dink. L'acronimo sta per "Double Income, No Kids" e definisce un fenomeno in crescita anche in Italia: famiglie che, consapevolmente, decidono di non avere figli.**



**L**e motivazioni sono varie: eccessivo costo della vita e difficoltà a crescere un figlio, preoccupazione per un futuro che, rispetto al passato, si immagina più incerto e pieno di ostacoli. Ma anche interessi diversi, nuove prospettive, desiderio di godere di libertà maggiori e di vivere una vita più appagante a livello di coppia. Queste e altre le cause alla base di un cambiamento globale, anche della società italiana, sempre molto tradizionalista, negli usi e nei costumi.

Fino a qualche decina di anni fa questo sembrava impensabile; il percorso di vita di milioni di concittadini era generalmente un cliché consolidato: si trovava un lavoro sicuro, meglio ancora se era il faticoso posto fisso, ci si sposava più o meno a una determinata età e subito dopo si faceva crescere la famiglia. In genere questo si traduceva in almeno due figli. Poi alla famiglia si sono aggiunte "le" famiglie, l'età del concepimento è slittata e i figli sono sempre meno. Anzi, negli ultimi anni si assiste in Italia a un calo delle nascite in preoccupante aumento. L'Istat comunica che nel 2023 i nuovi nati scendono a 379.890, registrando un calo del 3,4% sull'anno precedente. E il calo è proseguito anche nel 2024. In base ai dati provvisori relativi a gennaio-luglio, le nascite sono 4.600 in meno rispetto allo stesso periodo del 2023. Il numero medio di figli per donna scende: si attesta a 1,20, in flessione sul 2022 (1,24) e la stima provvisoria elaborata sui primi 7 mesi del 2024 evidenzia una fecondità pari a 1,21. Se si fa un confronto con il passato, si scopre che rispetto al 2008 si sono registrate 200mila nascite in meno. Oggi, in Italia, sempre secondo l'Istat, le coppie con figli rappresentano soltanto



tre famiglie su 10 e le percentuali potrebbero scendere ancora. **Più di una famiglia su cinque non avrà figli già a partire dal 2040.**

### Quanto costa un figlio?

Federconsumatori stima un costo medio di 175.642 euro: tra i sei e gli 11 anni la spesa varia tra 28 e 48mila euro, tra i 12 e i 18 anni si va da un minimo di 45mila ad un massimo di 74mila. Poi c'è l'università. In questo caso, Moneyfarm prevede che il costo per mantenere un figlio all'università varia a seconda delle città e delle fasce di reddito, ma la spesa minima può essere di 534 euro all'anno e quella più alta si aggira intorno ai 3.338 euro all'anno.

### È solo una questione di costi?

Anche, ma non solo: le famiglie Dink, in crescita in tutto il mondo, scelgono consapevolmente di non volere figli, non solo per una questione economica che pure esiste. È indubbio che, stando ai costi appena visti, una coppia con un doppio stipendio possa permettersi una vita più agiata rispetto a una famiglia che più o meno ha il solito stipendio ma deve crescere la prole. Tuttavia, alla base della scelta Childfree c'è il desiderio di concentrarsi sulla relazione a due e sugli obiettivi di carriera. Le famiglie Dink ritengono, quindi, che l'essere kids free consenta una vita più soddisfacente per sé stessi e per il benessere della coppia. E non avere figli garantisce maggiore libertà, maggior possibilità di avanzamento nella posizione lavorativa e più soldi da spendere. L'ulteriore conferma arriva dal Pew Research

Center, un centro studi statunitense che svolge indagini su andamenti sociali e demografici sugli Stati Uniti ed il mondo in generale. Alla domanda rivolta agli adulti senza figli per cui non ne hanno, le risposte più frequenti sono state "non ne voglio" (57%) e "mi sto concentrando su altre cose" (44%). Le risposte rivelano, quindi, una volontà ponderata, seppur in un clima generale dove la scelta Dink non solo non è pienamente compresa, ma pure stigmatizzata.

### Childfree è bello per Generazione Z e donne

Il desiderio di vivere in una coppia Dink è maggiormente diffuso tra la Generazione Z e le donne. Sono diverse le indagini che lo confermano. Indicativi i risultati dell'ultima ricerca *GenerationShip 2024* di Kkienn Connecting People and Companies per il Gruppo Unipol secondo cui solo il 42% dei giovani desidera una famiglia. Ma non per motivazioni economiche: anche raggiunta la stabilità economica i figli non fanno parte dei loro progetti di vita perché le priorità sono altre. Obiettivi in linea con quelli di una percentuale crescente di donne. In questo caso è ancora l'Istat, nel report *Famiglie, soggetti sociali e ciclo di vita*, a indicare che il 45,4% delle donne tra 18 e 49 sceglie di non diventare madre e il 22,2% non vuole figli nei 3 anni successivi, né in futuro. Per il 17,4% la maternità semplicemente non rientra nei propri progetti di vita. Sebbene, va detto, in questo caso pesino tutte le difficoltà di diventare madri in Italia, un paese in cui i pesi familiari, di cura, di crescita dei figli, dei genitori anziani sono principalmente a carico delle donne, come emerge da tutte le indagini condotte sul tema.

### Anche l'International Childfree Day per sfatare il tabù di essere childfree

Diciamo la verità: per quanto la società sia molto cambiata ci sono ancora alcuni tabù duri a morire. Tra questi, senza dubbio, il desiderio di diventare genitori. La scelta di non fare figli è vista come egoista e quasi contro natura. Soprattutto per le donne: incomprensibile che non sentano il desiderio se non il bisogno di mettere al mondo un figlio. Ma come? Non desideri un figlio? Ti senti completa così? E giù facce di meraviglia critica.

In genere, le coppie Dink vengono spesso giudicate negativamente per la mancata genitorialità. A loro sostegno è stata persino istituita una giornata celebrativa, l'International Childfree Day il primo agosto: un'occasione per affermare il diritto di scegliere di non avere figli e dimostrare che si è realizzati lo stesso. E anche felici.

# 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

## *Ispirati dalla Natura*



**KERATIN**  
*color*

**PROTEZIONE COLORE**  
*Capelli colorati e trattati*



**KERATIN**  
*curly*

**RAVVIVA RICCI**  
*Capelli mossi e ricci*



**KERATIN**  
*repair*

**RICOSTRUZIONE**  
*Capelli danneggiati*



# Prolunga la vita dei denti

con minerali bio compatibili



---

# OLIVIERO TOSCANI

DALLA CRONACA AL COSTUME,  
DALLA MODA ALLE QUESTIONI SOCIALI:  
OLIVIERO TOSCANI HA RACCONTATO IL PAESE  
IN 50 ANNI DI STORIA.  
LO HA FATTO CON I SUOI SCATTI POTENTI,  
SPESSO IRRIVERENTI, SICURAMENTE  
ANTICONFORMISTI.

---





Talvolta con lo scopo di denunciare ingiustizie sociali, assenza di diritti, storture inaccettabili e farli emergere dalla marmellata del political correct. Del resto è anche questo il compito dell'arte. E la fotografia ne è una delle rappresentazioni più intense. Per l'immediatezza con cui arriva e la capacità di riprodurre la realtà, anche quando vorremmo non vederla o vederla in modo diverso.

Oliviero Toscani questo lo capisce presto, quando quattordicenne accompagna suo padre Fedele, fotoreporter del Corriere della Sera, a Predappio per la tumulazione di Mussolini. Fedele Toscani, che è il primo a fotografare Mussolini appeso a testa in giù a piazzale Loreto, quel giorno fotografa la cerimonia nel suo intero, ma il giovane figlio, come avrà modo di raccontare nel libro *Caro Avedon*, quel giorno presta attenzione ad altro: è colpito dal volto dolente di Rachele Mussolini. E lo fotografa. Lo scatto finisce sul Corriere, poi la sua arte seguirà una strada diversa. Dopo il diploma in fotografia alla Kunstgewerbeschule di Zurigo, inizia a lavorare nel campo della pubblicità. Firma la sua prima campagna del **cornetto Algida** e nel 1973 lega il suo nome a una delle sue campagne più iconiche: la pubblicità dei jeans a marchio italiano Jesus che mostra le belle natiche semico-

parte della modella Donna Jordan con lo slogan **“Chi mi ama, mi segue”**. Censurata da parte di politica, cultura e Chiesa, a distanza di oltre cinquant'anni ha conservato la sua freschezza mediatica e il messaggio di sfida. In questi anni comincia a lavorare per diverse riviste tra cui Elle, Vogue, Esquire, l'Uomo Vogue, Donna, e a realizzare foto per le campagne pubblicitarie di alcuni tra i più importanti marchi di moda come Valentino, Chanel, Fiorucci, Esprit e Prénatal.

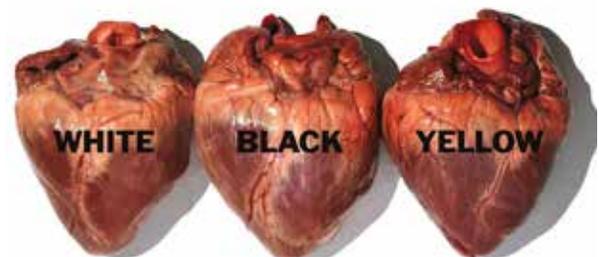
Il 1982 è l'anno dell'inizio della collaborazione con l'azienda Benetton, che, tra alti e bassi, durerà fino al 2020. Le campagne per Benetton sono innovative e portano in un mondo inedito come quello della pubblicità temi seri e profondi. Le immagini sono forti, spesso pugni allo stomaco. Toscani rovescia il rapporto tra pubblicità e marchio di moda. Nelle sue campagne per Benetton il marchio non è più al centro, ma diventa un pretesto per lanciare messaggi e denunce. Per parlare di mafia e di eguaglianza, di diritti e di lotta all'Aids, di abolizione della pena di morte e di pace tra i popoli. Una scelta coraggiosa e innovativa, che dà vita a pubblicità che fanno discutere ma rimarranno nella storia della comunicazione. Nel 1984 firma la prima



campagna che evolverà presto verso il brand **“United Colors of Benetton”** il cui logotipo verrà sviluppato da Bruno Sutter. L'immagine orizzontale mostra un gruppo di ragazzi e ragazze di etnie diverse, sorridenti su uno sfondo completamente bianco. È la denuncia del razzismo e il trionfo di un mondo che dialoga. Un tema ricorrente, che tornerà ancora negli anni: prima con foto di bambini in una scuola di tredici nazionalità diverse, provenienti da quattro continenti, poi con i celebri **Cuori (1996)**, in cui Toscani ritrae tre cuori umani con le scritte “white, black e yellow”. E poi di volta in volta, fino al 2007 quando Oliviero Toscani inizia **Razza Umana**, un progetto di fotografia e video sulle diverse morfologie e condizioni umane, per rap-

presentare tutte le espressioni, le caratteristiche fisiche, somatiche, sociali e culturali dell'umanità. Il progetto porta il fotografo in più di 100 comuni italiani, e all'estero, in Israele, Palestina, in Giappone e nel Guatemala.

È il 1991 quando appare la foto con i **preservativi colorati** lanciati in orbita in risposta alla piaga dell'AIDS, che, tra la fine degli anni 80 e l'inizio dei 90, si sta pericolosamente diffondendo e sta falciando le giovani generazioni. Non c'è la cultura del sesso sicuro e della prevenzione. Un tema di cui si deve discutere e che Toscani rilancia anche qualche anno dopo con la campagna **“HIV positivo”**, che però solleva le critiche di alcune associazioni per la lotta all'AIDS con tanto di causa a



# I PROVENZALI

## BIO

NATURALE  BIOLOGICO  SOSTENIBILE



Scopri la nuova linea Biologica Certificata arricchita con ingredienti del territorio Ligure: fiori di Lavanda, fiori di Elicriso e foglie di Ulivo, estratti da piante coltivate in modo biologico e raccolti a mano da pianta fresca. **Un vera coccola naturale per la pelle.**

**COSMETICO  
SOSTENIBILE™**

scopri i nostri impegni  
su [iprovenzali.it](http://iprovenzali.it)

**Gillette Labs**<sup>®</sup>

**SUPERIORI\***



\*Rispetto a Gillette Fusion, basato sulle preferenze di 243 consumatori.

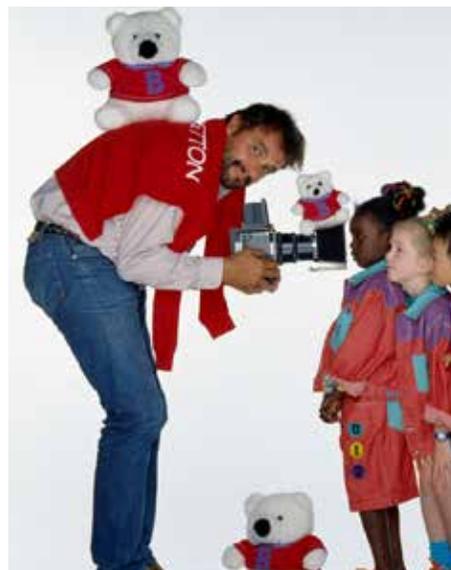


Benetton per "sfruttamento della sofferenza a fini commerciali". Pochi mesi dopo un altro scandalo, quello de "**Il bacio proibito**", l'immagine che mostra un prete e una suora, in paramenti clericali, nell'atto di baciarsi. Una scena che rompe uno dei tabù più radicati nella cultura occidentale e nella cultura cattolica per cui una relazione amorosa tra i componenti del clero è inaccettabile. Si scatena un putiferio e le gerarchie ecclesiastiche che ancora devono riprendersi dal lato B di "*Chi mi ama, mi segua*", criticano e denunciano. Ma il fotografo si schernisce dicendo che lo scandalo è solo in Italia perchè in Spagna, paese pure cattolico, la pubblicità colpisce e fa sorridere.

Con "**Una coperta per tre**", la coppia lesbica con un bambino adottato, tutti e tre di nazionalità diverse, si chiede attenzione verso l'omosessualità in anni (siamo agli inizi dei Novanta) in cui è ancora difficile parlarne. Sempre sotto l'egida Benetton Toscani denuncia la guerra con "**Soldato bosniaco**" (1994) che, con una divisa insanguinata, spara i riflettori sugli orrori della guerra in Bosnia ed Erzegovina. Un tema a lui caro quello delle atrocità della guerra, come dimostrano varie altre campagne (**Cimitero di guerra** e **Filo Spinato** solo per citarne alcune). Nel 2007 con "**No-Anorexia**" per il brand Nolita accende i riflettori sull'anorexia nel mondo della moda: su enormi cartelloni pubblicitari

compare l'immagine della modella e attrice Isabelle Caro che all'epoca pesa 31 chili. Nuda, le costole in rilievo, lo sguardo emaciato e tutti i segni evidenti di una malattia crudele che se la porterà via tre anni dopo.

Negli anni, Oliviero Toscani ha lavorato per diversi brand di moda, enti pubblici e privati e ha collaborato con riviste nazionali e internazionali. In una delle ultime interviste rilasciate in tv, malato e affaticato, al giornalista che gli chiedeva cosa fosse per lui la fotografia, ha risposto: "non mi è mai interessata la fotografia classica. La fotografia deve raccontare, deve saper dire qualcosa." Lui ci è riuscito. E sempre a modo suo.





# IL MAKE-UP DELLA PRIMAVERA/ESTATE 2025

**LE TENDENZE TRUCCO DELLA STAGIONE SONO  
UN INVITO A GIOCARE CON LA LUCE  
E I COLORI, CREANDO LOOK CHE CELEBRANO  
L'INDIVIDUALITÀ, TRA ACCENTI HIGH-TECH E  
ISPIRAZIONI VINTAGE**

**L**il make-up per la primavera/estate 2025 si annuncia come un'esplosione di creatività, eleganza e tecnologia, con un approccio che mescola minimalismo, glamour onirico e corsi e ricorsi storici. Le passerelle hanno svelato un panorama di bellezza futuristica, dove i dettagli luminosi e le texture innovative dominano la scena, senza però tralasciare qualche (doveroso) tuffo nel passato. Per quanto riguarda la base, l'epoca della full face è finita da un pezzo, per lasciare spazio a fondotinta leggeri e infusi di skincare. BB cream, CC cream e skin tint, perfetti per quando le temperature si alzeranno, donano un effetto naturale e radioso, mentre ingredienti come acido ialuronico e peptidi trasformano l'incarnato in una tela traslucida e uniforme. La pelle resta protagonista, con un nuovo tipo di luminosità tridimensionale, fredda e raffinata, che sembra provenire dall'interno e si diffonde anche su clavicole e décolleté, grazie a un tocco di illuminante riflettente. Per gli occhi il trend ricorda le sirene, grazie a ombretti cromati che catturano la luce, regalando



sfumature cangianti tra verde smeraldo, turchese e ametista e un effetto tridimensionale. Per chi non vuole rinunciare all'eyeliner bold e grafici, quelli visti sulle passerelle di Gucci e Chanel donano profondità drammatica con linee spesse e dettagli metallici. Per chi invece preferisce un mood più grunge, la riga nera sbavata resta un classico intramontabile, come testimonia la sfilata di The Attico. Ma il vero trend del 2025, che porta una ventata di energia, colore e divertimento nel panorama

del make-up occhi, è il ritorno del mascara colorato. Blu, viola, marrone caldo o burgundi, si tratta di un vero e proprio revival del mood pop Anni '2000, che si presta a infinite combinazioni cromatiche, dalle contrapposizioni più audaci, fino alle più armoniose combinazioni ton sur ton. Per quanto concerne il blush, già da qualche stagione i più amati sono quelli in crema e gel, che accarezzano la pelle con sfumature delicate e luminose e texture impalpabili che donano un effetto fresco e rimpolpato. E le labbra? La "ciliegiocromia" è certamente il trend labbra più succoso del 2025: un'ode all'estate e alla femminilità più naturale con quell'irresistibile effetto "labbra appena morsicate". Le tonalità più di tendenza spaziano dal rosso ciliegia al borgogna, passando per il lampone, mentre il finish è fresco e cromatico, perfetto per un look audace e sensuale.



AQUA  
di Sorrento

Fragranze senza tempo



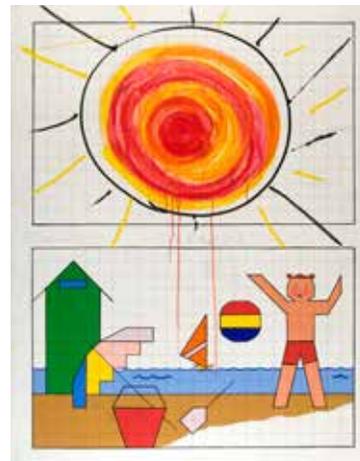
# SORRISI, DIPINTI E INSTALLAZIONI

## L'ARTE DELL'IRONIA, IN MOSTRA A BOLOGNA

**L**a dimensione ironica carica di potere immaginativo di Bruno Munari, l'irriverenza di Piero Manzoni, la vertigine del paradosso di Gino De Dominicis. L'ironia si intreccia con la sfera politica con Piero Gilardi e Michelangelo Pistoletto, la sfida agli stereotipi femminili di Tomaso Binga e Mirella Bentivoglio, la sperimentazione linguistica del nonsense di Adriano Spatola e Giulia Niccolai. Ma anche note opere di Maurizio Cattelan, Paola Pivi e Francesco Vezzoli. Fino al 7 settembre, in occasione del 50° anniversario della fondazione della Galleria d'Arte Moderna di Bologna, il MAMbo - Museo d'Arte Moderna di Bologna - presenta la grande mostra collettiva "Facile ironia. L'ironia nell'arte italiana tra XX e XXI secolo", con la curatela di Lorenzo Balbi e Caterina Molteni. Con più di 100 opere e documenti d'archivio di oltre 70 artisti, l'esposizione attraversa un arco di tempo di circa settant'anni - dagli anni Cinquanta a oggi - proponendosi di ripercorrere la storia dell'arte italiana tramite il tema dell'ironia. Raccontata con macro-aree tematiche, utili nell'illustrare le diverse declinazioni del fenomeno: il paradosso, il suo legame con il gioco, l'ironia come arma femminista di critica al patriarcato e all'ordine sociale italiano, la sua relazione con la mobilitazione politica, l'ironia come forma di critica istituzionale, come pratica di nonsense e infine come dark humor.



**Piero Golia**  
On the edge (Sulla cresta dell'onda), 2000  
Foto con cornice / Framed Photo  
37 x 52 x 1,5 cm  
Courtesy l'artista



**Aldo Mondino**  
Varazze, 1964  
Tecnica mista su masonite / Technique on masonite  
180 x 140 cm  
Courtesy Archivio Aldo Mondino SIAE 2025



**Piero Gilardi**  
Animazione "Renzi che salta", 2015  
Pupazzo, telone, cinque cappelli, poliuretano espanso, PVC / Puppet, cloth, five hats, polyurethane foam, PVC  
70 x 90 x 140 cm  
Courtesy Fondazione Centro Studi Piero Gilardi  
Photo credit Leo Gilardi



**Giuseppe Chiari**  
L'arte è finita smettiamo tutti insieme, 1974  
manifesto a stampa / printed poster  
100 x 70 cm  
Courtesy Frittelli arte contemporanea, Firenze



Lucia Marcucci  
Come ama - come lavora, 1972 Collage su cartoncino / Collage on cardboard 70 x 50 cm Courtesy Frittelli arte contemporanea, Firenze SIAE 2025

# QUELL'INTIMA PASSIONE FLOREALE

**L**a Primavera è alle porte... come sentire indosso quella voglia di freschezza? Partendo dalle basi: la lingerie. Il desiderio di concedersi qualche piccola novità fra armadi e cassetti spesso si soddisfa proprio così, tra completi e vestaglie, body e sottovesti... ce n'è per tutti i gusti. Soprattutto floreali. Perché quando petali e corolle tornano a sbocciare fra strade e giardini, prendere ispirazione diventa quasi inevitabile. Se la sfilata Valentino manda in passerella un trend versione boudoir, perché non divertirsi con completini dai tocchi botanici minimali ma anche rigogliosi, dai colori tenui, variopinti o total black: da nascondere o lasciar intravedere dallo scollo di un blazer.



Collant effetto pizzo e reggiseno a contrasto, Valentino.



Sottoveste in raso e pizzo, Yamamay.



Vestaglia coloratissima, La Perla.



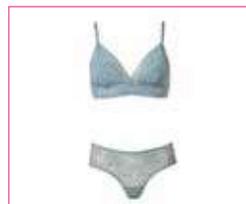
Completino con corolle grafiche, Bordelle.



In pizzo con fiori variopinti, Fleur du Mal.



Push-up e slip con rose romantiche, Guess.



Bralette e slip a vita alta doppiati, OVS Underwear.



Body sensuale in pizzo nero, H&M.



Canotta e boxerini in seta, Intimissimi.



## Ispirazione a regola d'arte

Stampe e grafismi caratterizzano le proposte della collezione Marella ART. 365 Primavera-Estate 2025, con uno sguardo all'ispirazione rodeo e al mondo vegetale. L'effetto è quello di un ricamo, di un decoro realizzato a mano su fondo nero o bianco: due colori eterni e sempre abbinabili, presenti fin dalla prima collezione come emblema di quella armonia e di quella semplicità estetica che contraddistingue la linea più artistica del brand Marella. Camicie, abiti, trench, pantaloni e blazer dove grafiche vegetali trovano una nuova vita.



## Il fascino dello stile francese

Sézane, marchio iconico riconosciuto come emblema di stile parigino, celebra i dodici anni di Essentials: pezzi dalle linee impeccabili che sono stati perfezionati e rivisitati anno dopo anno. Realizzati con cura e affinati ad ogni stagione, questi design catturano l'essenza di un guardaroba parigino che evolve nel tempo, versatile e realizzato per durare: capi iconici come il Clyde Trench, ora disponibile in tre tagli e nuove colorazioni, insieme ai maglioni colorati, camicie eleganti e una vasta gamma di accessori — borse, scarpe, cinture e gioielli — tutti realizzati per essere amati e tramandati negli anni a venire.



## Una nuova borsa must-have

Un classico moderno che unisce stile senza tempo e versatilità quotidiana. COS, brand di moda londinese noto per i suoi capi iconici, essenziali e per il suo stile innovativo, presenta la nuova borsa Alcove: una silhouette pulita e scultorea, una costruzione impeccabile e un ricco pellame dalla superficie strutturata. Il design con manico superiore si drappeggia sulla spalla, mentre il centro elegantemente piegato, da cui prende il nome la borsa, rivela uno spazioso scomparto centrale e una tasca con cerniera estraibile,



# MARZO SULLA NEVE CON LO SNOWKITING



**C**on tutti i benefici legati al movimento svolto al freddo e in alta quota. La montagna si rivela piena di risorse e la creatività, la voglia di divertirsi e il desiderio del contatto con la natura, generano nuove sfide.

L'ultima tendenza è lo Snowkiting, la discesa legata ad un aquilone (da kite aquilone in inglese) che unisce sci o snowboard a parapendio e kitesurfing. Come funziona? Lo snowkite può essere praticato sia usando gli sci sia usando delle normali tavole da snowboard. I praticanti poi usano degli aquiloni da trazione per farsi trainare. Gli aquiloni usati possono essere: sia di tipo foil (sia a celle aperte che chiuse) che di tipo pump (kite gonfiabili solitamente usati per fare kiteboarding in acqua). Ci si muove in superfici innestate come pianori, pendii montuosi o laghi ghiacciati trasportati dal vento. Con lo snowkiting si rompe la tradizione secondo cui si scende dalle cime fino a valle perchè si può viaggiare in ogni direzione: quale la decide il vento,

**DAL CLASSICO SCI DI DISCESA A TUTTE LE SUE DECLINAZIONI, DALLO SNOWBOARD ALLA CIASPOLATA, L'INVERNO E LA NEVE ASSICURANO SPORT E DIVERTIMENTO ALL'ARIA APERTA.**



come nel surf.

La disciplina è molto popolare nel mondo, nelle zone dove la neve e gli sport invernali sono una tradizione consolidata come il Canada, e in Europa, l'Austria, la Svezia e la Norvegia. In questi anni lo snowkiting si sta diffondendo anche in Italia dove sono presenti anche scuole professionali per prendere lezioni. La prima cosa da imparare è manovrare l'aquilone, poi coordinare i movimenti con sci o snowboard. Una volta acquisita la tecnica, sarà divertimento puro. E un'impagabile sensazione di libertà e leggerezza.



novità



# Dove



## Prova la rivoluzione dei docciaschiuma Dove

Pelle morbida effetto crema per

# 24 ore

### Docciaschiuma Dove

# 24 hr RENEWING MICROMOISTURE



senza solfati  
SLES



Global Animal Test Policy  
Maggiori informazioni  
al sito [www.dove.com](http://www.dove.com)



\*bottiglia escluso il tappo  
ed etichette



Riscriviamo la **Bellezza**



### EMMA STONE, REGINA DI TENDENZE

Ai Golden Globe 2025, l'attenzione dei media si è concentrata sull'attrice Emma Stone che ha sfoggiato un "pixie cut" assolutamente incantevole. Questo nuovo taglio, extra corto e dal delicato tono ramato, è stato realizzato dalla sua hairstylist Mara Roszak che in passato ha lavorato anche con altre star come Zoe Saldana e Cara Delevingne. Subito dopo l'apparizione di Emma Stone, il pixie cut è diventato il nuovo trend dell'anno: un taglio tanto elegante quanto audace, che ha conquistato nel tempo molte celebrità, da Audrey Hepburn a Winona Ryder. La sua forza sta nell'essere un taglio estremamente femminile ma anche molto pratico, capace di incorniciare il viso con grazia senza rinunciare alla modernità. Il pixie cut è tutt'altro che semplice: evidenzia tratti del viso e la fisicità in modo deciso. Un taglio che, pur nella sua semplicità, rappresenta una vera e propria dichiarazione di stile.



### ZOE SALDANA: DA BALLERINA AD ATTRICE

In un'intervista a W Magazine, l'attrice Zoe Saldana ha raccontato come la sua formazione da ballerina continui a influenzare profondamente la sua carriera di attrice. Nonostante abbia abbandonato il balletto a 18 anni, Zoe ha spiegato che la mentalità appresa in quegli anni le è rimasta radicata: "Ho capito che non sarei mai diventata una prima ballerina, ma ho scoperto che potevo usare la mia voce, uno strumento che non sfruttavo nel ballo", ha dichiarato. Sebbene abbia cambiato direzione, la disciplina imparata nel balletto è ancora una parte fondamentale del suo approccio alla vita e alla recitazione. "Sono ancora severa con me stessa, come una ballerina", ha aggiunto, sottolineando che nessun'altra arte o sport insegna una disciplina così rigorosa. Questa dedizione è emersa anche nel suo ruolo in Emilia Pérez, dove la Saldana è al fianco di Selena Gomez e Karla Sofia Gascón.



### CARA DELEVINGNE E L'AMICIZIA CON TAYLOR SWIFT

Cara Delevingne ha rivelato nuovi dettagli sulla sua lunga amicizia con Taylor Swift, inclusi i momenti in cui sono state coinquiline per un breve periodo. In un'intervista, la modella ha scherzato sul fatto che le piacerebbe vedere un "roast" su Taylor, ma ha subito aggiunto che si arrabbierebbe se qualcuno fosse troppo crudele. Delevingne ha spiegato che Taylor è una delle persone più divertenti e intelligenti che conosca, in grado di sopportare qualsiasi battuta, ma anche di rispondere in modo brillante: "L'ho vista fare un roast durante un discorso al matrimonio di qualcuno", ha raccontato, sottolineando la sua capacità di distruggere chiunque con il suo umorismo. Le due amiche sono state coinquiline per un breve periodo quando Delevingne stava attraversando una rottura dolorosa. Nonostante le differenze di personalità, le due sono amiche da anni e si sono sempre supportate!





# LINES



## Per il giorno



## Per la notte



## L'ASCIUTTO PULITO N°1 IN ITALIA

E in più ti offre massimo comfort con le

### ALI A INCASTRO PERFETTO

Si Incastrano senza sovrapporsi e aderiscono perfettamente allo slip!

## DORMI SENZA PAURA DI MACCHIARTI

Gli assorbenti Lines Seta Ultra Notte sono più lunghi e più assorbenti\*, disegnati per adattarsi al tuo corpo durante la notte e offrirti una **protezione ancora maggiore.**

\*Rispetto a Lines Seta Ultra con ali



# PORTE D'ARREDO

**SPESSO VENGONO TRASCURATE, MA LE PORTE INTERNE SONO UN IMPORTANTE ELEMENTO D'ARREDO. SE SCELTE CON CRITERIO, ABBINATE CON GUSTO AL RESTO DELL'ARREDAMENTO E ANCHE AL CONTESTO ESTERNO DELLA CASA, POSSONO GIOCARE UN RUOLO DECISIVO.**

**S**pezzo vengono trascurate, ma le porte interne sono un importante elemento d'arredo. Se scelte con criterio, abbinare con gusto al resto dell'arredamento e anche al contesto esterno della casa, possono giocare un ruolo decisivo. E hanno la capacità di conferire personalità e carattere ad ogni ambiente. Anche nel caso delle porte il materiale fa la differenza. Il vetro, ad esempio, conferisce profondità e leggerezza e per questo è indicato in spazi ridotti, o quando si devono separare ambienti che non vogliamo chiudere in maniera netta.

Mentre al contrario, negli ambienti grandi, sono di grande effetto le porte in vetro scorrevoli, ideali per mettere in connessione ambienti comunicanti, rompere la monotonia di una stanza o creare angoli molto eleganti. Negli appartamenti moderni sono molto indicate.



In tutti i casi garantiscono luminosità, particolarmente preziosa in case di piccole dimensioni. Talvolta c'è l'esigenza di creare spazi con più privacy o separare i vani senza incorrere nel rischio di appesantire l'effetto. In questo

caso un valido compromesso è rappresentato dalle porte in vetro satinato: ottime per conservare luce, ricercate ed eleganti. Possono essere lisce o con decorazioni personalizzate, dettagli estetici quali forme geometriche o floreali, sapienti tocchi di colore che donano personalità e originalità. Poi ci sono le classiche porte in legno: un evergreen che si adatta ovunque. Bianche o chiare per location moderne, in noce o ciliegio per le case di montagna, di campagna o comunque in ambienti più rustici, anche le porte in legno sono adattabili ad ogni esigenza. E in grado di personalizzare la casa, giocando anche con i colori.





# L'evoluzione sostenibile dei prodotti per la pulizia della casa... 3 volte più efficace!



scopri di più su [arix.it](http://arix.it)

# TOURRETTES-SUR-LOUP

**UN DELIZIOSO BORGO MEDIOEVALE ARROCCATO SU UNO SPERONE ROCCIOSO, STRETTO TRA IL MITE MARE MEDITERRANEO E LE SEVERE ALPI MARITTIME: TOURRETTES-SUR-LOUP DEVE PROBABILMENTE BUONA PARTE DELLA PROPRIA FORTUNA AL DELICATO EQUILIBRIO CHE RIESCE A MANTENERE SU UNA TERRA DAI FORTI CONTRASTI. DIPENDE INFATTI DA QUESTO PECULIARE INCONTRO DI VENTI E CORRENTI LA RIGOGLIOSA FIORITURA CHE HA RESO CELEBRE NEL MONDO IL PICCOLO PAESE, CONOSCIUTO OVUNQUE COME LA "CITTÀ DELLE VIOLETTE".**

**D**al 1880 Tourrettes-sur-Loup, con i suoi terrazzamenti nell'entroterra della Costa Azzurra, si è specializzata nella coltivazione della Viola Odorata L. "Victoria", varietà particolarmente profumata, che ben si presta alle produzioni dell'industria alimentare e cosmetica. La lavorazione di questa pianta nel tempo è diventata una delle principali attività economiche delle famiglie locali e vero e proprio biglietto da visita per la città, che a partire dagli anni Cinquanta, al termine della stagione per i produttori, ha iniziato a celebrare il suo fiore all'occhiello con una grande festa. L'evento venne ideato precisamente nel 1952 da Victor Linton, un orafo scozzese che aveva scelto Tourrettes come sua residenza. Dalla prima edizione – in cui per le strade del paese sfilavano biciclette e asini addobbati – fino ai giorni



nostri, la Festa della Violetta nel tempo è diventata una tradizione e un'istituzione che ogni anno, il primo fine settimana di marzo, attrae turisti da tutto il mondo. Una due giorni profumatissima che permette di conoscere

e approfondire la violetta in tutte le sue svariate versioni: dalle essenze ai canditi, dai saponi agli sciroppi, senza dimenticare bouquet, caramelle e liquori... Oltre alle degustazioni e ai mercatini dedicati, viene proposto un ricco e suggestivo programma di appuntamenti con tour guidati alla aziende di orticoltura, alle profumerie e alle celebri confiserie. Ma la vera festa è tra le



strade del paese: danze e musiche fin dal mattino, poi al pomeriggio la sfilata dei carri fioriti e per finire, verso sera, la celebre battaglia dei fiori che riempie l'aria di petali viola.

I più golosi non possono non fare una tappa alla rinomata Confiserie Florian per assaggiare le squisite praline alla violetta e alla gelateria Tom's per una coppa di gelato al gusto di violetta, arricchita da qualche fiore candito.

Gli appassionati di profumi invece dovrebbero mettere in programma una visita alla profumeria Fragonard nella vicina Grasse, distante una ventina di chilometri. La Maison, attiva dal 1926, offre la possibilità di seguire il percorso che porta alla nascita di una fragranza dalla lavorazione delle materie prime fino all'imbottigliamento dell'effluvio. Di più: all'interno dell'edificio che ospitava la storica fabbrica si trova oggi al terzo piano

l'interessante Museo del Profumo, che conserva preziosi e antichi oggetti della profumeria, dai supporti per fard egizi alle suppellettili provenzali.

La bellezza di Tournettes-sur-Loup non si esaurisce certo il primo fine settimana di marzo, la cittadina offre attrazioni tutto l'anno. Nel pittoresco centro storico, risalente al XV secolo, il tempo sembra essersi fermato: il cuore della parte vecchia si sviluppa attorno ad un'arteria centrale, la Grand-Rue, su cui affacciano botteghe artigiane, negozietti tipici e graziose case costruite in pietra locale. Tra i palazzi cittadini spicca lo Château Mairie, il castello datato 1437 oggi

sede del municipio. Altro monumento degno di menzione è la chiesa di San Gregorio, costruita nel XII secolo sulle rovine di un sito gallo – romano: testimonianze di questo lontano passato si rinvennero in statue e reperti custoditi all'interno della struttura. Prima di lasciare il borgo e le sue bellezze vale la pena raggiungere i due principali punti panoramici che consentono di apprezzare scorci del paese con le case a picco sulla vallata circostante. La vista sul Pont sur Loup rappresenta la classica foto da cartolina: il viadotto ferroviario che si staglia di fronte all'osservatore è stato ricostruito dopo la Seconda Guerra poco distante dall'originale viadotto ferroviario realizzato alla fine dell'Ottocento, un'infrastruttura che fece di Tournettes-sur-Loup una delle mete di villeggiatura più note e apprezzate della Belle Epoque.





# LA GARMUGIA

## UN INNO ALLA PRIMAVERA

In Lucchesia, le famiglie borghesi celebravano il nuovo raccolto primaverile con una zuppa: la Garmugia. Un piatto antico le cui origini risalgono addirittura XVII secolo. Non si tratta della solita zuppa toscana con tanto pane raffermo e le verdure, ma di un autentico piatto nobile. Intanto perché è una zuppa di magro, c'è la carne, e poi perché realizzata con le primizie della bella stagione in arrivo. È un piatto molto legato al territorio della Lucchesia, ma vista la sua bontà e la globalizzazione della cucina, negli ultimi tempi sta prendendo sempre più piede. Gli ingredienti: fave fresche, pisellini novelli, punte di asparagi

(meglio se selvaggi) e carciofi, restringono la preparazione in un periodo di tempo limitato. Da fine marzo ad aprile inoltrato. Quelli che parlano bene direbbero che è una ricetta legata alla microstagionalità. Si può fare in un solo periodo dell'anno, quando si incontrano fave, piselli, asparagi e carciofi. È una zuppa che racconta nei suoi colori tenui la primavera. È bene farla tanto e spesso quando questi ingredienti sono in stagione, perché poi dovremo attendere un altro anno per poterla gustare di nuovo. Una Garmugia d'estate o nelle altre stagioni dell'anno non avrebbe senso. La forza di questo piatto sono le verdure appena colte. Quando arrivava

la primavera la faceva anche la mia mamma. Mi ricordo che insieme al babbo si andava nei filari delle piante di piselli (lui li mandava su alti e, arrampicati sulle lunghe canne, arrivavano fino a due metri) a scegliere i primi che avevano raggiunto la maturazione: piccoli e dolcissimi. Lo stesso avveniva per le fave (baccelli) e per gli asparagi che babbo andava a cogliere nel boschetto sopra il nostro campo. La Garmugia per la nostra famiglia era l'arrivo della primavera, e quanto era buona. Leggera, saporita, salutare. Era la prima portata del pranzo delle domeniche primaverili e sostituiva le lasagne o i tortelli o il risotto con i funghi secchi. Piatti decisamente più invernali. Il nome mi ha sempre incuriosito così mi sono domandato perché si chiama Garmugia. Diverse sono le risposte. C'è chi afferma che deriva da germoglio perché preparata con i primi teneri ortaggi della primavera. C'è chi dice che il nome Garmugia potrebbe derivare dal termine dialettale "garmugia", che indicava un miscuglio o una mescolanza, riflettendo la natura del piatto, in cui si



combinano diversi ingredienti freschi della primavera. Poi c'è la tesi, secondo noi la più accreditata, di **Idelfonso Nieri**, scrittore lucchese dei primi del '900. Guarmugia, in vernacolo, era il termine con cui a Lucca si faceva riferimento alla gorgiera, un collareto di stoffa tutto sbuffi e increspature un tempo accessorio d'abbigliamento comune per i nobili. Per Nieri il nome del piatto in questione deriverebbe proprio da qui, con la prima "U" che non si è conservata. Quindi il collareto guarmugia fatto di trine e merletti si trasforma nella zuppa Garmugia. Infatti le verdure finemente sminuzate che emergono dalla superficie della zuppa sembrano una specie di rifinitura foggiaata dalle abili mani di una sarta. Quello che è certo è che la Garmugia è un piatto veramente nobile, sotto tutti i punti di vista. Passato l'inverno il nostro corpo ha bisogno di depurazione e la Garmugia ci dà una grande mano. Gli asparagi sono ricchi di clorofilla e sono perfetti per depurare il fegato e alleggerirlo da tutte le tossine accumulate durante l'inverno. E al fegato danno una mano anche i carciofi che essendo ricchi di cinarina aiutano a favorire la diuresi e la secrezione biliare. Le fave contengono la levodopa che fa bene al cervello. Alle infiammazioni ci pensano i piselli. Poi c'è la carne con tutte le sue proprietà. Calorie? Poche, veramente poche. Nei secoli scorsi la Garmugia era quasi considerata come una medicina, zuppa ricostituente dopo i malanni invernali, consigliata anche a chi era convalescente, o alle puerpere.



La preparazione è molto semplice. Ma in cucina bisogna diffidare dei piatti semplici, spesso sono i più difficili. La combinazione degli ingredienti varia a seconda dei gusti. Mia madre aveva un tocco leggero e quindi metteva poca pancetta e poca carne di vitello. E poi aggiungeva le punte degli asparagi in fondo perché rimanevano belli croccanti. Lola, sua sorella amava i gusti forti, e quindi via con un mega soffrittone, mettendo tanta pancetta, addirittura la stessa dose della carne di vitello. Il consiglio è di farla più volte variando le combinazioni in modo da arrivare poi alla vostra Garmugia. A Lucca e zone limitrofe, dove si prepara dal XVII secolo, partendo dalla ricetta base che vi proponiamo, ogni famiglia ha la cucina in modo diverso. A ciascuno la sua Garmugia.

## LA RICETTA DELLA GARMUGIA

### Ingredienti per 3-4 persone

150 g di carne di vitello trita a piccoli tocchetti o macinata  
70 g di pancetta (o guanciale o lardo) a cubetti fini  
2 carciofi medi  
100-120 g di punte di asparagi  
100-120 g di piselli freschi sgranati  
100 g di fave fresche sgusciate  
2-3 cipollotti freschi  
1 l di brodo vegetale  
2 fette di pane casalingo tostato  
Parmigiano grattugiato facoltativo  
5 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
Sale e pepe qb

### Procedimento

Si sgranano i piselli e i baccelli. Si tagliano i gambi degli asparagi e si

mettono le punte da parte. Se non si trovano asparagi selvatici, bisogna comprare quelli con la punta sottile o fine che dir si voglia. Si puliscono i carciofi.

Quindi nel tegame mettere i 5 cucchiaini d'olio, le cipolle tagliate a fettine e la pancetta tritata finemente. Quando le cipolle appassiscono e la pancetta luccica, aggiungere il macinato. Lasciare andare per qualche minuto. Quindi è il momento dei profumi e dei sapori della primavera. Aggiungere piselli, fave, carciofi tagliati a piccoli spicchi e i gambi degli asparagi. Le punte si aggiungono quasi alla fine perché così facendo restano croccanti. Coprire con il brodo vegetale e portate a bollore. Quindi abbassare la fiamma e lasciare cuocere per 25 minuti a pentola coperta, aggiustando di sale solo se necessario. Unire quindi anche le punte degli asparagi e continuare la cottura per altri 5 - 10 minuti.

Spengere, lasciare riposare qualche minuto, quindi servire la Garmugia con fette di pane tostato, un generoso giro di olio extravergine d'oliva e una macinata di pepe. Un po' di parmigiano 40 mesi o pecorino stagionato? A piacere decidete voi.



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

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

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

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

## GUM SOFT-PICKS PRO

Una sensazione  
di pulizia  
straordinaria

+50%  
più accurato\*

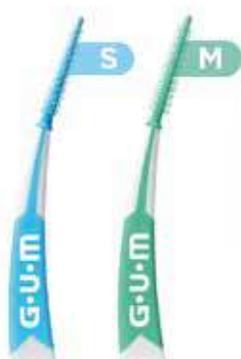


Scorre  
facilmente fra  
i denti

\*Rispetto a GUM® SOFT-PICKS® ADVANCED

**N°1**  
negli  
interdental

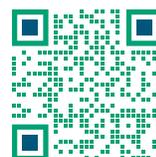
\* Nielsen AT December 2023, Italy



SUNSTAR

**G·U·M®**

Inquadra il QR code  
e scopri di più



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



## UNA RICOTTA PER DUE RICETTE

Per il mese di marzo il nostro cuiniere Gabrio Dei ci propone non uno, ma due piatti veloci da servirsi anche tiepidi in attesa del primo tepore primaverile. Protagonista la ricotta. Attenzione, la ricotta non è un formaggio è più leggera del formaggio. Nella produzione casearia quando c'è la cagliata e si forma il formaggio, il latte rilascia il siero. Questo siero viene riscaldato fino a far coagulare le proteine residue. Il nome "ricotta" deriva proprio dal processo di produzione, che prevede una seconda cottura del siero dopo la caseificazione del formaggio principale. La ricotta può essere prodotta dal latte di mucca, capra, pecora e bufala. In cucina si usa sia per preparazioni dolci che salate.

### 1) NUVOLE DI RICOTTA IN VELLUTATA DI POMODORO

#### Ingredienti per 8-10 pz ca:

160 g panna  
60 g latte  
400 g Ricotta di BUFALA  
4 uova  
40 g tuorlo  
Scorza di Limone  
5 g sale  
1 pizzico pepe di Sichuan

#### Per la vellutata di Pomodoro:

- 300 g pomodori datterini
- 2 spicchi d'aglio
- 2 foglie di alloro
- 2 foglie di basilico
- 1 cucchiaino di doppio concentrato di pomodoro
- Olio evo e Sale q.b.

#### Per le Nuvole di Ricotta.

Omogenizzare il tutto con un frullatore ad immersione, quindi filtrare ad uno chinois (colino) a maglie fini. Versare in pirottini di alluminio piccoli da 80 mL e Cuocere a bagnomaria per 45 minuti a 130 gradi.

#### Per la vellutata di Pomodoro.

Soffriggere l'aglio in poco Olio, aggiungere i pomodorini datterini tagliati a metà, il concentrato di pomodoro, il sale, l'alloro e il basilico e portare a cottura: togliere l'alloro ed omogeneizzare con un frullatore ottenendo una salsa liscia, passare poi il tutto ad un colino, e tenere al caldo.

#### Montaggio e Presentazione:

- Ricotta stagionata salata da grattugiare
- Olio extravergine d'oliva di qualità

Sul fondo di un piatto adagiare la vellutata di pomodoro calda e subito dopo le nuvole di ricotta tiepide: ultimare con della ricotta stagionata grattugiata ed un generoso filo d'olio a crudo. Servire subi

### 2) SPAGHETTI MANTECATI CON RICOTTA, LIMONE E BOTTARGA

#### Ingredienti per 4 persone:

350 g Spaghetti  
350 g Ricotta di Pecora  
100 g Ricotta stagionata salata grattugiata  
Qualche goccia di succo di Limone  
Olio evo

Bollire gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata. Nel frattempo passare al setaccio la ricotta, insaporirla poi con la ricotta stagionata salata, il succo di limone e l'olio evo.

#### Montaggio e Presentazione:

- Bottarga di Muggine
- Pepe nero di Mulinello
- scorza di Limone freschissima

Scolare gli spaghetti ed amalgamarli nel condimento di ricotta, aggiungendo poca acqua di cottura se necessario: spolverare generosamente con bottarga e scorza di limone grattugiate, ultimando con il pepe: servire immediatamente.



# ALBERI DA FRUTTO NANI: BELLEZZA E GUSTO IN SPAZI RIDOTTI

**SE HAI POCO SPAZIO PER FIORI E ARBUSTI, APPROFITTA DEL MESE DI MARZO PER TRAPIANTARE PIANTE DA FRUTTO IN UNA VERSIONE VERSATILE, E GODERE DI GUSTOSE PRELIBATEZZE IN ESTATE O IN AUTUNNO. SI POSSONO ANCHE ABBINARE PIÙ ALBERI NANI NELLO STESSO VASO CON PORTAINNESTI COMPATIBILI PER OTTENERE FIORITURE E RACCOLTI MISTI.**

**G**li alberi da frutto nani sono la soluzione ideale per chi desidera coltivare frutti freschi anche in spazi ridotti, come un balcone, una terrazza o un piccolo giardino. Questi alberi sono varietà appositamente selezionate o innestate su portainnesti a crescita ridotta: il che permette loro di mantenere dimensioni contenute senza sacrificare la qualità o la quantità dei frutti. Con marzo arriva infatti la primavera, e con essa è il momento perfetto per piantare o trapiantare alberi da frutto nani. Le temperature iniziano a salire, il rischio di gelate diminuisce, e il terreno è ancora sufficientemente umido per favorire l'attecchimento delle radici. Allora, vediamo come approfittare di questo periodo



per ottenere il meglio dagli alberi da frutto nani. Ci sono più motivi per sceglierli: crescono generalmente tra 1,5 e 2 metri, rendendoli ideali per balconi, terrazze e giardini compatti; perché la potatura, la raccolta e la manutenzione sono semplici per l'altezza contenuta; e nonostante le dimensioni ridotte, producono frutti di dimensioni normali, spesso in grande quantità; infine, oltre a fornire frutti deliziosi, questi alberi sono altamente decorativi quando sono in fiore. Ma quali alberi nani acquistare? Possiamo consigliare il melo (perfetto per le zone soleggiate), il ciliegio (anche ornamentale durante la fioritura), il pesco con fiori rosa, l'albicocco (con frutti dorati e una fioritura che illumina i primi mesi primaverili), o il limone per chi ama gli agrumi. Quando avrete scelto le vostre specie preferite per piantarle a dimora, dovrete assicurarvi

di collocarle in una posizione ben esposta, al riparo da venti forti. Realizzate una buca circa il doppio del pane delle radici, fonda almeno 40 o 50 centimetri, e sistemate l'albero in modo che il colletto (il punto in cui il tronco incontra le radici) rimanga appena sopra il livello del terreno. Annaffiare subito dopo la messa a dimora e mantenere il terreno umido ma non inzuppato nelle settimane successive. Aggiungete fertilizzante organico ricco da stimolare una buona crescita e fioritura, e pazientate per veder spuntare gustosi frutti.



# Spontex

*Il pulito è di casa*



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



## IL PRIMO SERVIZIO DI CAR SHARING ITALIANO A GUIDA AUTONOMA

Stanchi dei taxi che non arrivano ma anche di camminare per chilometri in cerca dei servizi di car sharing? A Brescia hanno fuso i due mondi per superare entrambi i problemi. A2A, Politecnico di Milano e MOST (Centro Nazionale per la Mobilità Sostenibile) stanno studiando un servizio di car sharing a guida autonoma capace di andare a prendere il passeggero ovunque esso sia per poi tornare autonomamente alla sua piattaforma di ricarica wireless, senza che la persona tocchi il volante. La prima vettura coinvolta nei test, una Fiat 500 elettrica, girerà per un anno per le strade della città in modo da studiare la complessità del traffico cittadino. Una volta conclusa con successo la fase sperimentale, il progetto avrà bisogno dell'okay della politica. Lo studio mira a rispondere alla necessità di decarbonizzare la città abbattendo le emissioni di agenti inquinanti. Molti studiosi individuano nel car sharing la mobilità urbana del futuro grazie alla versatilità e al risparmio (di soldi, spazio, inquinamento e molto altro) di questo modello di trasporto



## LO SCHIANTO DI UN ASTEROIDE SULLA TERRA NON CAMBIEREBBE IL CLIMA

Per l'immaginario collettivo sono molteplici le cause dell'estinzione dei dinosauri: sono spariti a causa della caduta di un meteorite, di una glaciazione o di entrambe le cose, con quest'ultima come conseguenza dello schianto del primo? In realtà la scienza ha ancora molti dubbi e manca una spiegazione universalmente riconosciuta dalla comunità di studiosi, ma nel frattempo continuano ad emergere nuovi studi che aggiungono pezzi al puzzle. Gli scienziati dell'University College di Londra hanno pubblicato uno studio sulla rivista Nature Communication Earth & Environment nel quale sostengono che lo schianto di un asteroide di grandi dimensioni non influenzerebbe in modo significativo l'equilibrio del clima globale. Per dimostrarlo sono stati analizzati due crateri in Siberia e negli Stati Uniti. Nonostante l'entità degli schianti (fino a 100 km di diametro) è stato evidenziato che le condizioni climatiche delle aree interessate non sono mutate per migliaia di anni. Servono ancora ulteriori studi, ma, nel frattempo, speriamo di non verificare questa tesi in prima persona.



# HARIBO



Haribo è la bontà che si gusta ad ogni età!



# GRETCHEN WALSH

NEL 2024 GRETCHEN WALSH SI È AFFERMATA COME IL NUOVO FENOMENO MONDIALE DEL NUOTO. L'ATLETA AMERICANA È DESTINATA A DOMINARE LA SCENA INTERNAZIONALE PER MOLTO TEMPO. D'ALTRONDE, HA APPENA 22 ANNI, COMPIUTI IL 29 GENNAIO.

**A**i Giochi Olimpici di Parigi, la sua prima esperienza a 5 cerchi, si è aggiudicata ben 4 medaglie: 2 ori (nelle staffette 4x100 misti e 4x100 misti mista, contribuendo in entrambi i casi a stabilire il nuovo record del mondo) e 2 argenti (100 farfalla e 4x100 stile). Tanto è bastato per far parlare di sé come di una fuoriclasse assoluta. Ancora di più e meglio però ha fatto ai Mondiali in vasca corta di dicembre a Budapest, conquistando 7 ori e 11 primati in una settimana: un'impresa senza precedenti, quella della nuotatrice americana

(due mostri sacri come Mark Spitz e Michael Phelps si sono "fermati" a 7 record in una singola manifestazione), per nulla appagata dai trionfi fin qui messi in fila e pronta ad aggiungerne altri nel quadriennio olimpico che porterà ai Giochi di Los Angeles 2028, nei quali sarà una delle protagoniste più attese e acclamate. Per rendere bene l'idea del suo straordinario exploit, basterebbe specificare che 2 dei 7 record del mondo li ha fissati a distanza di 26 minuti l'uno dall'altro: prima nei 100 farfalla, poi nei 100 misti.



Come Gretchen, anche la sorella Alexandta (più grande di 2 anni) è una nuotatrice di altissimo livello (vanta un argento ai Giochi di Tokyo 2021, oltre a 15 medaglie iridate di cui 8 d'oro). Entrambe hanno ereditato la passione per la vasca dalla madre Glynis, capitana della squadra del Boston College nel 1993, cominciando a nuotare sin da piccolissime: trascorrevano ogni giorno fino a 12 ore macinando chilometri in piscina per coltivare un talento che avrebbe permesso loro di costruirsi una carriera di indubbio rilievo. Nel 2016, a soli 13 anni, Gretchen è divenuta la più giovane atleta ad aver mai partecipato alle selezioni olimpiche americane per i Giochi di Tokyo:

a differenza della sorella Alex, non è però riuscita a prendersi la qualificazione. Una delusione trasformata in motivazione per macinare risultati e primati in sequenza nelle competizioni nazionali. “I miei obiettivi e la mia prospettiva su tutto erano cambiati. Avevo deciso che non avrei ripetuto il 2021: volevo far parte della squadra olimpica e vincere una medaglia alle Olimpiadi di Parigi, non c'era un piano di riserva per me. Sapevo cosa volevo ed ero in grado di fare, quindi ogni singolo giorno di allenamento lo usavo come motivazione. Mi prefissavo degli obiettivi intermedi durante tutto l'anno che hanno portato alle selezioni olimpiche e ai Giochi: quando è stato il momento di dedicarmi completamente alla vasca lunga, ero ancora mentalmente concentrata su questi traguardi”, ha raccontato Gretchen Walsh ripercorrendo il percorso di avvicinamento ai Giochi di Parigi. Le 3 medaglie ai Mondiali di Fukuoka (Giappone) nel 2023 sono state soltanto una breve anticipazione di ciò che l'atleta di Nashville sarebbe stata in grado di mostrare e conquistare nel 2024, spinta da una potenza atletica disarmante (merito di anni di allenamenti intensissimi) e una versatilità fuori dal comune: Walsh è infatti una nuotatrice completa, capace di eccellere in tutte le specialità. Piacevolmente sorpresa e soddisfatta degli incredibili progressi compiuti nelle ultime stagioni, la fuoriclasse americana è contraddistinta da una mentalità vincente che la spinge a continuare a impegnarsi per centrare nuovi obiettivi. Per questo è fondamentale curare ogni dettaglio. Come, ad esempio, la gestione della fase tra una gara



e l'altra. "In quei momenti mi rilasso e respiro. In camera di chiamata cerco di rimanere calma. Di solito, mi piace fare molto stretching e riscaldarmi per sentirmi bene e liberarmi dalla tensione nervosa". Eppure credeva che il processo di adattamento alla piscina da 25 metri non fosse ancora terminato, essendo lei abituata a gareggiare prevalentemente in quella da 50 o agli yards come unità di misura. "Ogni volta provo a nuotare più forte che posso per poi vedere quale sarà il tempo finale, perché non sono ancora in grado di capire bene come sto andando sulla distanza più breve, devo prendere le misure", ha ammesso Gretchen Walsh. Viene allora da domandarsi cos'altro potrebbe fare una volta risolto questo problema. Di certo, i Mondiali di Budapest per lei sono stati gratificanti pure sotto l'aspetto economico: grazie a 7 ori e 11 record del mondo, la nuotatrice a stelle e strisce ha accumulato quasi 300mila dollari di



montepremi: ogni primato iridato raggiunto valeva infatti un premio speciale di 25mila dollari. "Adoro celebrare le belle vittorie e i record con incentivi in denaro solo perché questo non è uno sport che genera enormi guadagni: è una settimana di paga", ha dichiarato scherzando dopo la serie di trionfi nella piscina ungherese. Non è dunque un caso se le è stato conferito il premio Swammy Award come nuotatrice rivelazione dell'anno per il 2024. "Ho imparato come velocista che devo sentirmi a mio agio con l'essere a disagio. Per un po' è stato uno slogan importante nella mia vita, poiché avevo paura della sofferenza che sarebbe potuta arrivare con le gare che disputavo. Per me cambiare quella mentalità è stato il primo passo verso dove sono arrivata adesso,

il secondo è stato avere la sicurezza di non dover elaborare alcun piano di riserva, ma focalizzarmi sul trasformare l'obiettivo in realtà. Dentro di me so che posso fare di più: c'è sicuramente ancora spazio per migliorare e questo è emozionante per me". Dichiarazioni che rispecchiano il Dna vincente di una campionessa che, come la connazionale Kate Douglass, punta a ripercorrere le orme di Katie Ledecky, la più grande nuotatrice statunitense di ogni epoca, con 14 medaglie olimpiche e 26 mondiali. Grande appassionata di Game of Thrones, su Instagram Gretchen Walsh condivide istantanee della sua carriera e altre più personali. Ora il Tennessee, oltre al country, può vantarsi di aver dato i natali a una stella assoluta del nuoto.



# Piùme<sup>®</sup>





RELEVI

# Tarmiblok

## Proteggi e Profuma



## Proteggi i tessuti dall'azione del tempo

La nuova linea Relevi Proteggi&Profuma è studiata per proteggere i tessuti dall'azione del tempo e conservare i capi profumandoli gradevolmente.

La formulazione a base di oli essenziali, rende i prodotti Proteggi&Profuma adatti ad ogni tipo di tessuto e per questo utilizzabili su tutti i capi, anche quelli più delicati e pregiati. Ogni prodotto della gamma è disponibile in due delicate fragranze: Lavanda e Geranio.

PROVA ANCHE  
LA NOSTRA  
LINEA DI  
ANTITARMICI



# Tarmiblok



# Caramelle FASSI



Tradizione  
italiana

MENTAL.IT





## TI RACCONTO UN'OPERA D'ARTE

**Sandro Botticelli**  
(Firenze 1445 - Firenze 1510) Pittore per eccellenza dei Medici, è il simbolo del Rinascimento fiorentino. L'evoluzione artistica di Botticelli è legata alla situazione politica e religiosa fiorentina.



Il formato tondo nella **MADONNA DEL MAGNIFICAT** era tipico dei dipinti destinati a case private e i personaggi ne assecondano la circolarità in una visuale che sembra essere catturata da uno specchio a dimostrazione delle sperimentazioni ottiche di Botticelli.



Il tema di Giuditta in **RITORNO DI GIUDITTA A BETULIA** era molto frequente nella pittura del Quattrocento sia per il simbolo di virtù femminile, che per la rappresentazione del debole che vince sul forte.



**LA PRIMAVERA** è una composizione in cui ogni dettaglio esalta la primavera e la sua floridezza. Flora la dea che sparge boccioli di rose è protettrice della giovinezza e della fioritura.



### **NASCITA DI VENERE**

La Venere viene rappresentata con una straordinaria innocenza: esce da una conchiglia che oscilla dalle onde di un mare increspato per volontà del soffio di Zefiro. Secondo lo studioso Argan, la Venere è sì di ispirazione pagana ma la sua anima pura e immacolata è tale dopo essere stata immersa nell'acqua del mare così come l'anima viene purificata dopo il rito battesimale. L'immagine della bellezza pagana della Venere coincide con l'idea di purezza cristiana. Sulla destra una delle caste Ore sta per gettare un mantello per coprire la dea.

(Galleria degli Uffizi, Firenze)



**MODIGLIANI?**  
Te lo dico  
la prossima  
volta.



# KIA PICANTO: LA CITYCAR (ECONOMICA) COREANA CHE CONQUISTA LA CITTÀ



**CON UN PREZZO DI PARTENZA DI 16.800 EURO (1.600 EURO IN PIÙ PER LA VERSIONE GPL), QUATTRO EQUIPAGGIAMENTI, TANTA TECNOLOGIA E CINQUE PORTE IN APPENA 361 CENTIMETRI - LA VETTURA PIÙ CORTA CON SPORTELLI DAVANTI E DIETRO - L'UTILITARIA PICANTO CONVINCe, PERCHÉ HA IN SERBO TANTI PUNTI A SUO FAVORE.**

**N**el segmento delle citycar, la Kia Picanto si è affermata come una delle opzioni più interessanti per chi cerca un'auto compatta, agile e tecnologicamente avanzata. La casa automobilistica coreana ha saputo coniugare design moderno, efficienza e dotazioni di sicurezza, rendendo la Picanto una scelta ideale per la guida urbana. Con una lunghezza di circa 3,6 metri, la Picanto è perfetta per muoversi agilmente nel traffico cittadino e per parcheggiare senza difficoltà anche negli spazi più stretti. Nonostante le dimensioni compatte, l'abitacolo è spazioso e ben progettato, offrendo comfort sia per il conducente che per i passeggeri. Il bagagliaio, con una capacità di circa 255 litri, è tra i più capienti della categoria e può essere ampliato abbattendo i sedili posteriori. La Kia Picanto è disponibile con diverse motorizzazioni benzina, tra cui un 1.0 da 67 CV e un 1.2 da 84 CV, entrambi progettati per garantire bassi consumi e costi di gestione contenuti. Alcune versioni includono



il cambio automatico, utile per chi desidera maggiore comfort nella guida urbana. Inoltre, la variante Gpl offre un'alternativa ancora più economica ed ecologica. Kia offre quattro equipaggiamenti: Urban, Style (con touchscreen da 8 pollici, cerchi in lega da 14 pollici e sensori di parcheggio posteriori), Gt line (look sportivo, con paraurti dedicati e cerchi in lega da 16 pollici), e la 20th Anniv.Edit.

In linea di massima tuttavia Kia Picanto si distingue per un design giovane e accattivante. Le linee scolpite, la griglia anteriore tiger-nose e i dettagli sportivi la rendono una vettura dal look dinamico e contemporaneo. Il sistema di infotainment con schermo touchscreen da 8 pollici, compatibile con Apple CarPlay e Android Auto, permette di gestire facilmente navigazione, chiamate e musica. Sul fronte della sicurezza, sono presenti sistemi come la frenata automatica d'emergenza, il mantenimento della corsia e il rilevamento della stanchezza del conducente, che aumentano la protezione a bordo.

**DOMO PAK**  
Living



## MICKEY 17

Film

Cast: Robert Pattinson, Mark Ruffalo e Steven Yeun

Genere: Drammatico, Fantasy

Al Cinema

17 Mickey è un clone e per questo è ritenuto sacrificabile. Incaricato di una missione pressoché suicida sul pianeta ghiacciato Niflheim, Mickey invece sopravvive. Quando torna però scopre che un suo nuovo clone è stato attivato e, visto che due copie identiche non sono ammesse dalla società, dovrà fare il possibile per mantenere il segreto della coppia, il tutto mentre cerca di salvare dal baratro la colonia di Niflheim. Questa la trama del romanzo Mickey7 di Edward Ashton, del quale il premio Oscar Bong Joon-ho si è innamorato al punto di tornare a Hollywood. Il suo adattamento sarà fedele al proprio iperbolico stile, fin dal titolo che porta il numero dei cloni a 17. Sarà Robert Pattinson a incarnare Mickey, mentre completano il cast Mark Ruffalo, Toni Collette e l'astro in ascesa del coreano-americano Steven Yeun.

Bong Joon-ho ricoprirà il ruolo di regista, sceneggiatore e co-produttore.



## A DIFFERENT MAN

Film

Cast: Sebastian Stan, Renate Reinsve e Adam Pearson

Genere: Thriller

Al Cinema

Edward vive a New York con l'ambizione di fare l'attore, ma il suo aspetto fisico è pesantemente condizionato dalla neurofibromatosi che gli segna il volto. Abituato allo sdegno altrui, o peggio all'indifferenza totale, l'uomo si invaghisce immediatamente della norvegese Ingrid, autrice teatrale, quando questa si trasferisce nell'appartamento vicino. I due sembrano avviare un rapporto autentico, ma Edward sente di non avere speranze con lei. A meno che non accetti di provare un nuovo trattamento medico che sembra potergli donare un aspetto "normale", credendo che questo risolva tutti i suoi problemi.

Il film è stato presentato in anteprima mondiale il 21 gennaio 2024 al Sundance Film Festival. In seguito, è stato presentato in concorso alla 74ª edizione del Festival internazionale del cinema di Berlino il 16 febbraio 2024 dove Sebastian Stan si è aggiudicato l'Orso d'argento per la miglior interpretazione.



## LEE

Film

Cast: Kate Winslet, Josh O'Connor e Alexander Skarsgård

Genere: Biografico

Al Cinema

Elizabeth "Lee" Miller è stata una celebre modella, una fotografa di moda e la musa dell'artista surrealista Man Ray. Ha frequentato il mondo degli artisti e degli intellettuali nella Parigi degli anni Venti, ha conosciuto Pablo Picasso, Coco Chanel e Jean Cocteau: ma arrivata alla mezza età vuole confrontarsi con qualcosa di più autentico, e raccontare al mondo ciò che sta succedendo sul fronte della Seconda Guerra Mondiale. Dunque si reca in prima linea come fotoreporter e corrispondente di guerra, anche contro il volere dell'esercito, per testimoniare le condizioni dei prigionieri e il coraggio delle ausiliarie al fronte, rischiando la pelle e riportando a casa una sindrome da stress post traumatico che l'accompagnerà per tutta la vita.

Il film è stato presentato in anteprima mondiale il 9 settembre 2023 al Toronto International Film Festival.



## L'ORTO AMERICANO

Film

Cast: Filippo Scotti, Roberto De Francesco e Armando De Cecon

Genere: Drammatico

Al Cinema

Bologna, nei giorni della Liberazione: un ragazzo vede entrare dal barbiere una nurse dell'esercito americano e se ne innamora all'istante. Lei è diretta a Ferrara, lui pensa di aver incontrato la donna che aspettava da sempre. Iowa, 1946: il ragazzo è diventato uno scrittore che si appresta a scrivere il romanzo della sua vita, ambientato in parte in America. Una notte sente chiedere aiuto da una voce proveniente dall'orto abbandonato dei vicini, dalla cui casa è scomparsa la giovane Barbara, proprio la nurse della quale si era innamorato in Italia. Scavando nel terreno nel punto dal quale proviene la voce lui trova un vaso pieno di un liquido opaco con un'etichetta che fa riferimento ai genitali femminili. È l'inizio di una ricerca che porterà il giovane uomo ad Argenta, in provincia di Ferrara, sulle tracce della nurse che non ha mai dimenticato, e del folle che uccide le donne per asportarne e conservarne in formaldeide l'apparato genitale..



Il sorriso del risparmio

# SOAPPY

la qualità e la convenienza col

# SORRISO



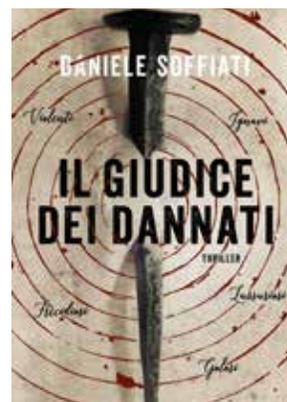
Antola Casa Detersivi S.r.l. - Via Dorsale 13, 56100 - Massa (MS)  
Tel. 0585 830756 - Fax. 0585 837098 - info@antolab.it www.antolacasadetersivi.com

## Il giudice dei dannati

Autore: Daniele Soffiati

Casa editrice: Mondadori

Nel cuore del New Jersey, a Trenton, un tranquillo paesino circondato dalla natura, la vita scorre placida, lontana dalle tensioni della vita frenetica. Ma tutto cambia quando un evento scioccante interrompe la monotonia di questo angolo di paradiso: Scott Hicks viene trovato morto nella sua abitazione, il volto devastato da centinaia di punture di vespa. Un destino fatale, visto che l'uomo era allergico a questi insetti. L'omicidio è palese: Hicks aveva il viso cosparso di una mistura di aceto e zucchero, richiamo irresistibile per le vespe. A indagare sul caso vengono chiamati due agenti dell'FBI: Francesca Martini, una criminologa italiana con un'abilità straordinaria nel "vedere" i delitti attraverso gli occhi dell'assassino, e Nicolas Frost, il suo compagno di indagini. Con il supporto di Jonathan Corso, professore di letteratura italiana a Princeton, i due scoprono un messaggio misterioso nella casa della vittima, intriso di riferimenti all'Inferno di Dante e alla legge del contrappasso. Il killer, da quel momento soprannominato "Minosse", è solo all'inizio di una serie di delitti che promettono di essere ancora più terribili.



## Il Giovane Holden

Autore: J.D. Salinger

Casa editrice: Einaudi

Se c'è un romanzo che cattura l'essenza tumultuosa e profonda dell'adolescenza è senza dubbio Il Giovane Holden di J.D. Salinger. Pubblicato nel 1951, questo classico della letteratura americana continua a parlare con straordinaria freschezza alle generazioni odierne, grazie alla forza dei suoi temi universali e al linguaggio schietto e diretto del protagonista, Holden Caulfield. Holden è un sedicenne che, dopo essere stato espulso per l'ennesima volta dal college, si rifugia a New York, lontano dagli occhi dei genitori e di un mondo che non riesce più a comprendere. Il romanzo segue il suo vagabondare per la città e le sue riflessioni su un'esistenza che gli appare priva di senso. Arrabbiato, disilluso, irrequieto, il ragazzo si barcamena tra il rifiuto della realtà e dei valori in cui è cresciuto e la ricerca di un significato più profondo dell'esistenza, mentre attraversa la difficile fase di transizione dall'adolescenza all'età adulta. Il conflitto interiore di Holden rispecchia una realtà che molti giovani, a prescindere dall'epoca, hanno vissuto: il caos emotivo che segna la fine dell'infanzia e l'inizio della maturità.



**IL GIOVANE HOLDEN**  
J. D. SALINGER

## Aggiustare l'universo

Autore: Raffaella Romagnolo

Casa editrice: Mondadori

Siamo nell'ottobre del 1945. L'anno scolastico riprende nel primo anno in un'Italia appena liberata. Gilla, l'insegnante, è arrivata a Borgo di Dentro per fuggire dai bombardamenti di Genova, ma adesso, nonostante le cicatrici della guerra, non vuole lasciarsi sopraffare del passato, e le bambine della classe che ha di fronte sono il motivo per cui riesce ancora a guardare con speranza al domani. A pochi minuti dall'inizio della lezione, entra in classe una bambina accompagnata dalla bidella: si chiama Francesca e proviene dall'orfanotrofio locale. Entrambe, Gilla e Francesca, portano con sé un passato che le ha profondamente segnate, ma mentre Gilla cerca disperatamente di liberarsi del suo, per Francesca il passato è ancora un ricordo confortante, perché lì c'era la sua famiglia. Francesca, infatti, prima si chiamava Ester e viveva con i genitori a Casale Monferrato, prima che le leggi razziali distruggessero l'esistenza della sua e di molte altre famiglie. Con grande sensibilità e precisione, Raffaella Romagnolo intreccia una storia di dolore e speranza, ambientata in un periodo storico che, nonostante il tempo trascorso, continua a mantenere una forza emozionale che non possiamo ignorare.



## La settimana verde

Autore: Mrs. Veggy

Casa editrice: Mondadori

Clarissa Morena, conosciuta sul web come Mrs. Veggy, nasce da una famiglia di ristoratori e cuochi. La passione per i fornelli, in cui è immersa sin da piccola, non l'ha mai abbandonata, e nel 2020 ha scelto di abbracciare una dieta vegana creando il suo alter ego, Mrs. Veggy, per promuovere una cucina 100% vegetale. Nel suo nuovo libro, La settimana verde, ci accompagna attraverso una serie di ricette semplici, gustose e salutari, ideali per chi desidera avvicinarsi a uno stile di vita vegano. Ogni capitolo è arricchito da consigli pratici per vivere in modo più consapevole, non solo in cucina ma anche nelle scelte quotidiane e nelle abitudini che impattano sulla nostra salute e sull'ambiente. Con un approccio semplice e immediato, La settimana verde ci aiuta a comprendere come adottare un approccio più responsabile e salutare e offre utili strumenti per introdurre il cambiamento nel nostro quotidiano, passo dopo passo.



Nuvenia



DEMAK *up*

2x PIÙ EFFICACE\*



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

## Stefano Bollani, il Piano Solo Tour continua a marzo nei teatri italiani

Stefano Bollani, reduce dal successo televisivo di *Via dei matti numero zero* su Rai 3, che chiuderà la sua quarta stagione il prossimo 10 marzo, prosegue il suo Piano Solo Tour 2025, iniziato a febbraio nei principali teatri e sale concerto d'Italia. Dopo le prestigiose anteprime del 2024, tra cui Berlino, Zurigo e Milano, il celebre pianista porta sul palco un evento ogni sera diverso, in cui spazia dalla musica classica al jazz, dai ritmi sudamericani a brani di autori come Poulenc, Zappa o Dalla. A marzo, Bollani si esibirà il 7 marzo al Teatro Civico di La Spezia, il 9 marzo al Teatro Fonderie Limone di Moncalieri (con la moglie Valentina Cenni, in occasione del Premio Gianmaria Testa), il 20 marzo ad Alba, il 21 marzo a Camogli, il 22 marzo a Firenze e il 29 marzo a Catanzaro. Biglietti disponibili su tutti i principali circuiti.

Maggiori informazioni su [ponderosa.it](http://ponderosa.it).

(Ph: Azzurra Primavera)



## Sabrina Carpenter: a Milano il 26 marzo con il suo Short N' Sweet Tour

Sabrina Carpenter, cantautrice e attrice americana di grande talento, sarà protagonista di un unico concerto italiano il 26 marzo 2025 all'Unipol Forum di Milano, nell'ambito del suo Short N' Sweet Tour. La star, reduce dal successo come opening act per Taylor Swift nell'Eras Tour, presenterà dal vivo i brani del suo acclamato album, omonimo al Tour, inclusi successi come "Please Please Please", "Taste" ed "Espresso", quest'ultimo già disco di platino in Italia e record di streaming a livello globale. L'artista, che ha debuttato sul palco principale del Coachella e conquistato la vetta delle classifiche con brani come "Feather" e "Nonsense", è conosciuta per la sua versatilità musicale e il legame con i fan. A Milano offrirà uno spettacolo unico, frutto della sua esperienza in tour internazionali e collaborazioni con figure di spicco della musica. Ma c'è un dato che rende ancora più speciale questo appuntamento: il concerto è già sold out.



## Geolier Live 2025

Dopo un 2024 di trionfi, Geolier inaugura il nuovo anno con il Geolier Live 2025, un tour che ha già registrato numerosi sold out. La tournée partirà il 15 marzo da Jesolo con la data zero, per poi proseguire nei principali palazzetti italiani: Milano (21-22 marzo), Torino (23 marzo), Bologna (25 marzo) e Roma (28-30 marzo), dove il triplo appuntamento ha già fatto il tutto esaurito. Il rapper napoletano arriva da un periodo di successi straordinari: il suo album "Dio lo sa - Atto II" è quadruplo disco di platino, mentre su Spotify è stato tra gli artisti più ascoltati in Europa. Anche il suo brano sanremese "I p' me, tu p' te" ha conquistato il pubblico, ottenendo il secondo miglior debutto di sempre su Spotify Italia con oltre 2,1 milioni di stream in un solo giorno. Dopo il tour nei palazzetti, Geolier si esibirà nella sua Napoli con un doppio evento all'Ippodromo di Agnano il 25 e 26 luglio, per poi chiudere la tournée con una data speciale il 27 settembre all'Arena di Verona.



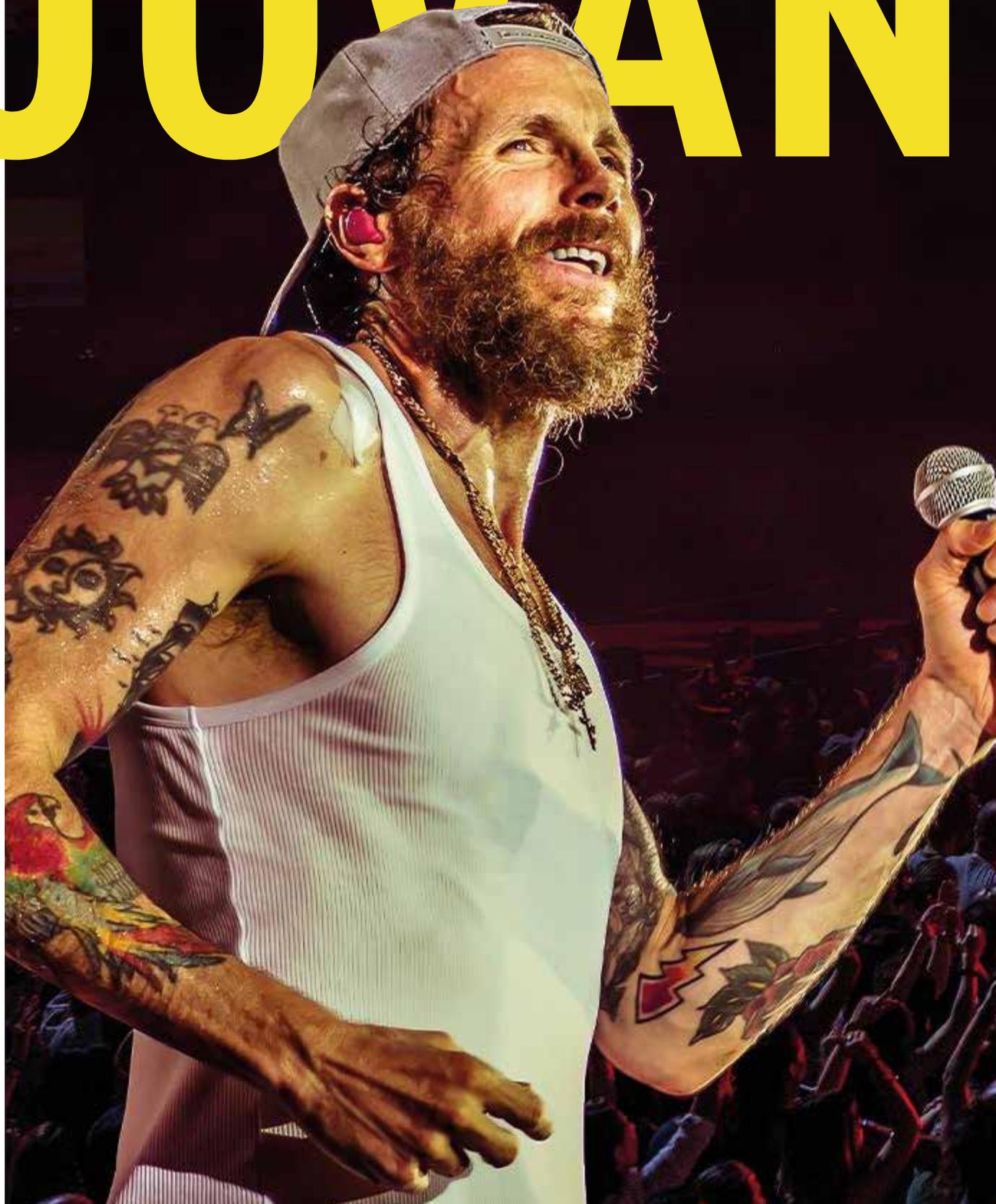
## Nayt: La Grande Fuga Tour

Nayt è pronto a tornare sul palco con il suo nuovo album "Lettera Q", uscito a novembre 2024. Il rapper romano ha annunciato La Grande Fuga Tour 2025, una serie di concerti che lo porteranno in giro per l'Italia. Conosciuto per i suoi testi riflessivi e il suo stile inconfondibile, Nayt è pronto a portare la sua musica in alcune delle principali città italiane. Dopo aver riscosso grande successo con i suoi album precedenti, come *Habitat* e *Doom*, questo tour sarà l'occasione per i fan di ascoltare dal vivo i brani del suo nuovo progetto. Il tour partirà il 23 marzo 2025 dal Vox Club di Nonantola (MO), successivamente, Nayt si esibirà a Firenze il 25 marzo, a Torino il 27 marzo, e a Napoli il 30 marzo. A Roma, dove è previsto il sold out per le prime due date, il rapper ha aggiunto una nuova tappa il 1° aprile all'Atlantico Live. Milano vedrà due date imperdibili, l'8 aprile e il 9 aprile. Per maggiori informazioni consultare il sito di Live Nation.





# JOWAN



# OTTI

LORENZO È TORNATO. UNO TSUNAMI PRONTO A RIPRENDERSI I PALAZZETTI D'ITALIA CON IL SUO **"PALAJOVA TOUR"**, AL VIA IL 4 MARZO DA PESARO, CHE LO PORTERÀ IN GIRO PER L'ITALIA NUOVAMENTE, DOPO LO STOP FORZATO PER LE LUNGHE CURE SERVITE DOPO L'INCIDENTE IN BICICLETTA DELL'ESTATE DI DUE ANNI FA A SANTO DOMINGO.



Un incidente che ha segnato la sua vita e il suo fisico, per questo ha voluto intitolare il suo nuovo disco, che moglie e figlia hanno già definito «il miglior album dal 1990», "Il corpo umano vol.1", in onore di quella macchina che lui stesso ha quasi distrutto e ricostruito piano piano, con un duro lavoro fisico e mentale. Fino alla rinascita di questa primavera, celebrata anche al Festival di Sanremo, dove ancora una volta l'artista è riuscito a far ballare la tribù dell'Ariston, come già aveva fatto tre anni fa insieme a Gianni Morandi. Sa lasciare sempre il segno Lorenzo, cresciuto a pane e rap da giovane, capace, da adulto, di trascinare nella sua musica, fatta di sonorità raccolte in ogni angolo della terra in cui ha viaggiato, tante generazioni diverse, pronte a saper ritrovare quel "ragazzo fortunato", nel "Montecristo" di oggi.

«Ricominciare è stato commovente, emozionante, qualche lacrimuccia l'ho anche versata il giorno in cui siamo ripartiti a suonare in quindici sul palco. Ho sentito una grande emozione, perché ho detto, "sono di nuovo qua, non era mica scontato", un bellissimo regalo della vita - ha ammesso Jovanotti - Il mio nuovo concerto è una mega festa con una hit dopo l'altra, pezzi che ci hanno accompagnato negli anni suonati con una grande band. L'idea è di divertirmi e divertire, di solito le cose coincidono. È un concerto per quelli che hanno fatto un pezzo di strada con me». I concerti saranno l'occasione per cantare dal vivo



anche i nuovi brani del "Il Corpo Umano", quindici le tracce, nate dall'esigenza di Lorenzo di scavare nel suo io più profondo. «Il mio album si chiama "Il Corpo Umano" non solo perché è stato il mio personale campo di indagine e di battaglia dell'ultimo anno e mezzo, ma soprattutto perché il mio viaggio mi ha aperto panorami nuovi rispetto a questo argomento inesauribile - ha raccontato - Detto in poche parole è con il corpo che attraversiamo il passaggio terreno, prima e dopo è un grande mistero, durante possiamo essere e osservare, vivendo. Normalmente sentiamo di avere un corpo quando il corpo si rompe o si ammala, così come ci accorgiamo dell'aria quando ci viene a mancare, così come scopriamo che esiste il tempo quando alle cose che iniziano si affiancano quelle che finiscono e noi ci stiamo in mezzo. Si tratta quindi, per me, di iniziare o proseguire con nuova consapevolezza un lavoro sul "sentire" il corpo, l'aria, la luce, le cose che



iniziano, quelle che finiscono, il respiro, i cambiamenti in atto, il dolore, il piacere, la guarigione, l'amore, gli altri, la natura, l'epoca, la cura, le emozioni, le idee, il flusso dei pensieri». Il suo pubblico lo ha atteso per tanto tempo, era il 2022 quando con il suo Jova beach party fece ballare oltre un milione di persone sulle spiagge d'Italia, mentre l'ultima volta nei palazzetti risale al 2018. «Il concept dello spettacolo parte dall'idea di "fioritura" e nasce da alcune esperienze che ho vissuto mentre pensavo al mio ritorno in scena - ha sottolineato Lorenzo - Tra tutte mi piace pensare ad una parola scritta da Etty Hillesum in una pagina dei suoi diari nei giorni più tragici della sua breve esistenza. Questa

#### ALBUM:

Il *Corpo Umano* Vol. 1 è il nuovo album di Jovanotti, a otto anni di distanza da *Oh, Vita!* e a tre anni da *Il Disco Del Sole*. Con 15 tracce, ciascuna unica e diversa dalle altre, l'album offre una varietà di suoni e atmosfere. Il disco vede la collaborazione di tre importanti produttori: Dardust, Michele Canova e Federico Nardelli.

#### TOUR:

Il *Palajova Tour* di Lorenzo parte i primi di marzo dalla Vittrifrigo Arena di Pesaro e si concluderà a maggio, dopo 45 date nei principali palazzetti italiani. Tra le tappe, l'Unipol Forum di Milano (11-18 marzo, 5-13 maggio), il Palazzo dello Sport di Roma (22-29 aprile, 1-2 maggio), l'Unipol Arena di Bologna (3-6 aprile), il Mandela Forum di Firenze (22-31 marzo), l'Arena di Verona (15-21 maggio) e la Inalpi Arena di Torino (9-15 aprile).

parola ha continuato per giorni a risuonare in me: "Fioritura". In sette anni saranno cambiate molte cose, ma la voglia di realizzare spettacoli pazzeschi, divertenti, innovativi, avventurosi, emozionanti e unici è sempre lei anzi, è ancora più forte in me. Vi porto via con me, davvero, in un viaggio tutte le sere in cui ci vedremo». Sono serviti mesi di impegno per realizzare la progettazione di questo imponente show che trasformerà i palazzetti in spazi unici tra colori, simboli e dettagli che raccontano l'universo di Jovanotti.



# EXTRA FORZA PER ME E I MIEI CAPELLI

Schwarzkopf  
**GLISS**

FOR EVERY YOU.



*Swantje Paulina*

Model & Influencer





un anno di felicità con

# il Barbanera

a cura della Redazione di Barbanera

## MARZO 2025

**TUTTO MUTA A MARZO. L'ARIA, I COLORI, IL VENTO GENTILE CHE SPAZZA VIA LE NUBI. L'EQUINOZIO SPALANCA LE PORTE ALLA PRIMAVERA, STAGIONE AMATA, PORTATRICE DI BEL TEMPO E RINASCITA, DELLA NATURA E DELL'UOMO.**

**U**n'esplosione di foglie e fiori dipinge a nuovo la campagna, inonda l'aria di dolci profumi nel tempo in cui i proverbi abbondano, testimoni dei cicli del cielo e della terra, dell'energia di un mese che non vuol stare con le mani in mano. È un momento speciale, di quelli che rimettono il mondo in movimento, che ci chiedono di raccogliere i primi frutti, ma soprattutto di guardare avanti, con qualche acquazzone che fa germogliare la terra e le giornate che si allungano e rallegnano il cuore. Ci attende anche la raccolta della mimosa, prima esuberante fioritura dell'anno, per celebrare la donna, e poi la festa di San Giuseppe, per festeggiare i papà con le frittelle di riso o altri dolcetti tradizionali.

### La finestra sul tempo

A primavera si fanno le cure depurative. Giova ancora usare i medesimi abiti adoperati per l'inverno, specialmente quelli di fibra delicata.

### Barbanera nel 1886

### Tradizioni in casa

Dai primi anni del XX secolo, il **19 marzo** oltre a celebrare

San Giuseppe in diversi paesi europei, in Italia, ricorre anche la festa del papà. Nella nostra tradizione, la festa si celebra al nord e al centro con le frittelle di riso, le zeppole di san Giuseppe, al sud con gli sfinci, frittelle ricoperte di miele. La bontà di queste deliziose preparazioni tradizionali, dipende dalla qualità della frittura. Ecco le regole d'oro per non sbagliare. L'olio deve essere abbondante e alla giusta temperatura, che si verifica immergendoci un bastoncino di legno: se intorno si formano delle bollicine va bene. Per la sua composizione di acidi grassi, l'olio di arachidi presenta un'alta resistenza ed è raccomandato per una buona frittura. Questo è anche il tempo in cui in molte case si preparano i tradizionali sott'olio. Fra questi carciofini: facciamoli cuocere al dente, ben puliti e privati delle parti dure, in un litro d'acqua poco salata con un bicchiere di vino bianco, 2 grani di pepe, 2 foglie di alloro, 2 chiodi di garofano. Scoliamo e facciamoli asciugare per un giorno su un canovaccio messo sopra una griglia. Poi disponiamoli su vasi sterilizzati, con foglie di alloro

e grani di pepe, copriamo con olio extravergine di oliva e chiudiamo bene. Immergiamoli poi in acqua tiepida e portiamo a ebollizione per 30 minuti. Una volta che si saranno raffreddati, se il sottovuoto è avvenuto correttamente, il centro della capsula risulterà abbassato.

### Dispensa di stagione.

#### Crema di nocciole

Insieme a noci, mandorle, pinoli, castagne, insomma, a tutta la cosiddetta frutta secca, le nocciole, oltre che salutari, sono considerate un cibo portafortuna. Una virtù che si deve, secondo la "tradizione" alla durezza e impenetrabilità del guscio protettivo. Tritiamo nel mixer 150 g di nocciole e 100 g di zucchero. Uniamo 200 g di scaglie di cioccolato fondente e un cucchiaino di vaniglia e tritiamo finemente. Scaldiamo a fuoco basso 150 ml di latte e 90 ml di olio extravergine di oliva o arachidi, aggiungiamo le nocciole continuando a mescolare per 10 minuti senza bollire. Versiamo la crema ancora calda in un vasetto. Conserviamo in frigorifero. Se si acquistano nocciole sgusciate, preferiamo le confezioni sottovuoto o in scatola che ne garantiscono la freschezza.

### Benessere con la natura

#### Infuso di malva contro la cistite

Servono 50 g di foglie di malva e 1 l di acqua. Lasciare a riposo la malva nell'acqua bollente per 10 minuti e poi filtrare spremendo delicatamente. Bere tre tazze al giorno di infuso, lontano dai pasti. Le proprietà emollienti della malva, dovute alla presenza di mucillagini, aiuteranno a contrastare problemi di cistite.

# Prova la morbidezza delle nuvole!



Con **HUGGIES® ULTRA COMFORT** potrai muoverti, gattonare, correre ed esplorare senza problemi grazie ai canali attivi e alla morbidezza **FASCIA NUVOLA**.

In versione pannolino e mutandina.



Effetto "anti-mucchio"



Doppie fasce laterali



Asciutto fino a 12 ore



Nuovo

**HUGGIES**  
Ultra Comfort

**SI RINNOVA  
E DIVENTA**

**Little Movers**

# HUGGIES

Noi ci capiamo, baby



# CARRETTI E STREETLUGE

**DAI MITICI CARRETTI CHE HANNO SEGNATO PIÙ DI UNA GENERAZIONE, REALIZZATI ARTIGIANALMENTE MODELLO "FAI DA TE", INTERAMENTE IN LEGNO CON I CUSCINETTI A SFERA PER SFRECCIARE VELOCI LUNGO LE DISCESE DEI PAESI COLLINARI E DI MONTAGNA, DIRETTAMENTE ALLO "STREETLUGE".**

**L**a slitta da strada dei nostri giorni, che tra rettilinei e tornanti mozzafiato si è conquistata un posto tra gli sport più estremi. A differenza dello storico carretto con cui parecchi continuano a divertirsi, il telaio può essere realizzato utilizzando diversi materiali, dal legno al ferro, l'alluminio, il carbonio e le resine. Il mezzo, privo di motore e quasi sempre costruito dal pilota, il "rider", che assume una posizione distesa con le gambe in avanti, è composto da un telaio, ed essendo privo di uno sterzo manovrabile direttamente da una guida manuale, è guidato seguendo lo spostamento del corpo della persona e sfruttando la forza gravitazionale. Il sistema di conduzione sfrutta le stesse regole dello skateboard, la tavola da strada con quattro ruote guidata in piedi. Lo streetluge manca anche di un sistema frenante meccanico, è il rider infatti che, utilizzando le suole rinforzate delle calzature, facendo attrito sul manto stradale, decide se e quando



rallentare, o se proseguire a tutta velocità. Oltre al telaio c'è il truck, accessorio snodato e regolabile che ospita l'asse per il montaggio delle ruote ed innesca una variazione dello stesso, se soggetto ad un piegamento laterale. Mentre le ruote sono in gomma molto morbida e di diametro diverso, per migliorare tenuta di strada e prestazioni. Lo streetluge è munito di appositi ammortizzatori, "bumper", posti sia nella parte anteriore che posteriore per ammortizzare eventuali

urti con gli altri concorrenti. Si tratta di uno sport rischioso e particolarmente adrenalinico, dove sono necessari, oltre al sangue freddo, un buon istinto, ottimi riflessi e massima concentrazione, anche in virtù delle velocità raggiunte. La media si aggira tra i 70 e 80 chilometri orari, fino a raggiungere velocità di oltre 100 chilometri, senza indossare particolari protezioni, se non una tuta tipo motociclista, dei paracolpi e il casco. Le regole dello streetluge sono disciplinate dall'International Gravity Sport Association e in Italia, dove è riconosciuto dal Coni, per partecipare alle gare ufficiali è necessaria l'iscrizione alla Federazione Italiana Cart'S. Mentre in alcuni paesi dello Stivale esistono tuttora le gare dei carretti e anche un campionato annuale, allo slogan di: «Quanto erano belli i giochi di una volta».

# PANTENE





# SARZANA

**IN QUESTO VERO E PROPRIO PICCOLO GIOIELLO CHE SORGE SUL CONFINE TRA TOSCANA E LIGURIA LUNGO L'ANTICO CAMMINO DELLA VIA FRANCIGENA, IL COLORATISSIMO ED ACCOGLIENTE NEGOZIO PIÙME È IN VIA AURELIA 38. AD ASPETTARVI SORRIDENTI E PROFESSIONALI, PRONTISSIME PER CONSIGLIARVI AL MEGLIO TROVERETE SONIA RODARO, ELEONORA SANTI, LISA TONAZZINI, ERIKA BELLETTI, CAMILLA SANGUINANTI E IL CAPO AREA GIUSEPPE VALERIO.**

**A** girare per le vie strette e suggestive all'interno delle mura quattrocentesche di Sarzana, sulle quali, dalle torri tarchiate, si affacciano discreti terrazzini pieni di fiori, a fianco di edifici 'vecchi' di almeno un secolo, non si può non restare colpiti dal fascino di questa città piccola ma piena di carattere. Basti pensare ai festival, alle mostre, alle fiere e ai mercati per spiegarne in parte la vivacità turistico-culturale, i colori e i sapori che ne fanno meta privilegiata per turisti italiani e stranieri.

Non si può parlare di **Sarzana** senza fare un cenno a **Luni**, città che dal **177 a. C.** (anno della fondazione come colonia romana) risulta essere l'insediamento storico, urbanistico e commerciale più importante nella zona di confine tra l'Etruria e la Liguria. È infatti la distruzione della "**Splendida Civitas Lunae**", il suo progressivo spopolamento e l'insabbiamento del porto commerciale che, intorno



all'anno Mille, hanno dato origine al primario insediamento del "**Burgo Sarzane**".

Numerosi i palazzi storici arricchiti da fregi marmorei, cancellate e inferriate di particolare pregio artistico come quelli **Picedi Benettini Gropallo** e **Magni Griffi**, che rispecchiano un'antica tradizione artigianale che, tutt'oggi, sopravvive nelle officine dei mastri fabbri ferrai dove si

continuano a modellare molle, pinze per camini ed artistiche inferriate. Da **Porta Parma**, percorrendo **via Bertoloni**, si giunge in **piazza Matteotti**, cuore della città, sulla quale si affaccia il palazzo del Comune. Il colpo d'occhio di quella che un tempo era "**Piazza della Calcandola**" ci propone un'area dal profilo irregolare sulla quale si affacciano edifici storici e al cui centro è posto il **Monumento** ai



**Caduti** dello scultore **Carlo Fontana**. Poi **via Mazzini**, sulla quale si affacciano i due principali edifici religiosi della città, la **Pieve di Sant'Andrea** e la **Cattedrale di Santa Maria Assunta**, punto di incontro dei

"carobi", vale a dire l'intreccio di vie e viuzze del borgo. Quindi **piazza Garibaldi** caratterizzata dalla presenza del **Teatro Impavidi** inaugurato ai primi dell'800 e realizzato là dove sorgevano la chiesa e il convento dei Domenicani. Fuori le mura, sul colle che domina la città, c'è la **Fortezza di Sarzanello**, edificata a partire dal **1493** da **Castruccio Castracani**, durante la dominazione fiorentina.

**IL FESTIVAL DELLA MENTE.** Ogni anno, nel mese di agosto, **Sarzana** rinnova l'appuntamento col "suo" prestigioso **Festival della Mente**. Il primo Festival europeo dedicato alla creatività e alla nascita delle idee. Fin dal 2004 questa manifestazione è strutturata in incontri, workshop, laboratori e spettacoli che si avvalgono della partecipazione di intellettuali, scienziati

ed artisti di primissimo piano del panorama nazionale e internazionale.

**LA SOFFITTA NELLA STRADA.** Sarzana è anche la città delle mille botteghe artigianali e dell'antiquariato d'eccellenza. Qua infatti, tutti gli anni, si svolge la **Mostra Nazionale dell'Antiquariato** dove si possono ammirare oggetti dalla storia senza tempo: mobili, dipinti, complementi d'arredo dell'altra epoca ma anche del '900, senza dimenticare i tappeti antichi, da quelli anatolici e caucasici, a quelli persiani e di art déco, ma anche ceramiche e vetri d'autore e opere di designer di fama mondiale. Un appuntamento imperdibile per gli appassionati, i collezionisti e i curiosi di ogni età.

**IL MARE.** Sarzana non è solo città d'arte e di cultura

-infatti, a solo 9 km dal centro storico, **Marinella** è la sua località balneare. La sua particolarità è quella di essere caratterizzata da un litorale basso e sabbioso, totalmente diverso dalle coste rocciose tipiche della riviera ligure. Intorno agli anni '60, Marinella ebbe un forte sviluppo turistico grazie allo sviluppo di strutture alberghiere, stabilimenti balneari e ristoranti. Oltre al mare, **Marinella** è frequentata per la sua tenuta: un'area agricola di alcune centinaia di ettari dove poter passeggiare e immergersi nella natura, con una vista mare e monti unica.

**IL BUON CIBO.** A Sarzana si mangia bene! Tra le **specialità** tipiche la **scarpazza** (torta di verdura), gli **sgabei** (pasta lievitata frita e salata), la torta di riso salata chiamata "**Torta Scema**", la **panizza**, le **frittelle di baccalà**, il **coniglio**, la **cima** (detta anche pancetta), il **pesce**, i **prodotti della terra**, i **dolci tipici**, il **castagnaccio** e tanto, molto di più per la gioia dei golosi e degli amanti del buon cibo. Ma se a Sarzana si mangia bene, a Sarzana si beve meglio, infatti questa è la terra della **DOC Colli di Luni**, terra di elezione del **Vitigno Vermentino** e dei suoi fantastici **vini bianchi** profumati e fruttati. Insomma avrete ben capito che ci sono mille buone ragioni per una visita alla bella **Sarzana**. Vi aspettiamo, non mancate!

info (tratte da) [www.comune.sarzana.sp.it](http://www.comune.sarzana.sp.it) / [www.visitsarzana.it](http://www.visitsarzana.it) / [www.festivaldellamente.it](http://www.festivaldellamente.it)

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

## INDOVINELLO

Se stringi la mano c'è  
ma se allarghi le dita non c'è più.  
Trovate tutte le parole elencate,  
le lettere rimaste vi daranno la soluzione  
dell'indovinello. Chiave (2,5)

AGHI	GIOVANI	PRETORE
AMIATA	GUSTO	RAPA
APERTO	IREOS	REQUIEM
ASSO	KUWAIT	RIVOLUZIONARIO
BOSCO	LAGO	SCILLA
CAMERA	LAUTO	SEGA
CICALA	LOTTO	SVEVO
CORTI	LUSSEMBURGHESE	TARGA
ECCIDI	MARCELLO	TRAM
ESODO	ORSO	TRIPUDIARE
FELPA	PATEMA	TURATI
FIRMA	PIANTA	VUOTATO
GATTI	PLACCA	

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

## INDOVINELLO

Tutti la conservano fino alla fine  
della vita. Che cosa?  
Trovate tutte le parole elencate, le  
lettere rimaste vi daranno la solu-  
zione dell'indovinello. Chiave (2,8)

ALBA	DROGA	PARI
BAGNO	EROE	PAZZA
BALENA	GADGET	PESI
BIDÈ	IDOLI	PET
BOIA	IPNOSI	POLPA
BRIGA	LADRI	RIARMO
CARTONCINO	LAMPI	ROMBO
CHILO	MAMBA	ROVENTE
CICLOPE	MESTRE	SPINI
CIOLA	NEBBIA	SPORCA
CONTROLLORE	NEGRE	TORI
DEPREDARE	NELLA	TRASCURABILE
DIFETTOSO	PAGA	



## INDOVINELLO

Si allargano per stringere. Che cosa?  
Trovate tutte le parole elencate, le lettere rimaste vi daranno la soluzione dell'indovinello. Chiave (2,7)

ALCOVA	NUBE	SACRE
BUFFO	NUDO	SCILLA
CAPI	ORECCHIO	SENSI
CENCI	OSTE	SIMILE
ESP	OTTAVINO	SORTITA
ESSI	PADANO	SPALLEGGIARE
FIGLIOLA	PASSO	SPECIE
FOLLI	PAZ	STRINGA
INTERROGAZIONE	PILATO	TACITO
MAGO	PINNE	TAPPE
MESE	PURO	TASTIERA
NOCIVO	PUZZO	VETO
NOIA	ROSSA	



## INDOVINELLO

Quali sono i cristiani che non hanno fede?  
Trovate tutte le parole elencate, le lettere rimaste vi daranno la soluzione dell'indovinello. Chiave 1,6)

ACIDITÀ	GIURÌ	PARIGI
ALTRO	GRACE	PELO
AMMONTICCHIARE	INERENZA	PESSIMO
ARTERIA	ING	PIETÀ
BACO	JIMMY	PINZETTA
CIBO	LIANA	PUPILLA
CIMABUE	LODE	REBUS
COSA	MATTE	RIPA
DAY	MERAVIGLIOSO	SAGGEZZA
DORMIRE	NITRITO	SALAME
ELEVATO	OLIVA	SANTORO
FILO	OTTONI	VELA
FOLTO	PANE	



# AZIONE CONTRO LA FAME

## AZIONE CONTRO LA FAME È UN'ORGANIZZAZIONE UMANITARIA INTERNAZIONALE IMPEGNATA A ELIMINARE LE CAUSE STRUTTURALI E LE CONSEGUENZE DELLA FAME E DELLA MALNUTRIZIONE INFANTILE IN ITALIA E NEL MONDO.

Riconosciuta leader a livello globale, l'organizzazione è impegnata, ogni giorno, con l'obiettivo di salvare la vita dei bambini malnutriti e, al tempo stesso, di fornire accesso all'acqua potabile e soluzioni sostenibili per combattere la mancanza di cibo. Forte di 40 anni di esperienza in situazioni di emergenza causate da conflitti, disastri naturali e disuguaglianze di genere e socioeconomiche, Azione contro la Fame crea e gestisce programmi che salvano vite umane in 48 Paesi del mondo. Nel 2020 abbiamo aiutato concretamente 25 milioni di persone.

Azione contro la Fame ha rivoluzionato, negli anni, la lotta alla grave piaga della fame: prima della sua nascita, la lotta contro la fame era considerata solo come una parte di interventi umanitari più generali. Nel '79, grazie all'impegno di autorevoli personalità e a una sensibilità

crescente sul tema, nasce, invece, una organizzazione interamente dedicata ad attività tese a rimuovere le cause strutturali della fame. Non a caso Azione contro la Fame è stata tra le prime organizzazioni a sperimentare l'utilizzo del cibo terapeutico pronto all'uso con programmi di gestione della malnutrizione su base comunitaria in Ciad nel 1997. Con sedi in Italia, Francia, Canada, Regno Unito, Spagna e Stati Uniti, Germania e India, il network, oggi, condivide risorse, esperienze e competenze tecniche con l'obiettivo di liberare il mondo dalla piaga della fame. Come specialisti della fame nel mondo, il nostro obiettivo primario è quello di creare un modo migliore di affrontare la fame. Con questo spirito, Azione contro la Fame guida, oggi, un movimento globale che mira a porre fine a questa grave piaga. I nostri team, con 8.000 professionisti impegnati in prima linea, curano e prevengono la malnutrizione in più di 45 paesi.

### LA FAME È OGGI ANCHE IN ITALIA.

I numeri della fame nel mondo continuano a crescere a causa delle conseguenze del cambiamento climatico, delle disuguaglianze, dei conflitti e delle emergenze come la pandemia di Covid-19. In alcune aree del mondo, la fame ha raggiunto livelli tali da causare la morte di migliaia di bambini. Evidenziate in modo allarmante dalla pandemia di Covid-19, le condizioni di povertà e di fame in Italia in cui versano sempre più famiglie e persone sole è davanti agli occhi di tutti. Non ci sono dubbi: la fame oggi è anche qui. Sono 5,7 milioni le persone che oggi vivono in povertà in Italia: quanto i cittadini di Roma, Milano, Napoli e Torino messi insieme!



### INFO&CONTATTI

AZIONE CONTRO LA FAME ITALIA  
Via Rubens, 3 - 20148 Milano  
(Italia)  
Tel. 02 83626106  
E-mail: [info@azionecontrolafame.it](mailto:info@azionecontrolafame.it)  
[azionecontrolafame.it](http://azionecontrolafame.it)



# GIARDINO COSMETICO®

INGREDIENTI DI DERIVAZIONE  
**98%**  
NATURALE



*Lasciatevi inebriare anche dalle altre fragranze della linea*



ARGAN E  
ORCHIDEA  
NERA



LAVANDA E  
ALOE VERA



TIMO E  
CALENDULA



TEA TREE E  
CAMOMILLA

## RETTIFICA

Ci scusiamo con i lettori, ma nel numero di gennaio 2025, all'interno di questa rubrica, abbiamo erroneamente inserito il titolo e le immagini riferite al CHINESE CRESTED DOG anziché le immagini ed il titolo corrette dello XOLO



# BASENJI

**IL BASENJI È UNA RAZZA DI CANE DAVVERO AFFASCINANTE E UNICA NEL SUO GENERE. CON ORIGINI ANTICHE, QUESTA RAZZA PROVIENE DALL'AFRICA CENTRALE, DOVE VIVEVA INSIEME ALLE COMUNITÀ RURALI MA SENZA LEGARE PARTICOLARMENTE CON LA POPOLAZIONE LOCALE.**

Il suo ruolo principale era quello di cacciatore di topi, una funzione che lo faceva vivere ai margini dei villaggi. Una delle caratteristiche più curiose del Basenji è la sua totale mancanza di abbaio. Invece dei tradizionali abbai, emette suoni particolari, chiamati "barroo", che ricordano molto lo jodel, il tradizionale canto tirolese. Questa razza di taglia contenuta si distingue anche per tratti che la avvicinano più a un gatto che a un cane: è molto curiosa, intelligente e sorprendentemente indipendente. La sua agilità è notevole, tanto che riesce ad arrampicarsi facilmente sugli alberi, e la sua pulizia è impressionante: si lecca il pelo con la stessa attenzione di un felino. Nonostante il suo temperamento riservato e indipendente, il Basenji può essere molto affettuoso con la propria famiglia. Tuttavia, a causa delle sue origini da cacciatore, tende a essere



diffidente verso gli estranei e può risultare di difficile gestione se in compagnia di altri animali domestici, a meno che non sia stato correttamente socializzato fin dalla giovane età. Vivace e curioso, il Basenji non ama rimanere in casa per troppo tempo. Ha un grande bisogno di correre e di esplorare l'ambiente che lo circonda, e se non riceve abbastanza stimoli fisici e mentali potrebbe sviluppare

comportamenti distruttivi.

In sintesi, il Basenji è perfetto per chi cerca un cane agile, indipendente e dal carattere originale, ma necessita di un proprietario che sia pronto a offrirgli l'attenzione, l'attività e la pazienza di cui ha bisogno per esprimere al meglio la sua personalità vivace e... felina.



## ASCIUGACAPELLI THERMACARE PRO 2300 D5715

- Motore potente da 2100 Watt: stessa velocità di asciugatura di un motore da 2300W ma con meno calore per capelli protetti
- Potente flusso d'aria: 85km/h
- Emissione di ioni per capelli liberi dall'effetto crespo
- 3 temperature / 2 velocità e colpo d'aria fredda
- Concentratore stretto e diffusore



## RASOIO A TESTINE ROTANTI STYLE SERIES R3 R3002

- Testine flessibili e collo pivotante per adattarsi ai contorni del viso
- Rifinitore a scomparsa ComfortTrim per i dettagli
- Accessorio barba dei 3 giorni
- Funzionamento a rete con LED
- Utilizzo su pelle asciutta
- Voltaggio universale - spazzolina per la pulizia





## ARIETE

Solo voi sapete osare con stile! Cerca la calma per non essere nervoso, polemico, troppo irruente in famiglia e con gli amici. E incorrere così in reazioni che non avresti mai potuto prevedere. "Il grande vantaggio del giocare col fuoco è che non ci si scotta mai. Sono solo coloro che non sanno giocarci che si bruciano del tutto" (Oscar Wilde).



## TORO

Quest'anno è il vostro anno, e cercate di tenerlo a mente: se la cercate, otterrete la visibilità che da un po' di tempo volevate in più ambiti della vostra vita. Non fate i timidi e correte a prendervi ciò che vi spetta. "La decisione più coraggiosa che tu possa prendere ogni giorno è di essere di buon umore" (Voltaire).



## GEMELLI

Dinamici, attivi, curiosi: la vostra forza sarà la vivacità. Ma da metà mese circa, questa forza potrebbe trasformarsi in polemica se non la saprete contenere. Occhio alle battute spiritose dette senza pensare: anche senza volerlo rischiereste di offendere una persona che amate, un po' permalosa. "Il sarcasmo è il rifugio dei deboli" (Jean-Paul Sartre).



## CANCRO

Siete pronti a cambiare tutto? O almeno, quello che da 15 anni vi teneva sotto scacco. In amore, nel lavoro, in famiglia, oppressioni e scelte "obbligate" scioglieranno le loro catene... e voi dovrete permetterlo, anzi, volerlo. Cercate il vostro prossimo desiderio! "Dona a chi ami ali per volare, radici per tornare e motivi per rimanere" (Dalai Lama).



## LEONE

Grintosissimi, e senza remore. Positivi senza essere arroganti. Sentirete arrivare giornate positive, ma soprattutto un rinnovato senso di generosità che porterà a condividere ogni gioia: divertimento, amici, più dialogo e serenità in casa. "La vita è come un'eco: se non ti piace quello che ti rimanda, devi cambiare il messaggio che invii" (James Joyce).



## VERGINE

Quel senso di fastidio che solo le questioni familiari possono conferire potrebbe iniziare a irritarvi. Tenete duro: o vedrete arrivare solo altri problemi. Provate a offrire una spalla a qualcuno che avete sempre sottovalutato, e la situazione cambierà. "La domanda più insistente e urgente della vita è: cosa stai facendo per gli altri?" (Martin Luther King).



## BILANCIA

Tenetevi pronti a viaggiare sempre di più! Buon periodo per conoscere, riflettere su ciò che volete raggiungere. E organizzare magari qualche vacanza in un periodo dell'anno meno consueto. Evitate le scelte impulsive: ragionando su ogni opzione arriverà quella migliore. "Chi ha un perché per vivere può sopportare quasi ogni come". (Friedrich Nietzsche)



## SCORPIONE

Siete convinti di voler tenere aperte le porte al malinteso? Cambiate atteggiamento e il mondo vi sorriderà. Equivoci che di recente hanno rovinato i rapporti avranno le ore contate. Da metà mese, la socievolezza aumenterà e potrete trovare un nuovo equilibrio. "La vita è come uno specchio: ti sorride se la guardi sorridendo" (Jim Morrison).



## SAGITTARIO

Dopo tanta stanchezza, una ventata di positività: via pigrizia, si alla gioia! Con un'atmosfera più serena, la voglia di divertimento è diventata un sentimento di benessere maturo. Ottima chiusura di mese all'insegna della tranquillità. "Dobbiamo abituarci all'idea che ai più importanti bivi della nostra vita non c'è segnaletica" (E. Hemingway).



## CAPRICORNO

Non sarà un mese sfavorevole, anche se potrebbe sembrarlo: sarà un periodo di tensione, vorrete imprimere una svolta alla vostra vita. Forse il nervosismo è frutto delle opposizioni che i familiari faranno alle vostre scelte; oppure la resistenza sarà fatta da una parte di voi... "La vita è come una commedia, non importa quanto è lunga, ma come è recitata" (Seneca).



## ACQUARIO

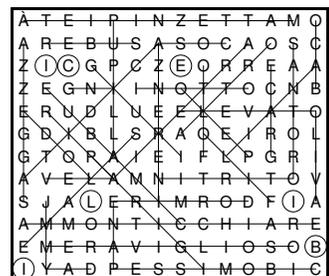
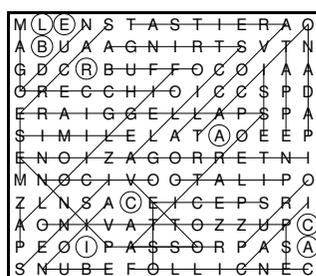
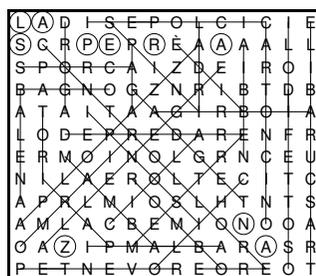
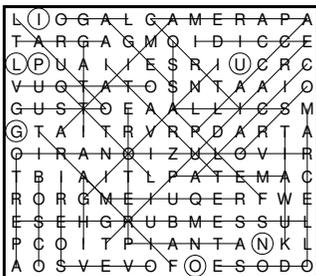
Ottimo mese! Molte questioni familiari finalmente andranno a posto, e riuscirete anche a migliorare nello sport. Sarete più soddisfatti di come procede la vostra vita: belle notizie che potrebbero riguardare un po' tutti gli ambiti, pronti a rendervi sempre più felici. "Noi siamo come farfalle che battono le ali per un giorno pensando che sia l'eternità" (Carl Sagan).



## PESCI

Basta fare le vittime, mettetevi d'impegno per cambiare ciò che va cambiato. Solo così potrete vivere un periodo vivace, da sfruttare per partire, organizzare i primi viaggi, dialogare in famiglia o chiarire dubbi con le persone che vi circondano. "Non sono gli anni che contano nella vita, è la vita che metti in quegli anni" (Abraham Lincoln).

## LE SOLUZIONI DEI GIOCHI



# BIOPPOINT

## PROFESSIONAL

— Hair Program —



**METTI IN PROGRAMMA CAPELLI STRAORDINARI!**

Con Biopoint Professional Hair Program la professionista dei tuoi capelli sei tu.  
Scopri il programma **Super Nutriente** per capelli secchi e sfibrati: grazie alle preziose formulazioni a base di Ceramidi, Olio di Camelia e Protein Complex, dona un profondo nutrimento per capelli più morbidi e setosi.



**EFFETTO  
VOLUME  
IMMEDIATO**

senza



CON **SUPER  
Plump**

DOPO L'APPLICAZIONE SI PERCEPISCE  
UNA LEGGERA E TEMPORANEA  
SENSAZIONE DI PIZZICORE

 **DEBORAH**  
MILANO

**SUPER  
Plump**

**GLOSS  
VOLUMIZZANTE**

**RIMPOLPA E LEVIGA  
LE LABBRA ESALTANDONE  
IL NATURALE COLORITO**

ARRICCHITO CON  
**PEPERONCINO**  
e **MAXI-LIP™\***



\*MAXI-LIP™ is used under authorization of Sederma