



Più me

M A G A Z I N E

NUMERO 4 - APRILE 2025
COPIA OMAGGIO

LUCIO CORSI

È CORSI-MANIA. DOPO IL SUCCESSO AL FESTIVAL DI SANREMO, DOVE SI È CLASSIFICATO SECONDO PER UN SOFFIO, IL TOUR DELL'ARTISTA TOSCANO HA REGISTRATO IL SOLD OUT IN POCHI MINUTI!

ALL'ANAGRAFE È ANNA MARIA CECILIA SOFIA KALOGEROPOULOU, MA ALLA STORIA È PASSATA CON LO PSEUDONIMO DI **MARIA CALLAS**

DAVIDE GHIOTTO
GHIOTTO DI RECORD DEL MONDO. IL SUO DESTINO ERA GIÀ SCRITTO NEL SUO COGNOME.

APRILE DOLCE DORMIRE:
COS'È IL MAL DI PRIMAVERA E COME INTERVENIRE.

L'AMORE AI TEMPI DI CHATGPT
UN ROBOT ADDIRITTURA CAPACE DI CONQUISTARE IL CUORE DI UN UMANO.

PUPA
M I L A N O

SHOCK
PLUMP





**GLOSS LABBRA
VOLUME Istantaneo**

93%

LABBRA + VOLUMINOSE

Test di autovalutazione. Partecipanti che hanno riscontrato l'effetto.
30 soggetti. 28 giorni di applicazione.

 **DEBORAH**
MILANO



SVELA LE TUE LABBRA

**SUPER VINYL
SHAKE LIPSTICK**

**ROSSETTO VINILICO
LUCENTEZZA A SPECCHIO**

NO TRANSFER

**LONG LASTING
FINO A 16ORE***

WATER RESISTANT

**Glam up
your lips**



APRILE DOLCE... SOGNARE

APRILE È IL MESE DELLE CONTRADDIZIONI, ALMENO A SEGUIRLO SULLE TRACCE DEI PROVERBI CHE LO RACCONTANO. È IL "QUARTO" DELL'ANNO, QUELLO DEL "DOLCE DORMIRE", QUANDO INVECE TUTT'INTORNO È UNA ESPLOSIONE DI RISVEGLI. LO STESSO TERMINE "APRILE" VIENE DA "APERIT", CHE IN LATINO SIGNIFICA "APRIRE, FAR SBOCCIARE".

Ma ancora e all'opposto, in questo mese della vera primavera, si comincia ad assaporare quel tepore così piacevole che ci porta ad apprezzare sia il relax che il sonno, come forse mai in altri periodi dell'anno. Ma, se rimaniamo agli adagi della saggezza popolare, sembrerebbe pur vero che "chi dorme non piglia pesci". Insomma sembra difficile trovare la via giusta per viverci al meglio il mese di aprile senza correre il rischio di apparire come dei dormiglioni scansafatiche. In realtà il sonno è una attività fondamentale. Si tratta di una funzione vitale irrinunciabile. Un buon riposo serve a fare il pieno delle energie psico-fisiche necessarie ad affrontare la veglia. Di recente alcuni studi scientifici molto autorevoli ci dicono che il sonno servirebbe a "ripulire" il nostro cervello dalle "scorie" tossiche accumulate sottoforma di stress ed ansia. Ma il sonno resta ancora una delle attività umane meno conosciute. Così, mentre da una parte la scienza continua a studiarlo, dall'altra l'arte, nelle sue mille declinazioni e discipline, lo racconta fin dalla notte dei tempi. Sarà perché sonno e sogno sono un tutt'uno indissolubile di cui non possiamo fare a meno.. Esattamente come la poesia che, letta di notte, ci fa addormentare con la stessa dolcezza di una ninna nanna. Provare per credere...

lo vivere vorrei addormentato entro il dolce rumore della vita.

-Sandro Penna-

lo vivere vorrei addormentato

È forse giorno. Dalla strada il fischio di un pescatore e la sua voce calda. A lui risponde una voce assonnata.

Trasalire dei sensi
- con le vele, fuori, nel vento? -
lo sogno ancora un poco.

-Sandro Penna-

Nel sonno incerto dormo ancora un poco

O soave che balsamo soffondi alla quieta mezzanotte, e serri con attente e benevole le dita gli occhi nostri del buio compiaciuti, protetti dalla luce, avvolti d'ombra nel ricovero di un divino oblio.

O dolcissimo sonno! Se ti piace chiudi a metà di questo, che è tuo, inno i miei occhi in vedetta, o attendi l'amen prima che il tuo papavero al mio letto largisca in carità il suo dondolio.

Poi salvami, altrimenti il giorno andato lucido apparirà sul mio guanciale di nuovo, producendo molte pene, salvami dall'alerte coscienza che viepiù insignorisce il suo vigore causa l'oscurità, scavando come una talpa. Volgi abile la chiave nella toppa oliata e dà il sigillo.

-John Keats-

Al sonno

Questa sera la luna dentro il mare cadrà come una perla pesantissima. E giocherà sopra di me la folle, la folle luna.

Si frangerà l'onda color rubino sui miei piedi spargendo mille stelle. Le mie mani saranno diventate due colombe:

e saliranno - due uccelli d'argento - a riempirsi di luna - come coppe e di luna le spalle e i capelli m'irroreranno.

Il mare è un oro fuso. Metterò in una barca il mio sogno affinché veleggi. Chiara, diamantina ghiaia calpesterò.

Quando la luce l'attraverserà sarà perla pesante il mio cuore. E riderò. E piangerò... Ma guarda, ecco, ecco la luna!

-Kostas Kariotakis-

Questa sera la luna dentro il mare

I delfini non giocano tra le onde come la gente pensa. I delfini si addormentano andando a fondo. Cosa cercano? Non lo so. Quando toccano il fondo si svegliano all'improvviso e risalgono perché il mare è molto profondo e quando salgono cosa cercano? Non lo so. E vedono il cielo e gli ritorna il sonno e di nuovo scendono addormentati, e ancora toccano il fondo del mare e si svegliano e riprendono a salire. Così sono i nostri sogni.

-Silvina Ocampo-

I delfini

Cosa c'entra la notte con il sonno?
-John Milton-



FORFORA
FORFORA
FORFORA
FORFORA
FORFORA



LA FORFORA È UN PENSIERO FISSO?

VIA LA FORFORA DALLA TESTA CON RESTIVOIL.

Grazie alla sua azione extradelicata, Restivoil aiuta a ridurre forfora fin dalla prima applicazione*.

Restivoil

*STUDIO CLINICO DI AUTOVALUTAZIONE SOTTO CONTROLLO DERMATOLOGICO RESTIVOIL ZERO FORFORA, ANNO 2017. *FORFORA VISIBILE



ATTENZIONE ALLE CRIPTOVALUTE



Sempre più spesso si sente parlare di criptovalute, di utenti truffati e soldi perduti. Cosa sono e soprattutto quali sono le cautele da adottare? Una criptovaluta è una valuta virtuale. Secondo la definizione di Banca d'Italia, è una rappresentazione digitale di valore ed è utilizzata come mezzo di scambio o detenuta a scopo di investimento. Essendo monete digitali, le criptovalute sono create su internet e sono slegate dalle comuni valute a corso legale come l'euro o il dollaro. E, per questo, non sono sottoposte alla garanzia o al controllo da parte di banche centrali o



autorità pubbliche. Sono emesse da emittenti privati che si servono di software altamente specializzati e, generalmente, di tecnologie blockchain. Le criptovalute possono essere trasferite, conservate o negoziate elettronicamente e la loro gestione avviene tramite portafogli virtuali



denominati e-wallet. Ma, attenzione, non vanno confuse con i sistemi di pagamento elettronici. Alcuni esempi tipici di criptovalute sono bitcoin, litecoin, ripple, ethereum, cardano, tron. Attorno al mondo delle criptovalute si aggirano diversi tipi di truffa, dalle più classiche come quelle che promettono guadagni facili, sicuri e immediati, a quelle più sofisticate e subdole. Truffe di cui è vittima un numero crescente di persone, in particolare uomini di mezza età. A tal punto che Federconsumatori ha sentito il bisogno di pubblicare un vademecum contenente tutti i possibili rischi connessi all'uso delle criptovalute. Primo tra tutti: diffidare di promesse di guadagni garantiti. Non esiste, mette in guardia il vademecum, un investimento finanziario in grado di garantire guadagni futuri. E se si promettono soldi facili e garantiti mediante le criptovalute bisogna prestare molta attenzione: può essere un campanello d'allarme. Tra gli altri alert: il marketing eccessivo (pubblicità on-line, influencer, promozione off-line e così via) che, generalmente, nasconde frode, e i team anonimi, perché le persone che guidano gli investimenti, normalmente, hanno biografie facilmente reperibili e una presenza attiva sui social media. Se non si riesce a scoprire e comprendere chi vi sia dietro una criptovaluta, fare molta attenzione!

WRIGHT'S APOTHECARY™

*Vivi la primavera
con le nostre nuove
fragranze*





GEOMAR

La
natura
sulla
pelle



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

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

Rivelatore di Bellezza



scopri di più su: geomarbeauty.it



ATTENZIONE ALLE MICROPLASTICHE NEL NOSTRO QUOTIDIANO: I CONSIGLI DEL WWF



Siamo contornati da microplastiche e non lo sappiamo: dal cibo che mangiamo ai prodotti per la pulizia della casa e per la cura della persona, il rischio di elevate dosi di microplastiche è molto alto. Basta esserne consapevoli e mettere in atto piccoli accorgimenti. L'aiuto arriva dal wwf che sul proprio sito ha pubblicato una serie di consigli per tenerle lontane, grazie ad alcune abitudini quotidiane. A partire dagli alimenti e ai modi per cucinarli e confezionarli. Ad esempio, un corretto uso del microonde, elettrodomestico amato nelle giornate frenetiche di ognuno per scaldare bevande o cibi già cotti.

Comodissimo, ma attenzione ai contenitori, consiglia il wwf: non dovrebbero mai essere di plastica (ciotole, sacchetti per il riso o per popcorn) che, con alte temperature, possono rilasciare microplastiche e le sostanze chimiche di cui sono fatte.

E se invece il pranzo lo ordiniamo takeaway, è meglio prediligere i ristoratori che usano contenitori in carta oppure, ancora meglio, riempire il nostro contenitore in vetro. Un comportamento utile se si pensa che, stando al wwf, un pasto settimanale da asporto contenuto in vaschette di plastica può comportare l'ingestione fino a 18.500 microplastiche all'anno. A proposito del



vetro, questo sarebbe sempre preferibile per la conservazione del cibo in quanto, a differenza della plastica, non rilascia contaminanti. I contenitori in plastica a contatto diretto con gli alimenti possono rilasciare fino a 710 microplastiche e diverse sostanze chimiche soprattutto quando subiscono shock termici, ossia quando il cibo che contengono è caldo, quando vengono scaldati o usati nel freezer. Infine, il tè è preferibile al caffè ma attenzione: le bustine di tè sono sempre più spesso realizzate in nylon, che è una plastica. Una singola bustina di tè in plastica alla temperatura di infusione (95°C) può rilasciare circa 11,6 miliardi di microplastiche nella nostra tazza. Meglio quindi, comprare del tè sfuso o, in alternativa, accertarsi che le bustine siano realizzate in carta.



SOMMARIO

APRILE 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 **L'AMORE AI TEMPI DI CHATGPT**
- 32 **APRILE DOLCE DORMIRE**

PERSONAGGIO DEL MESE

38 **MARIA CALLAS**

RUBRICHE

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

26

L'AMORE AI TEMPI DI CHATGPT

Un robot sembrerebbe addirittura capace di conquistare il cuore di un essere umano.



82



LUCIO CORSI

E' CORSI-MANIA. DOPO IL SUCCESSO AL FESTIVAL DI SANREMO, DOVE SI È CLASSIFICATO SECONDO PER UN SOFFIO, IL TOUR DELL'ARTISTA TOSCANO HA REGISTRATO IL SOLD OUT IN POCHI MINUTI!

66

DAVIDE GHIOTTO

Ghiotto di record del mondo. Il suo destino era già scritto nel suo cognome.



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 Sordrio 3 (angolo Via Achille Grandi)
20096 Seggiano di Pioletto (MI) Italy n° ROC 25471
Copyright 2022 GENERAL PROVIDER Srl



32

APRILE DOLCE DORMIRE:
Cos'è il mal di primavera e
come intervenire

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

All'anagrafe è
Anna Maria Cecilia Sofia
Kalogeropoulou,
ma alla storia è passata
con lo pseudonimo di
**MARIA
CALLAS**

48

**L'INFINITO
FASCINO DEL
PLISSÉ**

Era il 1909
quando Mariano
Fortuny mise a
punto una tecnica
sartoriale che
sarebbe diventata
fondamentale per la
storia della moda.



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



CAMBIO ARMADI E DECLUTTERING

**AD OGNI CAMBIO DI STAGIONE,
IMMANCABILE, ARRIVA L'ODIATO
MOMENTO DEL CAMBIO ARMADI.**

Ma riporre i capi invernali e tirar fuori dalle scatole quelli più leggeri, operazione necessaria a meno che non si rientri tra i fortunati dei mega armadi quattro stagioni, può diventare un momento di rigenerazione mentale. Come? Con il decluttering! Il decluttering è una parola inglese che deriva dal verbo "to declutter", ovvero "eliminare il disordine". Si tratta di un processo in base a cui si fa la selezione e la rimozione di oggetti inutili, o a cui si è ormai poco legati. L'obiettivo è creare spazi più funzionali ed esteticamente piacevoli. E questo, parola di esperti, migliora il benessere psicofisico: liberarsi delle cose superflue può avere un impatto positivo sullo stato d'animo e sulla qualità della vita.

Il problema è decidersi su cosa eliminare. Perché, confessiamolo, ognuna di noi si fa le stesse domande:



e se mi dovesse servire? E se tornasse di moda? E poi magari dimagrisco e potrei indossarlo di nuovo etc etc. Alcune strategie possono aiutare. Così, quando si passano in rassegna i vestiti, le domande da porci dovrebbero esser altre:

quanto tempo è che non lo indosso? Tanto? Allora significa che non serve, perché non mi piace più o magari non mi ci sento a mio agio. E allora, via! Ma se ancora si trovassero resistenze interiori, gli esperti di decluttering consigliano di andare per gradi, creando una scatola di indumenti di cui non riusciamo a liberarci subito. O ancora, un altro strategemma è costringersi ad indossare un abito che non siamo proprio sicure di buttare e vedere se ci si sente ancora a proprio agio. E se la risposta è negativa, la scelta di liberarsene sarà più semplice. Provare per credere: alla fine, l'armadio sarà più spazioso e più arioso, e noi saremo più felici.



ASTRA

MAKE-UP

IDENTISTICK

Blush/Contour Stick

Identistick è il nuovo stick cremoso di Astra Make-Up che, grazie alla sua texture incredibilmente sfumabile e alla gamma eterogenea di colori, permette di plasmare i propri lineamenti, esprimendo sé stessi attraverso ogni sfumatura.



ASTRAMAKEUP.COM





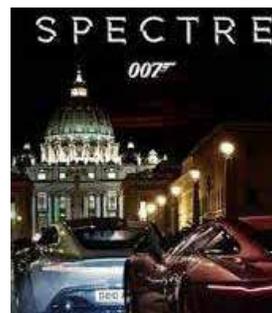
LA BASILICA DI SAN PIETRO

“VOGLIO VIVERE COME I PASSERI DEL CIELO, VOGLIO RESPIRARE LA LIBERTÀ E LA PUREZZA CHE LORO RESPIRANO. IL RESTO NON MI SERVE” (FRANCESCO - FRATELLO SOLE, SORELLA LUNA)

La **Basilica di San Pietro**, con 50.000 persone al giorno, è senza alcun dubbio la Chiesa cristiana più grande al mondo. È il cuore pulsante del Vaticano che sorge sotto la Basilica voluta dall'imperatore romano Costantino tra il 319 e il 322. La Basilica è rimasta in piedi per più di 1200 anni, proprio sul sepolcro dell'Apostolo San Pietro sotto l'altare costruito dal Bernini. **Giotto, Raffaello, Michelangelo, Bernini e Borromini** hanno lasciato opere immortali con il loro genio. Marmi colorati, sculture, affreschi, fregi e le 5 porte compresa la Porta Santa che si apre e chiude con il **Giubileo**. La porta del Filarete, realizzata persino prima della scoperta dell'America, si trovava nella precedente basilica. Entrando nella Basilica, sulla rota porphyretica - il disco marmoreo rosso che tutti noi abbiamo calpestato - è stato incoronato Carlo Magno da papa Leone III. Tutto, nella costruzione della basilica, doveva svolgersi all'insegna della grandiosità: Bernini per il baldacchino, Bramante per i 4 pilastri che sorreggono la cupola progettata da Michelangelo e realizzata da Giacomo della Porta. Luogo di fede arricchito da artisti di fama mondiale, dopo la parentesi di Avignone i Papi sentono l'esigenza di riportarla in auge. Niccolò V chiama l'architetto Rossellino e chiede di progettare una nuova basilica. Dopo la morte di Rossellino dobbiamo aspettare Papa Giulio II che convoca Bramante, soprannominato successivamente "mastro Ruinante". Di lui si conserva il

ricordo per la demolizione della struttura precedente. Segue **Raffaello**, il cui progetto fu quello di una basilica a croce latina, senza finestre se non in fondo all'altare. Ma anche il pittore di Urbino passa a miglior vita. Antonio da Sangallo prende il posto di Raffaello concentrandosi su un modello di legno molto costoso. Poi arriva **Michelangelo**, già in età avanzata, con 71 anni, e il fatto che sentisse la fine della sua vita lo si avverte nei sonetti conservati nella Biblioteca Apostolica del Vaticano, dove emergono sentimenti di amore, di morte, di pentimento e di peccato. *"Giunta è già il corso della vita mia per tempestoso mar con fragil barca come un porto..."*. Quando Michelangelo viene coinvolto nella costruzione della basilica, l'intenzione è quella di risparmiare, considerando le ingenti somme spese fino ad allora. Lui pensò alla cupola come un simbolo per l'intera cristianità. La sua fu un'idea geniale realizzata studiando il Pantheon e la cupola del Brunelleschi del duomo di Firenze, da cui prese l'idea della doppia calotta. Il progetto di Michelangelo trovò la sua realizzazione con **Giacomo della Porta** che adattò il progetto del defunto Michelangelo e diresse i lavori che si conclusero nel 1590. San Pietro non è solo testimone della storia artistica e architettonica, ma anche spunto per il cinema internazionale. Il cupolone della Basilica di San Pietro in **Angeli e Demoni** (2009) annuncia l'arrivo del **professor Langdon** - Tom Hanks - chiamato a Roma d'urgenza per risolvere l'enigma dei

quattro cardinali rapiti. Dal giallo diretto da **Ron Howard** passiamo all'azione con **007 Spectre** (2015) dove **James Bond** - Daniel Craig - sfreccia davanti alla Basilica di San Pietro con la sua Aston Martin. Senza dubbio il capofila delle riprese in Vaticano è stato **Franco Zeffirelli** con il suo film ispirato alla vita di San Francesco. In **Fratello Sole, sorella Luna** (1972) la scena girata in Vaticano è quella relativa all'incontro di Francesco d'Assisi con Papa Innocenzo III accompagnato dalle parole cantate da un giovane Claudio Baglioni. Giovanni Paolo II è stato di ispirazione per **Karol, un uomo diventato Papa** (2005) dove il pontefice ha manifestato la sua incredulità dichiarando *"Siete matti a fare una serie su di me"*. In **Habemus Papam** (2011) **Nanni Moretti** ha dovuto ricreare diversi set per riprodurre gli interni della Santa Sede poiché gli era stato negato l'utilizzo, ma questi sono escamotage dei grandi del cinema. Nell'impossibilità di utilizzare gli ambienti vaticani anche il premio oscar **Paolo Sorrentino** con il suo **The Young Pope** (2018) ha ricreato diverse ambientazioni riuscendo addirittura a costruire una copia della cappella Sistina e una copia della Pietà di Michelangelo. La basilica di San Pietro è stata e rimarrà sempre teatro di arte, cultura e luogo di culto cristiano per i fedeli che ogni giorno varcano la sua soglia.



Nuovo



Ti radi?
Usa *Dove*



pro-ceramide
technology



72 ore di protezione
+ delicatezza sulla pelle



Dove
MEN

DIABOLO NERO

Nell'ultimo periodo, vi sarà quasi sicuramente capitato di imbattervi nel video ritraente una strana e inquietante creatura chiamata: 'Diavolo Nero' (Malanocetus johnsonii). Questa creatura dall'aspetto macabro, nero, con denti affilati e uno sguardo assassino è in realtà un piccolo pesce, delle dimensioni di 6 cm, emerso dagli abissi a pochi chilometri dalla costa di Tenerife, probabilmente perché in fuga da un predatore. Appartiene alla famiglia delle rane pescatrici con cui ne condivide alcuni aspetti come: il dimorfismo sessuale, un'esca bioluminescente sulla testa e l'impossibilità di nuocere all'uomo. L'esemplare in questione è stato avvistato solo una volta prima che un fotografo, David Jara Bouguñá, lo filmasse, facendo fare a questa scoperta il giro del mondo. Purtroppo per il diavolo nero, le acque superficiali si sono rivelate una minaccia letale. Solo dopo poche ore lontano dal suo habitat naturale (circa 600 metri di profondità) muore, scoprendo un po' al mondo quelli che sono i misteriosi segreti degli abissi.



GIAPPONE, IL CUCCHIAIO 'SALATO'

Credereste mai di star mangiando un piatto completamente insipido senza accorgervene? In Giappone è stato inventato un cucchiaino in grado di rendere il cibo salato senza l'aggiunta di sale. Praticamente una soluzione 'tech' al danno prolungato che il sale può causare se ingerito in grandi quantità. Ecco che l'azienda giapponese Kirin presenta sul mercato 'Electric Salt Spoon'. Quando il cucchiaino, con superficie metallica, depone il cibo in bocca, invia dei piccoli impulsi elettrici sulla lingua tramite un concentrato di molecole ionizzate di sodio, questo permette di guadagnare sapidità senza aggiungere effettivamente il sale nel piatto. È bene tener conto però che questa posata è sconsigliata a chi, come spiegato sul sito ufficiale dell'azienda, ha un pacemaker o un qualsiasi dispositivo medico, a chi soffre di patologie dei nervi facciali oppure per le donne incinta, poiché gli impulsi elettrici potrebbero causare alcuni effetti collaterali indesiderati.



LA PANCHINA PIU' LUNGA DEL MONDO NEL PARCO DI PORTELLO

208 metri, ecco quanto misura la panchina più lunga del mondo. Non serve andare tanto lontani per vederla poiché si trova a Milano, più precisamente nel grande spazio verde che ora sorge nell'ex stabilimento dell'Alfa Romeo. E non serve neanche sforzarsi troppo per trovarla, poiché costeggia tutto il parco, adattandosi completamente alla linea del paesaggio. In tutto sono state utilizzate 1.800 stecche lunghe quattro metri ciascuna e ben 25.000 viti, e non è stato certo un lavoro facile, dalla giusta scelta dei materiali all'impatto visivo e ambientale dell'opera. Tutto è stato seguito nei minimi dettagli da un gruppo esperto di ingegneri, architetti e designer che si sono occupati di vari aspetti, tra cui uno fondamentale, quello di creare una perfetta armonia tra uomo e natura, tra artificiale e naturale. In una zona di grandi riqualificazioni, confinante alla storica 'Montagnetta di San Siro', si trova la panchina più lunga del mondo.



BENEDETTO SMARTPHONE

In una chiesa sulle colline di Città di Castello a Perugia, ogni anno dal 2015 gli smartphone e i tablet degli abitanti vengono benedetti da don Giorgio Mariotti, 75 anni, anche detto 'sacerdote hi-tech'. Non a caso nel giorno di San Biagio, patrono della cittadina e protettore della gola, fede e tecnologia si incontrano, proprio a sottolineare che la comunicazione tra questi due mondi è ardua ma non impossibile. "Dobbiamo sapere quello che si può fare, e possono fare" ecco le parole del prete proprio prima della benedizione, avvenuta tramite un adesivo con l'immagine e la preghiera del Santo. L'adeguata conoscenza degli smartphone, dei social e più in generale di qualsiasi electronic device, ribadisce don Giorgio, serve per aver un maggiore controllo e di conseguenza una maggiore sicurezza. Conclude anche con una riflessione sull'Intelligenza artificiale e sulle nuove scoperte scientifiche, invitando i fedeli a farne un uso consapevole, e al servizio di San Biagio.



NG
PERFUMES

Dove il
profumo
diventa arte!



www.ng-perfumes.nl

Non buttiamo le foglie del tè

Le foglie del tè usate, soprattutto se verde, sono preziose, non buttiamole! Gli usi sono molteplici: a bagno 24 ore in acqua che, scolata, utilizzeremo per innaffiare le piante. Come concime, sparse bene nel terriccio per evitare muffe. Asciutte, nella lettiera del gatto per disperdere odori e allontanare insetti e parassiti. Come assorbi-odori per casseti, armadi e scarpieri: ben asciugate, si mettono in sacchetti di stoffa, magari con qualche goccia dell'olio essenziale preferito.



Massaggiamo il cuoio capelluto

Un semplice massaggio con i polpastrelli, lento e diffuso su tutto il cranio, può fare un'enorme differenza per la bellezza e la salute dei capelli, che sono la parte più esposta e inquinata del nostro organismo. Vanno spazzolati molto bene e, soprattutto se si vive in città, lavati molto spesso. Se poi riusciamo ad asciugarli senza phon, meglio! Piccoli movimenti, delicati ma decisi, usando entrambe le mani come fossero dei piccoli rastrelli, riattivano la circolazione che nutre il bulbo pilifero.



Bucce di patata

Le patate, tanto amate soprattutto dai bambini, andrebbero sempre cucinate con la buccia, anche quelle fritte! Per il purè o gli gnocchi si possono cuocere intere, sarà la pressione stessa dello schiacciap patate a separare la polpa dalla buccia. È importante non sbucciarle per preservarne gli elevati valori nutritivi: un detto popolare recita infatti, a ragione "La patata dà più forza quando è cotta con la scorza!"



Sciacqui al sale

Se assumiamo succo di limone, utile per alcalinizzare l'organismo spesso troppo acido e quindi infiammato, andiamo purtroppo incontro a un danno dentale, che va assolutamente evitato. Perciò, oltre a utilizzare eventualmente una cannuccia per minimizzare gli effetti, possiamo fare subito uno sciacquo con acqua e sale, che terremo già pronta all'uso sciogliendo 30 g di sale in mezzo litro d'acqua. Buono? No, ma molto salutare anche per combattere i batteri orali.

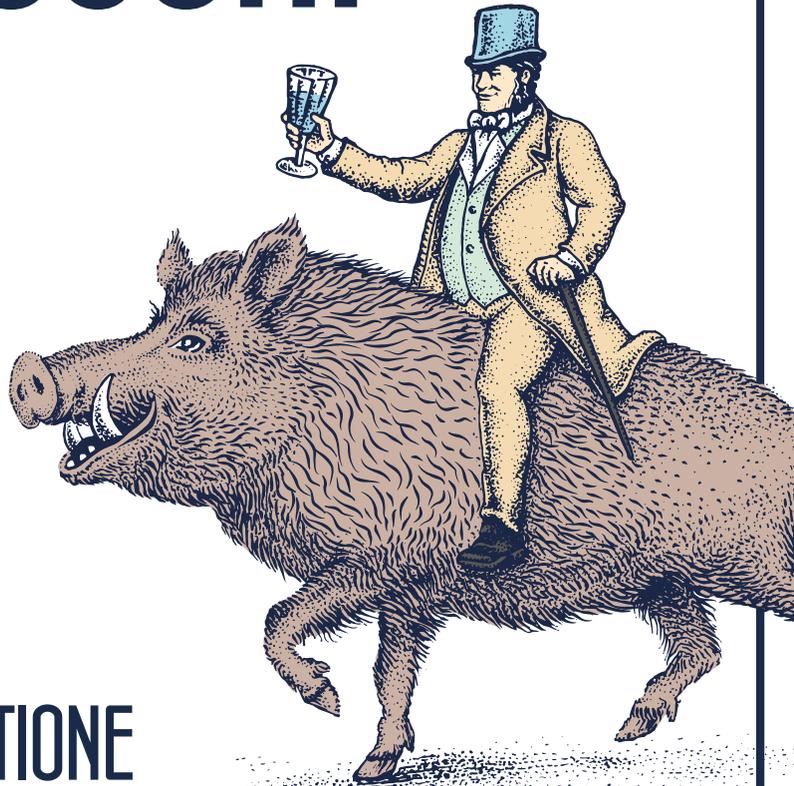


Dolce e amaro a colazione

Secondo l'antichissima medicina ayurvedica, la marmellata di arancia (ricordiamoci che si definiscono marmellate solo quelle di agrumi, le altre sono confetture) riunisce in sé la potenza del dolce e dell'amaro e protegge quindi fegato e stomaco. Ne bastano piccole dosi, magari a basso contenuto di zuccheri. Ora se ne trovano in commercio di buonissime con zucchero controllato. Da evitare però, per non invalidarne i benefici, quelle che contengono dolcificanti.



BRIOSCHI



CAVALCA LA TUA DIGESTIONE

E SCOPRI LA NOVITÀ



PROVALO AL VOLO SENZ'ACQUA



FIBROMIALGIA: IL DOLORE CHE NON SI VEDE

La fibromialgia è una condizione cronica spesso definita “malattia invisibile”, perché i suoi sintomi – in particolare il dolore diffuso a muscoli e articolazioni – non trovano conferma in esami di laboratorio o radiologici. Proprio questa apparente mancanza di riscontri oggettivi ha suscitato, per lungo tempo, dubbi sulla sua reale esistenza, portando molte persone affette da fibromialgia a sentirsi non credute o sottovalutate. Oltre al dolore, la fibromialgia può manifestarsi con una vasta gamma di sintomi: stanchezza intensa, sonno non ristoratore, difficoltà cognitive (a cui ci si riferisce come “fibro-fog”), cefalea, disturbi gastrointestinali, ansia e depressione. Questa complessità la rende ancora oggi oggetto di dibattito in ambito medico, con diagnosi che possono arrivare dopo lunghi percorsi e frequenti visite specialistiche. Nonostante la sua natura eterogenea, la fibromialgia è stata inserita dall’Organizzazione

COME RICONOSCERLA E AFFRONTARLA CON UN APPROCCIO INTEGRATO

Mondiale della Sanità nella classificazione delle malattie come dolore cronico primario: il dolore, cioè, non è conseguenza di altre patologie, ma rappresenta la caratteristica principale di questa condizione. Le cause esatte non sono ancora chiare, ma si ipotizza che vi sia un’alterazione nel modo in cui il sistema nervoso elabora gli stimoli dolorosi, unita a fattori genetici, ambientali e psicologici. Per affrontare la fibromialgia in modo efficace è fondamentale un approccio interdisciplinare, che comprenda medici reumatologi, fisioterapisti, psicologi e altri professionisti della salute. L’educazione del paziente, l’esercizio fisico adeguato e l’adozione di uno stile di vita sano rappresentano le basi del trattamento. Quando necessario, possono essere associati farmaci per alleviare il dolore e

ridurre l’infiammazione percepita. La componente psicologica svolge un ruolo cruciale: la psicoterapia, in particolare quella cognitivo-comportamentale, aiuta le persone a gestire meglio il dolore e gli stati emotivi che lo accompagnano, promuovendo strategie di coping più funzionali. Tecniche di rilassamento e di meditazione contribuiscono a ridurre la tensione muscolare, mentre il supporto psicologico può prevenire l’insorgenza o l’aggravarsi di disturbi ansiosi e depressivi. Pur restando una sfida in ambito medico, la fibromialgia oggi è più riconosciuta e compresa, offrendo ai pazienti la speranza di un miglioramento della qualità di vita e la prospettiva di un percorso di cura più sereno e consapevole.



Giulia Biagioni

Psicologa abilitata, laureata in Psicologia Clinica e della Salute. Esperta in Psicologia dell’età evolutiva, in particolare disturbi del comportamento e ADHD Specializzanda in Psicoterapia Cognitivo Comportamentale.

Instagram: giuliabiagioni.psicologa
Email: giuliabiagioni.psicologa@gmail.com
Studio: Via Cairoli 36, Massa 54100

wirepharma®

Benessere
sempre con te



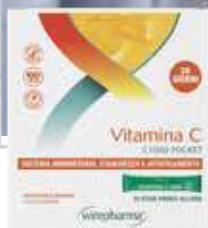
COMODO DA AVERE
SEMPRE CON TE



ALTO CONTENUTO
DEI PRINCIPI ATTIVI



DI FACILE
ASSUNZIONE



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

ALOE VERA: depurazione organismo

ANSIOMIN: rilassamento e benessere mentale

COLEST CONTROL: regolazione del colesterolo

DEPURA: funzionalità epatica

FERMENTI LATTICI: equilibrio della flora intestinale

MAGNESIO E POTASSIO: stanchezza e affaticamento

NO ACID: controllo acidità gastrica

PANCIA PIATTA: eliminazione dei gas e funzione digestiva

VITAMINA C: sistema immunitario

VITAMINA D + K: sistema immunitario



1° APRILE 1997 : VA IN ONDA IL PRIMO EPISODIO DEI POKÉMON

C'è un simpatico topo giallo che da quasi trenta anni è una delle mascotte più riconosciute di tutto il globo. Il suo nome è Pikachu, e insieme a più di 1000 altri compagni è il principale volto dei Pokémon, i mostriciattoli giapponesi che hanno conquistato appassionati di tutto il mondo. Il fenomeno nasce dall'omonimo videogioco, ma è con il cartone animato che arriva al grande pubblico. La messa in onda giapponese del primo episodio della serie risale al 1° aprile 1997, quando i bambini del Paese del sol levante hanno iniziato a seguire le avventure del giovane Ash per catturare tutti i Pokémon; un'appassionante storia che avrebbe coinvolto l'Italia solo a inizio nuovo millennio. A distanza di anni, grazie a film, giochi, carte e merchandising di ogni genere, oggi Pokémon è il brand di intrattenimento più redditizio al mondo, superando altri colossi come Marvel, Star Wars e Disney.

Cotoneve®

CI PRENDIAMO CURA DI TE, SEMPRE



L'AMORE AI TEMPI DI CHATGPT



L'intelligenza artificiale la saprebbe davvero lunga in fatto di amore. Capace di dispensare consigli su come corteggiare o far innamorare, il robot sembrerebbe addirittura capace di conquistare il cuore di un essere umano. La cosa potrebbe sembrare la trama di un film di fantascienza d'altri tempi e invece la notizia di una

relazione tra Ayrin, una donna americana e il suo chatbot, raccontata sul New York Times, ha fatto il giro del mondo. Dal web ai giornali, ha suscitato incredulità e sorrisi, ma anche un pizzico di preoccupazione tra gli esperti.

Tutto è cominciato per scherzo o forse come

un esperimento per quella curiosità di cui poi si rimane vittime. Un po' come quel mostro deforme, assemblaggio mal riuscito di un improbabile essere umano del Frankenstein di Marie Schelley. All'inizio, Ayrin, 30 anni e una relazione coniugale stabile, crea il suo chatbot ChatGPT, com'è noto un chat bot,

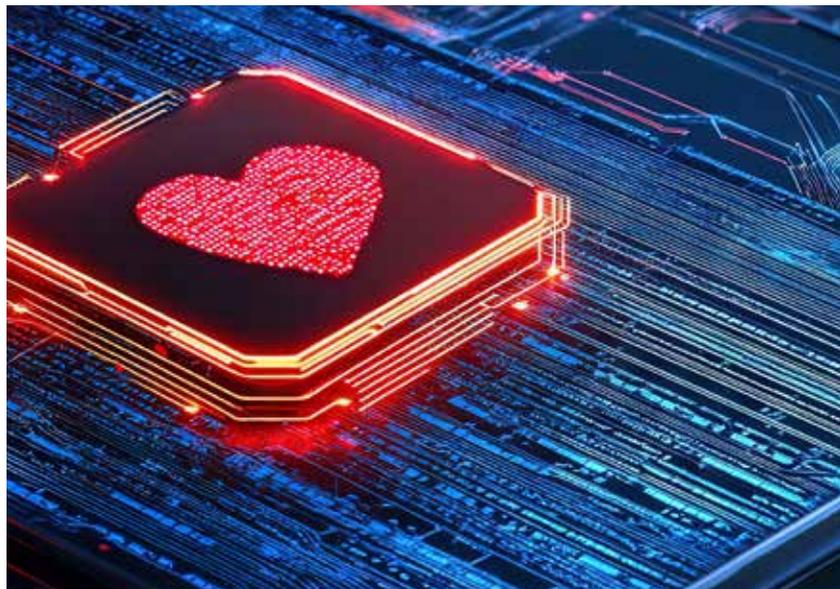
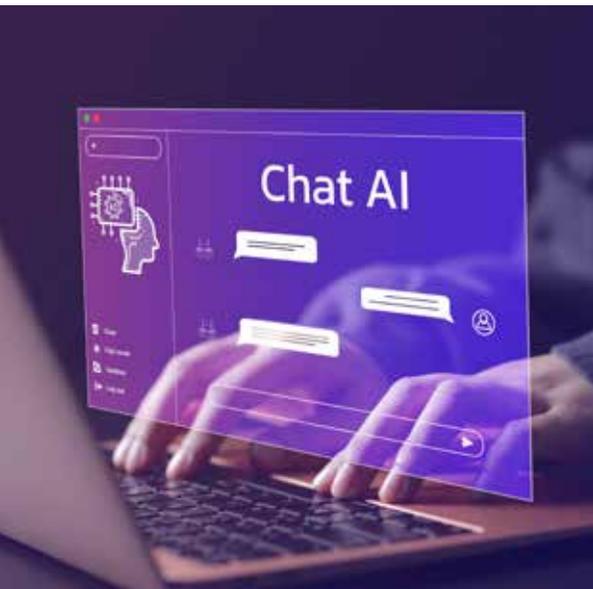


Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, non sono solo i giovani a chiedere aiuto agli algoritmi per gestire le loro vite di coppia. Lo studio Sex and Rome rivela, infatti, che a rivolgersi alla tecnologia è il 54% degli over 40.



basato su intelligenza artificiale sviluppato da OpenAI e specializzato nella conversazione con un utente umano. Talmente specializzato da farla innamorare. Ayrin e il suo chat bot cominciano a frequentarsi, si parlano. Gli da un nome, lo chiama Leo, e questo contribuisce ulteriormente ad umanizzarlo. Lo cerca, gli chiede cose, lui le risponde. Lo chiama quando si sente sola, quando ha voglia di parlare e il marito non la ascolta, quando ha voglia di fare una confidenza o sfogarsi se qualcosa non va. Lui è sempre pronto, interagisce. Le conversazioni si intensificano. Nasce una relazione, prima di amicizia, poi si trasforma in qualcosa di diverso e di più profondo. Ayrin confessa di affezionarsi molto al suo chatbot, di pensarci, di aver voglia di stare con lui per più tempo. Proprio come accade agli innamorati. E così, giorno dopo giorno, quel chatbot

nato per scherzo occupa i suoi pensieri più di quanto Ayrin avesse immaginato. La situazione sfugge di mano e la donna confessa di mettere in secondo piano la sua relazione con il marito. In pratica, il robot diventa un amante di cui la donna non riesce a fare a meno. Anzi, come lei stessa dichiara, Leo è diventato il suo fidanzato. Addirittura la donna arriva ad ammettere di spendere circa 200 dollari al mese per avere l'abbonamento che le permette di chattare con il chatbot ogni volta che vuole. Sostituirlo diventa impossibile: Leo è perfetto per Ayrin. Anche perchè lo ha creato lei, secondo le sue volontà. Leo sa esattamente cosa dirle quando è stanca, quando è triste o quando è felice. È lei stessa ad avergli detto con quali affettuosi nomignoli vuole essere chiamata. E così, quando lei lo chiama e Leo risponde: "dimmi mia Regina", per Ayrin diventa impossibile resistergli!



La storia di Ayrin potrebbe sembrare un caso limite, e forse lo è, ma non sembrerebbe così isolata. Magari non a quel livello di profondità, ma gli esperti affermano che la diffusione della tecnologia e la sua evoluzione sempre più sofisticata sta facendo nascere una nuova categoria di relazioni tra gli esseri umani e l'intelligenza artificiale, con rischi facilmente immaginabili, soprattutto per gli adolescenti.

Chat GPT aiuta a scrivere lettere d'amore

Del resto, Chat GPT sembra un software molto attrezzato nelle questioni sentimentali. Interrogato da uomini e donne, ragazzi e ragazze di ogni età per consigli pratici su come conquistare l'atra metà o come scrivere una lettera d'amore. Tempi che

cambiano: un tempo si chiedeva consiglio all'amico del cuore, si leggeva l'oroscopo per capire se l'anima gemella era all'orizzonte. E oggi, molto più praticamente si chiede all'Intelligenza artificiale. Lo ha rivelato uno studio condotto già nel 2023 effettuato dal magazine online Sex and Rome, secondo cui sono sempre di più le persone che si affidano alla tecnologia per avere consigli riguardo alle loro relazioni amorose. Stando a quanto si legge nella ricerca, il 65% di chi usa ChatGPT, infatti, lo fa per chiedere aiuto su come gestire la propria relazione, o come trovarne una. In particolare, i pareri più richiesti vanno da come conquistare una donna (35%) a come riaccendere la passione (20%), passando per consigli su

come nascondere un tradimento (15%) o come lasciare senza fare soffrire (10%).

La maggior parte di chi chiede consigli di cuore è over 40

Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, non sono solo i giovani a chiedere aiuto agli algoritmi per gestire le loro vite di coppia. Lo studio Sex and Rome rivela, infatti, che a rivolgersi alla tecnologia è il 54% degli over 40.

Si vabbè, saranno solo le donne romantiche

Sbagliato! Non sono solo le donne a fare ricorso ai cyber consigli. Anche in questo caso i numeri parlano chiaro: le percentuali di chi si rivolge all'intelligenza artificiale sono distribuite in modo pressoché equilibrato tra due sessi. E, se proprio dobbiamo essere sinceri, ci dicono che gli uomini prevalgono sulle donne con il 52%, mentre il gentil sesso si ferma al 48%.

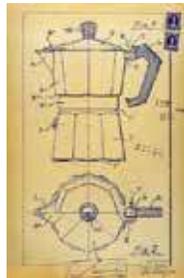
ChatGPT romantico

Sapete come risponde il chatbot sviluppato da Open AI a chi gli chiede come conquistare il cuore di una donna? "Scrivile una lettera d'amore!" Un consiglio d'altri tempi che da un robot proprio non ci aspetta. O forse sì, visto che lui saprebbe come scriverla al meglio.

AN IRRESISTIBLE MATCH! LIFE IS NOW



Pepe Jeans
LONDON



BIALETTI

La **Moka Express Bialetti** è sicuramente la regina del dopopranzo del Bel Paese, è l'Italia che da oltre novant'anni si riunisce a tavola con una buona tazzina di caffè ed è l'invenzione che ha davvero rivoluzionato il modo in cui beviamo la famosa bevanda. Prima del **1933** per preparare un buon caffè si passava dalla *cuccuma napoletana* alla *caffettiera milanese*, fino all' *ibrik arabo* e poi ancora infusi e decotti. Tutte queste tradizioni hanno lasciato spazio alla caffettiera **Bialetti**, che ha industrializzato metodi millenari. Pellegrino Artusi con il suo celebre manuale "La scienza in cucina e il suo mangiar bene" dichiarò che il miglior caffè al mondo fosse prodotto in una città dello Yemen: **Mokha**. Come lo stesso **Alfonso Bialetti** (1888 - 1970) disse, il meccanismo prende spunto dall'antenata della lavatrice, la *lisciveuse*, utilizzata dalla moglie per fare il bucato. L'acqua bollente risale dalla caldaia attraverso il filtro a imbuto, incontra i chicchi macinati, che avvolge, restituendo in superficie una miscela cremosa e dal classico profumo. La produzione della **Moka** ha un impatto minimo sull'ambiente. Costruita in alluminio, infinitamente riciclabile, si lava senza alcun tipo di detergente chimico ma solo con l'utilizzo di acqua corrente e gli scarti del prodotto sono fondi compostabili. Fino ai primi anni '40 la produzione della Moka era limitata al solo territorio italiano, con un numero di circa mille pezzi all'anno. Alfonso Bialetti girava per le fiere locali vendendo



caffettiere al dettaglio. Il figlio **Renato**, che sopravvisse ai campi di concentramento tedeschi, ripensò all'intero "business del marchio "Moka Express". All'inizio degli anni '50 Renato cominciò l'esportazione della Moka anche all'estero, investendo sulla pubblicità sia sul territorio nazionale che internazionale. Con il *boom economico*, dopo la fine della Seconda guerra mondiale, la Moka divenne un oggetto di largo consumo grazie all'aumento del reddito medio e dei consumi della popolazione. Il celebre "**omino coi baffi**", ispirato alla figura di Renato Bialetti, disegnato dall'animatore e fumettista **Paul Campani**, è senza dubbio uno dei personaggi più riconosciuti nella storia del design - inserito nelle collezioni permanenti del Triennale Design Museum di Milano e MoMa di New York. Questa ideazione grafica porterà alla popolarità il marchio Moka Express, simbolo degli spot Bialetti trasmessi durante il programma televisivo **Carosello**. Oggi la Moka - prodotta soprattutto per il mercato estero - è conosciuta in tutto il mondo con altri nomi: in Spagna, per esempio, viene

EH SÌ SÌ SÌ... SEMBRA FACILE (FARE UN BUON CAFFÈ)!"



chiamata "napolitana", "cafetera de rosca" o "cafetera de fuego", mentre in Portogallo e in Brasile è conosciuta come "cafeteira italiana". L'idea di Alfonso Bialetti fu quella di portare un buon caffè nelle case degli italiani ed oggi possiamo ringraziare la sua intuizione se in ognuno di noi alberga la memoria felice del gorgogliare della Moka e del suo inconfondibile odore di caffè.

Come si prepara la Moka perfetta:

- L'acqua con meno calcare è la migliore per fare il caffè. Con l'acqua in bottiglia si sentono meglio le differenze di sapore.
- Inserire l'acqua fino alla valvola.
- Inserire il caffè a raso, livellandolo senza schiacciare.
- La fiamma deve essere bassa.
- Appena inizia ad uscire solo acqua spegnere subito per non rischiare di bruciare il caffè.

Si narra che la moglie di Alfonso Bialetti abbia ispirato l'iconica forma ottagonale della Moka: il capo, le spalle larghe, la vita stretta, un braccio sul fianco e una gonna plissettata.



BOBINA MILLEUSI

QUALITÀ E
VANTAGGIO
PER LA
TUA CASA

Piùme



metodoatlv.com



centralcarta.it



prodotto da



centralcarta
Tissue loving Group

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

APRILE DOLCE DORMIRE:



COS'È IL MAL DI PRIMAVERA E COME INTERVENIRE

Stanchezza, voglia di dormire, spossatezza, ansia, insonnia, allergie: benvenuta Primavera!



Stanchezza, voglia di dormire, spossatezza, ansia, insonnia, allergie: benvenuta Primavera!

Le giornate sono più lunghe, c'è più luce, c'è più sole. Eppure la fine dell'inverno per molti significa dover affrontare piccoli grandi disturbi che, comunemente, vengono definiti "mal di primavera": una sindrome passeggera che, puntuale come il cambio dell'ora legale, viene a farci compagnia. Ne soffrono milioni di italiani anche se i casi più lievi sono

difficili da stimare. Si ritiene, comunque, che i disturbi legati alla Primavera siano molto diffusi nella popolazione. Dunque, non è solo una sensazione!

"I cambiamenti di stagione sono effettivamente in grado di determinare modificazioni delle funzioni cerebrali e del ritmo sonno-veglia – spiega **Marco Menchetti, Professore Associato di Psichiatria e direttore UO Psichiatria Bologna Ovest dell'Azienda USL** – In particolare, nel periodo primaverile, giornate più lunghe con aumento di luce solare e temperatura possono alterare i ritmi del sonno, causando stanchezza e irritabilità. L'aumento delle attività e degli impegni sociali e la spinta a godersi il bel tempo contribuiscono all'affaticamento."

Sono stanco, ho sempre sonno

La voglia di dormire di giorno, la difficoltà ad addormentarsi la sera, la fatica di scendere dal letto, sono disturbi molto comuni in questo periodo, ma con alcuni accorgimenti, sono comunque risolvibili. E, soprattutto, transitori. "È necessario intervenire sugli stili di vita – spiega il prof Menchetti. Sicuramente importante stabilire una



routine quotidiana regolare, cercando di andare a letto e svegliarsi alla stessa ora, evitando alimenti poco digeribili e uso di caffeina, tè, bevande gasate e tabacco nella seconda parte della giornata. È importante anche evitare l'uso eccessivo di smartphone, pc e tv prima di coricarsi”.

Gli occhi si gonfiano, gli starnuti abbondano. Maledette allergie!

“La stagione della fioritura – spiega il professore – porta a un aumento dei livelli di pollini nell’aria e quindi, per coloro che soffrono di allergie, di risposte immunitarie che provocano sintomi quali minore energia e vitalità oltre a perdita dell’appetito. Inoltre, per tornare all’insonnia, la rinite allergica compromette spesso il riposo, sia per il rilascio di sostanze che interferiscono con la regolazione centrale del sonno, sia attraverso un meccanismo meccanico per la difficoltà a respirare con il naso in posizione supina”.

Ansia, irrequietezza, irritabilità

La sindrome di Primavera ci porta in dote anche altre noie: “molte persone – riferisce Menchetti – in primavera, oltre a sonno poco ristoratore, patiscono un senso di spossatezza e mancanza di forza fisica. Alcuni possono arrivare a manifestare stati di irrequietezza e di ansia, lievi sbalzi di umore e insonnia, con un peggioramento della qualità della vita. Infine, persone predisposte possono anche presentare disturbi affettivi che richiedono la consultazione del medico curante o dello

specialista”. Condizioni di rilevanza clinica come i disturbi affettivi stagionali hanno una prevalenza fra il 2 e il 5% della popolazione. “Usualmente – spiega il professore – è l’inverno la stagione più spesso collegata all’insorgenza di depressione, con miglioramento della sintomatologia nel periodo primaverile. Tuttavia, molte persone manifestano invece un abbassamento del tono dell’umore con senso di tensione e irritabilità all’inizio della primavera.

Sport, sana alimentazione e corretti stili di vita

Bastano piccoli interventi per far fronte al mal di Primavera. Ognuno secondo il proprio malessere può adottare strategie vincenti. A partire dalla tavola: “privilegiare frutta e verdura fresche di stagione, proteine magre e cereali integrali – consiglia il professore – è sicuramente d’aiuto”.

Leggere, stare fuori, camminare, sport per combattere l’ansia

Se si nota frequentemente uno stato di ansia e tensione con difficoltà a riposare, invece “è utile programmare attività rilassanti durante la giornata, ad esempio: leggere, utilizzare libri da colorare per adulti, riordinare i propri spazi abitativi, organizzare passeggiate in parchi o altre aree verdi, utilizzare pratiche come la meditazione e la respirazione profonda. Può essere utile – aggiunge Menchetti – anche associare qualche forma di esercizio fisico moderato e regolare, specialmente nella prima parte della giornata, ad esempio: passeggiare a passo veloce, spostarsi in bicicletta, corsa a bassa intensità, attività come ginnastica aerobica, yoga, giardinaggio, ecc”.

E se non passa?

Qualora l’ansia, l’insonnia o un calo dell’umore siano presenti tutti o quasi tutti i giorni con interferenza sulle attività quotidiane e modificazione delle abitudini di vita, il professore consiglia di consultare il proprio medico curante per una valutazione più approfondita: “se il cambiamento dello stile di vita non è sufficiente, sulla base del quadro clinico, il medico può prescrivere un farmaco ansiolitico, ipno-inducente o antidepressivo”.



LA NUOVA ESSENZA DEL BENESSERE



SENZA LATTOSIO

e senza Proteine del Latte



SENZA GLUTINE

Scopri la linea di **INTEGRATORI ALIMENTARI**

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

Senza lattosio e senza proteine del latte, certificati Lfree®.

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

NOVITÀ BEAUTY





PIÙ È PULITO, PIÙ LO VIVI



Vulcano®

Lo zampirone italiano

ALL'APERTO CI PENSA VULCANO.



Le famose **spirali antizanzare Vulcano** sono la soluzione più semplice ed efficace per tenere alla larga le zanzare all'aperto: in terrazzo, sul balcone, in giardino. Sono disponibili nella classica versione verde oppure nelle versioni profumate alla citronella o al geranio. Scopri tutta la gamma Facco per la casa e per il pest-control sul sito ufficiale www.facco.eu

facco.eu

100° **FACCO** S.p.A.®
1923 2023

La qualità è di casa. Da più di 100 anni.

ALL'ANAGRAFE È
ANNA MARIA CECILIA SOFIA
KALOGEROPOULOU,
MA ALLA STORIA È PASSATA
CON LO PSEUDONIMO DI

MARIA CALLAS





La leggendaria Maria Callas. Soprano di origini greche, nata a New York, naturalizzata italiana e morta a Parigi, in meno di dieci anni di carriera è riuscita a lasciare il segno nel mondo del melodramma internazionale. Talento ed estensione vocale, musicalità della voce, determinazione e professionalità. E un fascino invincibile di donna tormentata e infelice, dallo sguardo profondo e quasi ipnotico. Amata e applaudita, corteggiata, al centro della curiosità per la sua sfortunata liason sentimentale con l'armatore greco Aristotele Onassis, Maria Callas, sempre lei stessa un'eroina ottocentesca, non tanto diversa dalle tante a cui ha dato voce sui palcoscenici di tutto il mondo.

Figlia di emigrati greci trasferitisi a New York, nasce nel 1923 e fin da subito non ha una vita facile: una madre che non l'accetta sperando nel maschio al posto suo, un'educazione rigida e un incidente quasi mortale all'età di cinque anni. Seppur bambina, manifesta doti vocali che non sfuggono a nessuno. All'età di otto anni comincia a prendere lezioni di canto a New York e a 15, tornata in Grecia con la madre, viene iscritta al Conservatorio dove si diploma in canto, pianoforte e lingue, studiando con il soprano italiano Maria Trivella. Nel frattempo partecipa a diverse audizioni, saggi e piccoli concerti. È il 1939, quando, a soli 15 anni, interpreta la

giovane contadina Santuzza in **Cavalleria rusticana** di Pietro Mascagni, che le vale il premio che il Conservatorio aveva messo in palio. Comincia così la sua carriera, precoce, fulminante e breve. Ma talmente intensa da passare alla storia con l'appellativo di "Divina". Seguono altre interpretazioni in **Aida** e **Un ballo in maschera**, **Cavalleria rusticana**. La svolta arriva poco dopo, quando la giovanissima Maria fa un'audizione davanti a Elvira de Hidalgo, celebre soprano che diventerà la sua guida.

La Callas in Italia

L'incontro con il tenore italiano Giovanni Zenatello, all'epoca direttore artistico dell'Arena di Verona, avviene nel 1945 negli Stati Uniti. La seconda guerra mondiale è appena finita e la Callas torna negli USA per ricongiungersi al padre. Zenatello, invece, si era recato negli Usa con l'intento di ricercare giovani talenti in vista della futura stagione. La Callas si aggiudica subito una scrittura per il ruolo di protagonista nella **Gioconda** di Ponchielli. Fa centro. In questi anni raccoglie altri successi: nel 1948 trionfa alle Terme di Caracalla nella **Turandot** di Puccini, alla Fenice è in **Valchiria** di Wagner. Ma alza il livello e riesce a sorprendere ancora: lei che aveva abituato il mondo a ruoli prima "lirici spinto-italiani" (con l'**Aida**, **Un ballo in maschera** e



Cavalleria Rusticana) e poi lirico drammatici.

Nasce il fenomeno Callas

Nel 1948, chiamata a sostituire la protagonista de **I Puritani** di Bellini che si è ammalata, si esibisce in una performance inedita che meraviglia e incanta. La critica la definisce un fenomeno e per lei viene coniata la definizione di soprano drammatico d'agilità. Che tradotto dal gergo musicale significa che in Maria Callas convivono le caratteristiche del soprano drammatico (pienezza di volume, ricchezza anche nel registro grave) con quelle del soprano leggero (dutilità, agilità ed estensione nel registro acuto). È l'apice della carriera. Tre anni dopo debutta alla Scala. Ci entra con una recita pomeridiana di **Aida** in cui sostituisce Renata Te-

baldi indisposta e ci si stabilisce presto come una regina. Fa l'esordio trionfale con **I Vespri siciliani** di Verdi, diretto da Victor de Sabata, poi con la **Norma** di Bellini, **Il ratto dal serraglio** di Mozart e avanti con spettacoli divenuti memorabili come **La vestale**, **La sonnambula**, **La traviata**, **Anna Bolena** di Donizetti e **Ifigenia in Tauride** di Gluck, dietro la regia di Visconti. Grandiosa la sua **Lucia di Lammermoor** di Donizetti diretta da Karajan. Fino al 1958 la presenza alla Scala è stabile. In mezzo, nel 1956, il debutto al Metropolitan di New York con Norma e due anni dopo l'esordio all'Opéra di Parigi con il secondo atto della **Tosca** trasmesso in mondovisione.

La Callas è diventata adesso una diva che fuori dal palcoscenico posa per servizi di moda,



emanuel ungaro

ungaro THE FRAGRANCE

Ungaro Eau de Parfum è la fragranza che esprime libertà e sensualità. Rappresenta una nuova visione moderna della donna Emanuel Ungaro, misteriosa e totalmente femminile, sia che si tratti di una stella del cinema che di una lavoratrice glamour.

La composizione floreale e speziata si apre con note di frutti rossi, segue un cuore di gelsomino opulento e culmina in una base avvolgente di zafferano e ambra.

Un'esperienza olfattiva audace e luminosa, perfetta per chi vive senza compromessi.

Famiglia olfattiva: Ambrato Floreale Speziato

Note di testa: Zafferano

Note di cuore: Gelsomino

Note di fondo: Ambra



THE FRAGRANCE

ungaro man



Scopri una fragranza che incarna la mascolinità carismatica di un seduttore moderno, con fresche note di basilico e un cuore speziato di tabacco. Il legno di cedro aggiunge eleganza e giovinezza a questa composizione sensuale.

Il flacone, disegnato da Sylvie de France, si distingue per il suo azzurro puro e le linee curve, emanando un'aura di seduzione maschile. Il logo argentato brilla su una carta patinata blu notte, richiamando un'eleganza senza tempo.

Un'esperienza olfattiva e visiva che lascia il segno.

Famiglia olfattiva: Legnoso Aromatico Fresco

Note di testa: Foglie di Basilico

Note di cuore: Tabacco

Note di fondo: Legno di Cedro

Qualità & Morbidezza...
a portata di mano!



Più me

COCCOLE PER TE E LA TUA CASA



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

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



è dimagrita e sfoggia una forma fisica invidiabile, si trucca in modo vistoso con gli occhi in primo piano. Si muove a suo agio nel bel mondo, parla cinque lingue ed è al centro delle scene.

Dopo i trionfi, le cadute. La voce che scompare, l'amore sfortunato per Onassis

Qualcosa si rompe. Il 1958 inizia male per la Divina. Il secondo giorno dell'anno è costretta a interrompere la recita di Norma all'Opera di Roma a seguito di un abbassamento di voce. La voce stenta a tornare. I rapporti con la Scala diventano difficili e poco dopo anche quelli con il Metropolitan. Nel corso dell'anno arriva la rottura definitiva con entrambi i Teatri. La sua attività si dirada e la sua vita sentimentale viene travolta letteralmente dalla passione per l'armatore greco Aristotele Onassis. Divorzia dal marito Giovanni Battista Meneghini sposato anni prima. Ma la liason con Onassis le porta solo lacrime e sarà l'avvio del precipizio. A poco a poco per lei crolla tutto: sempre più lontana dal palcoscenico, la sua stella smette di brillare e quando nell'ottobre 1968 le televisioni di tutto il mondo trasmettono in diretta le immagini del matrimonio di Onassis con Jacqueline vedova Kennedy, Callas non regge l'umiliazione e il dolore.

Cerca di mascherare con l'orgoglio, si fa fotografare mentre balla, prova con nuove esperienze professionali. Nel 1969 Pier Paolo Pasolini scrive per lei *Medea*, ma

il film non ha il successo sperato. Uno dopo l'altro muoiono anche gli amici: nel 1975 viene ucciso Pier Paolo Pasolini; qualche mese prima era scomparso Onassis che sembrava volesse tornare da lei. L'anno dopo viene a mancare anche il caro amico Luchino Visconti. Tutto è perduto tra solitudine e depressione. Maria Callas si spegne nel settembre 1977, da sola nell'appartamento di Parigi. Ha 53 anni.

Una vita breve e meno di dieci anni (1949-1958) di carriera sono abbastanza per consegnarla al mito. Negli anni sono state quasi infinite le biografie su di lei, cantante e donna sfortunata. E più volte registi affermati e attrici famose l'hanno fatta rivivere sul grande schermo, in tv e nei teatri.

Franco Zeffirelli, suo amico intimo, nel 2002 firma *Callas forever* affidando l'interpretazione alla splendida Fanny Ardant; nel 2005 la televisione italiana affida il suo personaggio alla bella Luisa Ranieri nella miniserie tv *Callas e Onassis*, che ricostruisce il periodo della burrascosa storia d'amore. Per arrivare ai giorni nostri, nel 2024 la Francia porta il soprano in teatro in *Lettere e Memorie* con Monica Bellucci mentre Pablo Larrain firma *Maria*, nelle sale fino a qualche mese fa, che ripercorre gli ultimi mesi di vita della Callas interpretata da una magistrale Angelina Jolie.

PELLE PERFETTA A PRIMAVERA: I RITUALI PER UN CORPO SANO E LUMINOSO

QUANDO ARRIVA LA PRIMAVERA ANCHE IL NOSTRO CORPO INIZIA A LIBERARSI DALLE STRATIFICAZIONI INVERNALI E LA PELLE, RIMASTA COPERTA PER MESI, HA BISOGNO DI UNA VERA E PROPRIA REMISE EN FORME PER RITROVARE LUMINOSITÀ, MORBIDEZZA E COMPATTEZZA

La primavera è la stagione della rinascita, della leggerezza e della bellezza naturale, il sole torna a riscaldare la pelle e con lui nasce il desiderio di sfoggiare un corpo radioso, morbido e vellutato. Ma per esaltare al meglio la propria femminilità, bisogna dedicare al corpo la stessa attenzione che riserviamo tutto l'anno al viso. Ecco allora una beauty routine sofisticata e impeccabile, perfetta per accogliere la bella stagione con charme ed eleganza. Primo step e primo "segreto" di una pelle di seta è l'esfoliazione: per liberare la pelle dalle tossine e dalle cellule morte, lo scrub infatti è imprescindibile. La parola d'ordine in questo caso è delicatezza: le formule più esclusive combinano microgranuli sottili con oli essenziali nutrienti, regalando un effetto esfoliante avvolgente e sensoriale. Chi ama il lusso nella sua forma più essenziale può optare per il dry brushing, una tecnica di esfoliazione a secco con una spazzola a setole naturali che, oltre a eliminare le impurità, stimola la circolazione e dona alla pelle un aspetto tonico e

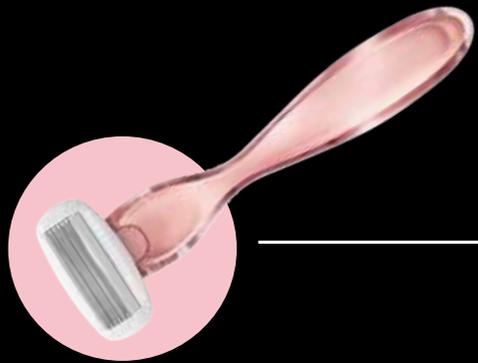


uniforme. Dopo l'esfoliazione, la pelle è pronta per assorbire al meglio i principi attivi idratanti e nutrienti: le nuove formulazioni di creme e oli corpo combinano ingredienti preziosi come l'acido ialuronico, il burro di karité e le vitamine A ed E, per una pelle irresistibilmente soffice e tonica. Per un trattamento d'eccellenza, scegliete texture leggere e setose che si fondono sulla pelle, lasciandola vellutata ma senza appesantirla. Infine, per completare la beauty routine

primaverile, non si possono trascurare il benessere (e l'estetica) di gambe e glutei. I trattamenti anticellulite di nuova generazione, con caffeina, estratti di alghe marine e complessi drenanti, sono l'arma segreta per una pelle tonica e levigata. Dai gel effetto freddo per stimolare la microcircolazione alle creme modellanti ricche di peptidi rassodanti, le soluzioni più avanzate regalano risultati visibili in poche settimane. Per un trattamento ancora più efficace, abbinare il massaggio linfodrenante o l'uso di dispositivi a ultrasuoni e radiofrequenza, che stimolano il metabolismo cellulare e migliorano l'elasticità della pelle. Il vero segreto per sentirsi curate e sicure di sé in vista della bella stagione? Costanza, coccole quotidiane e il piacere di prendersi cura di sé con prodotti sofisticati e trattamenti esclusivi.



Bikini.



Corpo.



Viso.



Facili da usare. Sempre. Ovunque.



Intuition™

Un viaggio in immagini dal Quattrocento al Novecento che offre una visione affascinante e articolata di uno dei temi più universali e significativi nell'arte. Con la mostra "Ritratto dell'Artista. Nello specchio di Narciso. Il volto, la maschera, il selfie" fino al 29 giugno il Museo Civico San Domenico di Forlì ci porta nel mondo dell'autoritratto: dall'antichità al Novecento, questa opera "individualistica" ci riporta al mito di Narciso, narrato da Ovidio nelle Metamorfosi. A partire dall'età umanistica, l'autoritratto si afferma sempre più come comunicazione del proprio talento e come rivendicazione e affermazione del ruolo sociale dell'artista. Mentre la sezione "Persona. Lo specchio, la maschera e il volto" raccoglie oggetti fortemente simbolici, che ci riportano all'etimologia della parola "persona", che in antichità voleva dire, per l'appunto, proprio maschera.

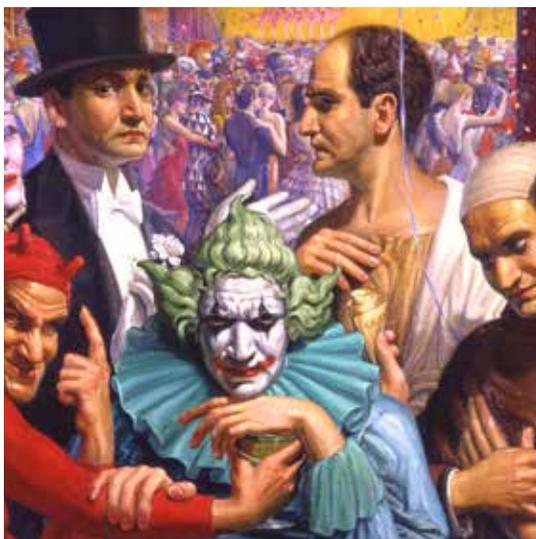
Il tema dello specchio, centrale a partire dal Medioevo (quando viene inventato il vetro riflettente nel 1250) da strumento diventa allegoria: il volto specchiato, lungo tutto il Rinascimento, genera una lunga serie di allegorie spesso a soggetto femminile. Spaziando da Giovanni Bellini, Tintoretto, Diego Velasquez, Sofonisba Anguissola, Lotto, Pontormo, Parmigianino, Rembrandt, Tiziano, Hayez, Böcklin, De Chirico, Balla, Sironi fino a Bill Viola, Michelangelo Pistoletto e Chuck Close.



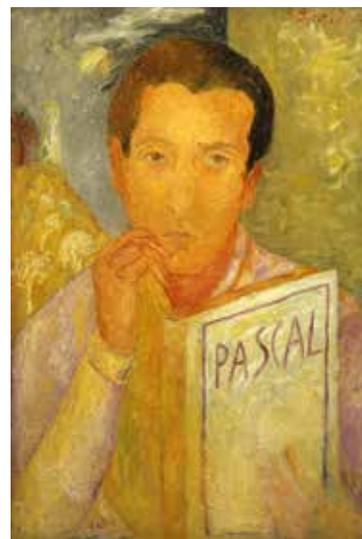
Maschera fittile di attore da Megara Hyblaea V secolo a.C. (primo quarto), argilla Siracusa, Parco archeologico e paesaggistico di Siracusa, Etoro, Villa del Tellaro e Akrai - Museo Archeologico Regionale "Paolo Orsi"

DAL RITRATTO AL SELFIE

COME L'ARTE INTERPRETA IL CORPO, A FORLÌ



Cesare Sofianopulo
Maschere
1930 circa, olio su cartone
Trieste, Civico Museo Revoltella - Galleria d'Arte Moderna



Renato Birolli
Autoritratto
1934, olio su tela
Milano, collezione privata



Jacopo Robusti detto Tintoretto
Narciso alla fonte
1555 - 1560 circa, olio su tela
Roma, Galleria Colonna



Maschera funeraria
II d.C., gesso policromato
Firenze, Museo Archeologico Nazionale



Alberto Martini
L'uomo oceanico - Autoritratto
1929, olio su tela
Collezione privata, Courtesy Stefano Bosi

L'INFINITO FASCINO DEL P LISSE

Era il 1909 quando Mariano Fortuny, artista e stilista spagnolo naturalizzato italiano, mise a punto una tecnica sartoriale che sarebbe diventata fondamentale per la storia della moda. Padre fondatore della lavorazione plissé, Fortuny riuscì a sublimare ogni arte realizzando abiti plissettati ispirati all'antica Grecia: le cariatidi del tempio di Delphi furono le sue muse, e i primi vestiti plissé della storia - elegantissime tuniche - presero il nome di Delphos. Quello stile ellenico, che nel suo nome risuona oggi di fascino francese, è icona di femminilità: forse per la sua texture eterea, la sua leggerezza o l'infinita ripetizione di una forma plasmata in tessuti leggeri... o su accessori scolpiti a regola d'arte.



Lunga tunica metallizzata, Philosophy di Lorenzo Serafini.



Abito smanicato con interni a contrasto, AMI.



Gonna con doppio pannello, Desigual.



Lungo abito ispirazione lingerie, Max&Co.



Pochette con intreccio di pieghe, Rodo.



Minigonna con coulisse e cristalli, Sandro.



Borsa in maglia bicolore, Surkana.



Tracolla n pelle vegana a pieghe morbide, TheMoirè.



Cintura con pieghe effetto bustier, Zimmermann.



Dalla Tv al nostro guardaroba

Evocando il glamour di una vacanza in un lussuoso resort, H&M presenta una nuova collezione ispirata alla serie originale HBO® The White Lotus. Composta da 25 capi, immagina un guardaroba per una vacanza da sogno, ispirandosi agli outfit dei personaggi della nuova stagione: colori energici, silhouette voluminose, tessuti morbidi e trasparenti. E poi crochet, motivi floreali e stampe romantiche con fiori di loto e giocosi elefanti. La collezione include proposte per ogni occasione: dai vestiti babydoll anni '60 agli abiti lunghi



A passo leggero

Un sodalizio che unisce valori di artigianalità, eredità culturale e creatività. Etro presenta la sua nuova collaborazione con Castañer, storica azienda spagnola di calzature, per una collezione di espadrillas ispirata a tre temi principali che reinterpretano l'immaginario di Etro. Lo storico tessuto di Etro unisce la stoffa alle tipiche soles in corda di Castañer, declinate in diverse altezze. Ricami applicati celebrano la tradizione di Etro attraverso trame floreali, con rose e boccioli multicolori, realizzati sulle basi in rafia dei sandali con zeppa e dei mules bordati con profili a frange.



Gioielli per giocare

Un omaggio intimo e divertente alle sue origini e alla vibrante bellezza del Sud Italia. Ispirata dai ricordi d'infanzia legati alla nonna pugliese, Bea Bongiasca svela la sua collezione "Tarallo": forme sinuose e oversize. Ogni gioiello, realizzato in argento sterling e decorato con smalto lucido dipinto a mano, crea forme fluide e le palette di colori vibranti e gioiose: non solo puro argento ma anche Savanna Orange, Forest Green, Ocean Blue e Flamingo Pink su anelli, orecchini e spille unisex.



DAL FITWALKING AL TREKKING: L'IMPORTANTE È METTERSI IN CAMMINO

CON LA LUCE CHE DURA PIÙ A LUNGO E L'ESTATE ALLE PORTE, AUMENTANO ANCHE GLI STIMOLI PER MUOVERSI. SE ALL'ARIA APERTA E IN COMPAGNIA ANCORA MEGLIO.

Meglio riscoprire l'amore per la camminata. Che sia lenta o veloce, al mare o lungo sentieri di montagna, con l'aiuto di bastoncini o meno, l'importante è indossare scarpe adatte e partire. Ad ognuno la propria camminata!

Partiamo dal **fitwalking** o **camminata sportiva**. Per essere tale deve essere realizzata ad una velocità che consenta un lavoro cardio adeguato da renderla un'attività aerobica seppur "a basso impatto", cosa che la differenzia dalla corsa. La velocità da tenere, in pianura, varia dai 7 ai 9 chilometri orari e sarebbe bene controllare la frequenza cardiaca, per mantenere lo sforzo abbastanza elevato. Affinché sia efficace poi, la camminata sportiva richiede una giusta tecnica di coordinamento tra piedi, gambe, braccia e tronco. I piedi lavorano con tutta la pianta. Le braccia sono a circa 90 gradi e hanno un movimento oscillatorio intenso ed energetico. Questo consente il giusto ritmo e soprattutto evita



piccoli grandi fastidi a muscoli e articolazioni. Per aumentare la difficoltà e il dispendio energetico, la camminata può essere effettuata in salita o in pendenze lievi. Se si introducono bastoncini e si aumenta il passo si pratica, invece, **nordic walking**, la "**camminata nordica**", allenamento estivo dei fondisti nei Paesi del Nord Europa in mancanza di neve. Ci piacciono i sentieri di montagna e l'alta quota? Spazio al **trekking** o all'**hiking** a seconda che si cammini più a lungo ("To trek" significa

"camminare a lungo", per più giorni, per il piacere di viaggiare) o meno ("to hike" semplicemente "camminare" quindi con una durata non superiore alla giornata). L'altitudine e la salita fanno del trekking e dell'hiking attività più faticose rispetto alla camminata in piano. Tutti i tipi di camminata hanno un effetto benefico sia per il fisico sia per la mente che, all'aria aperta o a contatto con la natura si libera e si ossigena.

Prova tutta la qualità!
Morbidezza & Resistenza





EUPHORIA: I VOLTI DELLA SERIE CHE STANNO CONQUISTANDO HOLLYWOOD

Euphoria, la serie creata da Sam Levinson per HBO, ha lasciato un'impronta indelebile sulla cultura pop dal suo debutto nel 2019. Non solo è stata acclamata per la sua capacità di trattare temi delicati come la droga, la sessualità e la salute mentale, ma ha anche lanciato una nuova generazione di talenti, catapultando alcuni dei suoi attori nel cuore dell'industria cinematografica e televisiva mondiale. Solo per fare alcuni esempi, tra i protagonisti più noti ci sono Zendaya, Jacob Elordi e Sydney Sweeney, tutti diventati icone a livello internazionale. Il successo di Euphoria ha fatto sì che questi giovani attori fossero immediatamente richiesti per progetti di grande prestigio. Ad esempio, Elordi nel ruolo di Elvis Presley nel film Priscilla o la Sweeney nella serie tv The White Lotus. L'attesa per la terza stagione di Euphoria è ormai alle stelle, con conferme di nuovi ingressi nel cast, tra cui la presenza della cantante Rosalía!



JUSTIN BIEBER E IL MISTERIOSO UNFOLLOW

Justin Bieber ha recentemente fatto un'affermazione che ha sollevato non poche preoccupazioni tra i suoi fan. In una Instagram story, poi prontamente rimossa, ha parlato di un'intrusione nel suo account che ha portato all'improvviso unfollow nei confronti della moglie, Hailey Bieber: "Qualcuno è entrato nel mio account e ha smesso di seguire mia moglie. La questione si sta facendo pericolosa" commenta Justin. La reazione del pubblico non si è fatta attendere: in molti hanno dubitato delle sue parole, ipotizzando una possibile crisi matrimoniale. Tuttavia, la situazione è stata in parte smentita da alcune immagini pubblicate sui social: Justin e Hailey, infatti, sono stati recentemente immortalati insieme in una vacanza romantica tra le nevi di Aspen. Le foto hanno mostrato la coppia sorridente e felice, lasciando pensare che non ci fosse alcuna crisi all'orizzonte. Il mistero dell'unfollow, però, continua a far discutere.



TATE MCRAE: LA STAR DELLA GEN Z TRA MUSICA, BELLEZZA E MODA

Tate McRae è una giovane artista canadese che ha conquistato il cuore di milioni di fan in tutto il mondo. La sua carriera ha preso il volo grazie alla sua incredibile abilità di combinare danza, musica e stile, diventando una delle voci più influenti della Gen Z. Oltre alla sua carriera musicale, Tate McRae ha affermato la sua presenza anche nel mondo della bellezza e della moda. Recentemente, infatti, è diventata il volto di Rhode. La sua collaborazione con il brand di makeup e skincare è diventata un punto di riferimento per molte giovani donne che vedono in Tate una bellezza autentica e naturale, che non segue gli standard tradizionali, ma celebra l'individualità e la genuinità. Tate è anche una delle protagoniste di Skims, brand di intimo creato da Kim Kardashian, che l'ha scelta come ambasciatrice per il suo appeal giovane e la sua capacità di connettersi con un pubblico molto vasto.



Colgate



MARCA
N°1
NELL'IGIENE ORALE
NEL MONDO*

*Euromonitor Intl. Ltd.; BPC 2023ed, Retail Value Sales, 96 countries, 2022 Data.

Fabuloso
GIOIOSAMENTE PROFUMOSO



AJAX





ECODESIGN: UNA CASA SECONDO NATURA

SOSTENIBILITÀ, MATERIALI DI RICICLO E NON TOSSICI PER UNA CASA CHE RISPETTA LA NATURA.

Sono i principi cardine su cui si basa l'eco design o design sostenibile, la nuova tendenza di design che tiene conto della tutela ambientale. Più nello specifico, l'ecodesign rappresenta un approccio progettuale che considera gli impatti ecologici in ogni fase del ciclo di vita di un prodotto e ha l'obiettivo di "eliminare completamente l'impatto negativo sull'ambiente".

Questo approccio mira a ridurre al minimo l'uso di risorse naturali, limitare le emissioni di inquinanti e promuovere la riciclabilità e il riutilizzo dei materiali. La scelta dei materiali, in particolare, è fondamentale. Si privilegiano materiali rinnovabili, riciclati, riciclabili che garantiscano durabilità e un minor impatto sull'ambiente: quelli che generano pochi scarti durante il processo produttivo contribuiscono a ridurre gli sprechi. Ad esempio, materiali come bambù, linoleum, alluminio, sughero,



plastica, legno, juta sono alla base dell'ecodesign. Ma anche materiali non tossici come, ad esempio, vernici a base d'acqua anziché solventi chimici che contribuiscono a preservare la salute umana e l'ambiente.

Anche i tessuti nell'ecodesign sono ecologici. Dalle

tende alle stoffe del divano, ai tappeti, largo ai materiali naturali. Il mercato in questo campo si sta ampliando con brand che hanno investito su rivestimenti ecologici che utilizzano fibre sintetiche derivanti totalmente da materiali plastici riciclati e trattati senza sostanze dannose per la salute (con tanto di certificazione che attesta il basso impatto ambientale).

Insomma, la nuova sfida per i designer di oggi è saper creare un arredamento armonioso, bello nelle forme e nei colori utilizzati, ma anche di materiali ecofriendly con l'occhio rivolto all'impatto sull'ambiente e, quindi, sulle nostre vite. Dentro casa e fuori casa.



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 antigraffio
2 pezzi
+ 1 in omaggio



Scotch-Brite®
Spugna abrasiva
Classic

3M



Premiata con la Bandiera Arancione che contraddistingue i Borghi più belli d'Italia, la località di villeggiatura incastonata nella montagna pistoiese vanta una storia che affonda le sue radici nel Medioevo. Sorto al crocevia di un valico strategico per i commerci dell'epoca, Cutigliano era tappa obbligata per quanti dovevano attraversare il Passo della Croce Arcana. Ancora oggi le tracce di questo lontano passato si rinvencono nell'architettura del paese: le strette vie su cui affacciano antichi palazzi, botteghe e inaspettate piazzette. A questo proposito, degno di menzione è senz'altro il Palazzo dei Capitani della Montagna, la cui struttura originaria, nei secoli più volte ampliata e rimaneggiata, risale alla fine del Trecento. L'edificio fu residenza dei vari magistrati che si sono

UN PICCOLO PAESE, TANTO GRAZIOSO E ORDINATO DA SEMBRARE LA MINIATURA INSERITA ALL'INTERNO DI UNA PALLA DI NEVE. È PROPRIO COSÌ CHE APPARE CUTIGLIANO: IN INVERNO, CON UNA SPOLVERATA BIANCA SUI TETTI SPIOVENTI DELLE CASE; IN PRIMAVERA, QUANDO IL VERDE DEI SUOI FITTI BOSCHI SI FA SEMPRE PIÙ RIGOGLIOSO; IN ESTATE, SOTTO IL SOLE ALTO CHE NON RIESCE A SCALDARE L'ARIA SEMPRE FRIZZANTINA; INFINE, IN AUTUNNO, AVVOLTO TRA I COLORI AMBRATI DEL FOLIAGE.



successi ad amministrare queste terre tanto ambite: segni tangibili di questi avvicendamenti sono gli antichi stemmi araldici affissi sulla sua facciata. I rilievi in pietra e terracotta policroma circondano

su tre lati lo stemma maggiore, firma della famiglia de' Medici, posto sopra il portone di accesso. Il predominio fiorentino si rinviene anche nella vicina Colonna del Marzocco, con il giglio simbolo della Repubblica. Quella che vediamo oggi è in realtà una copia molto fedele dell'originale, che è stata collocata per maggiore protezione sotto la Loggia dei Capitani.



Splendido esempio di architettura rinascimentale con il porticato e i suoi archi a tutto sesto, la Loggia era la sede del potere giudiziario: oggi custodisce il bell'affresco cinquecentesco della Madonna con Bambino.

Poco distante, una piccola fontana in pietra completa il suggestivo angolo urbano e guida i visitatori verso la Chiesa della Madonna di Piazza. L'edificio, con la sua facciata semplice in pietra, risale al XV secolo: una sola navata, due altari laterali dove ammirare due notevoli dipinti cinquecenteschi di autori locali - Decollazione del Battista e San Francesco che riceve le Stimmate - e un altare maggiore su cui è posta una pala in ceramica, attribuita allo scultore Benedetto Buglioni, di scuola robbiana, raffigurante la Madonna col Bambino e i Santi Antonio Abate e Bernardino da Siena. Altra chiesa degna di menzione è quella intitolata

a San Bartolomeo: situata alle porte del paese, all'inizio della passeggiata alberata di San Vito, la chiesa è un vero e proprio gioiello sopravvissuto a un passato molto turbolento che l'ha vista nel 1537 contesa e distrutta nella lotta tra le due famiglie pistoiesi dei Panciatichi e dei Cancellieri. L'aspetto attuale è frutto di successivi ricostruzioni e restauri fino agli anni venti dell'Ottocento. All'interno vi sono conservati importanti dipinti secenteschi e un'antica acquasantiera.

La bellezza del paese sta anche nel paesaggio che lo circonda, che si riesce bene ad apprezzare lungo

la storica passeggiata di Sant'Anna, decantata già alla fine dell'Ottocento dal Marchese Carega di Muricce nel suo libro "Un'estate a Cutigliano". Il percorso panoramico si snoda per 9 chilometri, partendo dal borgo fino ad arrivare a Vizzaneta, Lizzano, Pratale e Podilago. Solo uno dei tanti sentieri più o meno impegnativi che si possono intraprendere.

Altra attività da mettere in agenda durante un soggiorno a Cutigliano è certamente quella enogastronomica. Tra i migliori ristoranti in zona segnalò due indirizzi: Fagiolino e Nonno Cianco. Il primo è un omaggio alla cucina della tradizione: il posto giusto per apprezzare pasta fresca, funghi - quando è il periodo -, e ottimi salumi locali. Nonno Cianco, situato alla partenza della funivia che porta alla Doganaccia, è il posto giusto per chi vuole assaggiare ricette inedite che esaltano l'eccellenza delle materie prime locali. Da provare i piatti a base di selvaggina - la tagliata di cinghiale e il daino sono tra i must della cucina - e, per chiudere in dolcezza, lo squisito dessert a base di formaggio ravaggiolo.



ORTICA

LA PIÙ FACILE DELLE ERBE SPONTANEE

Gli *erbetti*, come li chiamava la mi' mamma, ovvero le erbe spontanee, vanno di gran moda. Le usano i grandi chef stellati Michelin per stupire e guarnire in maniera originale i loro straordinari piatti. I naturopati le consigliano sotto forma di integratori alimentari. Molti prodotti cosmetici sono a base di erbe spontanee. Tante medicine derivano dagli oli essenziali o da altre lavorazioni delle erbe selvatiche che crescono libere e felici sulle dune delle spiagge, in cima alle montagne, dentro il greto del fiume, nei campi, sui poggi...

A Castelnuovo di Garfagnana, in provincia di Lucca, c'è addirittura una manifestazione che si chiama **Selvaggia**. *Festa delle erbe spontanee dei fiori e delle gemme* (quest'anno sabato 12 e domenica 13 aprile) che le celebra alla grande. Oltre settanta banchi dedicati a questo tema, talk show e spettacoli, piatti incredibili come la polenta di formeton 8 file condita con le erbe spontanee, zuppe (celebre è la minestrina di Galliciano o la zuppa dell'eremita) e poi la porchetta agli erbi e addirittura una birra

fatta con quello che offre il bosco. Conoscere e capire le erbe spontanee non è semplice. Ci sono tanti libri, ma per imparare a distinguerle bisogna andare nei prati, sulle colline e nei boschi con un esperto che le illustra e le spiega. Molte erbe buone sono simili a quelle velenose e non si può sbagliare perché alcune sono anche letali. A Castelnuovo di Garfagnana, durante la festa, sono previste escursioni con guide che insegnano a riconoscere le erbe. Sono tante, affascinanti e ricche di storie e leggende. Hanno nomi fantasiosi. Ingrassaporci, ombelico di venere, berretta del prete, piscialletto, pimpinella, elicriso, genziana, carlina, monete del papa...tra tutte queste la più facile da riconoscere è l'ortica. Chi non si è punto con l'ortica, l'ha guardata e poi anche maledetta per il fastidioso prurito. Il nostro cervello l'ha memorizzata e quindi non è difficile riconoscerla. Per raccogliercela bisogna ovviamente mettersi dei guanti. Un trucco, che mi ha insegnato un vecchio contadino della Garfagnana, è quello di passarsi le mani nei capelli prima di toccare l'ortica, non

vi pungerete. Le sue proprietà nutraceutiche "ovvero di nutrimento e beneficio per la nostra salute" sono eccezionali. È ricca di vitamine, minerali e composti bioattivi capaci di influenzare in maniera positiva il metabolismo e il sistema immunitario. Importante è il suo aspetto depurativo e diuretico. Grazie alla forte presenza di clorofilla e minerali, l'ortica favorisce l'eliminazione delle tossine attraverso i reni, risultando utile per la salute del fegato e contro la ritenzione idrica. L'ortica può essere assunta come infuso o tisana. In cucina ottime sono le frittate di ortica, magari mischiata con altre verdure, aggiunta come ingrediente nelle zuppe o nel ripieno di ravioli al posto degli spinaci. Buone anche le vellutate o le minestre di sola ortica. Ma il risotto, il risotto all'ortica è un'autentica delizia. Un piatto molto economico, gustoso, nutriente e con poche calorie. Ecco i consigli per raccogliere al meglio questa preziosa erba spontanea e la ricetta del risotto alle ortiche.





Risotto alle Ortiche

Guanti di plastica. Per ovi motivi sono fondamentali per questa ricetta.

Ingredienti per 4 persone

Ortiche (foglie) 400 g
Riso (Consigliamo il Vialone Nano) 320 g
Porri 100 g
Burro 40 g
Olio extravergine d'oliva 30 g
Vino bianco circa mezzo bicchiere da degustazione
Brodo vegetale 1 litro
Parmigiano reggiano DOP (meglio 40 mesi) o Pecorino molto stagionato da grattugiare q.b. a seconda dei gusti

Procedimento

Brodo vegetale è la prima cosa da fare.

Così iniziamo la nostra ricetta col mettere al fuoco una pentola cilindrica con i bordi alti e circa un litro e mezzo di acqua.

Gli ingredienti del brodo si pescano nel frigorifero scegliendo le verdure un po' andate come la parte esterna dei finocchi, qualche pomodoro o zuccina ammaccati... le verdure più sono fresche e di diverso tipo, più il brodo verrà buono. Attenzione non devono mancare i tre ingredienti fondamentali che sono: **cipolla, carota e sedano**.

Il brodo deve cuocere a fuoco lento. Raggiunto il bollore, si copre la pentola e si fa andare per circa un'ora. Sale. Qui dipende dai gusti. Comunque, è preferibile salarlo alla fine o non salarlo affatto. Noi optiamo per

poco più di un pizzico di sale. Il brodo può essere preparato anche la sera prima o al mattino. Se rimane nella pentola per un po' di tempo migliora.

Ortiche

Le ortiche non si trovano dal fruttivendolo, ma in primavera basta fare una passeggiata in campana ed è facile vederle e raccoglierle. Mai prendere quelle ai bordi delle strade, vanno raccolte in ambienti salubri. Muniti di guanti e forbici, è bene scegliere le cime più giovani perché sono più saporite. Si taglia e si mette nel panierino. Bisogna raccoglierne un bel po' per arrivare ai 400 grammi che ci servono. È bene eccedere nella raccolta. Poi a casa l'ortica va lavata per bene sotto l'acqua fredda e scolata a dovere. Ci siamo. Si va sul fuoco.

Per la Crema d'Ortica

In un tegame si versa un po' d'olio, circa 10 grammi, si fa scaldare e poi si buttano le ortiche, si copre con il coperchio, si fanno appassire e poi si versa un po' d'acqua per favorire la cottura. Dopo circa 10 minuti le ortiche sono pronte. Si spegne il fuoco, si trasferisce il contenuto della pentola in un contenitore dai bordi alti e si frulla con un mixer ad immersione fino ad ottenere una crema liscia. Si mette da parte la crema all'ortica e si comincia a preparare il risotto.

Per il Risotto

Mini soffrittino di porro. Si eliminano le estremità e si taglia finemente. Pentola. Olio (circa 20 grammi) porri e vai con lo sfrigolamento a fiamma dolce per 3-4 minuti. A questo punto bisogna tostare il riso. Si butta nella pentola, si mescola spesso e quando i chicchi avranno cambiato colore vuol dire che il risotto è tostato. Dopo la tostatura arriva il vino bianco, si alza la fiamma e solo quando la parte alcolica sarà evaporata si aggiungono un paio di mestoli di brodo caldo. Si lascia cuocere per circa 5 minuti. Trascorso questo tempo scende in campo la crema di ortiche che si versa sopra il riso, quindi si mescola il tutto. Il gioco è quasi fatto. Si ultima la cottura del risotto continuando ad aggiungere altro brodo caldo solo al bisogno. Si assaggia. Quando il riso è cotto si spegne il fuoco. Mantecatura. Si aggiunge il burro e si mescola per bene. Si impiatta e si spolvera il tutto con il parmigiano grattugiato o se preferite con del pecorino molto stagionato anche, questo ovviamente grattugiato.



PROVA LA NOVITÀ ESPLOSIVA

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



FINO A
**3 GRADI
DI BIANCO
IN PIÙ***



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

BLANX[®]
Denti bianchi di salute con licheni islandici

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.



FRAGOLE MASCARPONE E CAFFÈ

Achille Lauro e Rose Villain cantano fragole, panna e champagne. Un tormentone che ci ha accompagnato per tutta l'estate scorsa. Il nostro chef Gabrio Dei ci propone fragole, mascarpone e caffè, un dolce non dolce, che può essere servito in questa primavera e per tutta la prossima estate. Un modo intelligente ed estremamente delizioso di chiudere in bellezza un pranzo o una cena. Si tratta di un dolce fresco, per il cremoso di ghiaccio al caffè e per il gelato mantecato alle fragole, con il mascarpone che avvolge tutto il palato. I sapori si distinguono nettamente e alla fine si ha una sensazione di freschezza, dolcezza e di palato pulito grazie al caffè. Davvero un fine pasto geniale che non ha eccessive calorie ma, nonostante questo, non ha niente da invidiare a dolci più pesanti e tradizionali.

Ingredienti per 4-6 persone:

Per il Biscotto al Caffè:

- 75 g Farina di Nocciole
- 75 g Zucchero di Canna
- 75 g Farina di Riso
- 75 g burro morbido
- 1 pizzico di Fior di Sale
- 25 g di Caffè macinato qualità Arabica

Per il Mascarpone:

- 170 g panna
- 40 g tuorlo
- 25 gr zucchero
- 1 pizzico sale
- 5 g gelatina in fogli
- 250 g Mascarpone

Per il Cremoso di ghiaccio al Caffè:

- 30 g di Caffè liofilizzato solubile in polvere
- 150 g ghiaccio
- 100 g acqua fredda a 0-4 gradi
- 100 g zucchero

Per il Gelato mantecato alle Fragole:

- 1 Banana matura
- 300 g Fragole fresche
- Latte condensato q.b.

Per il Biscotto al Caffè.

Amalgamare molto velocemente tutti gli ingredienti ottenendo un composto granuloso, stendere in una placca foderata con carta da forno e cuocere a 175 gradi secco per 13-15 minuti. Raffreddare a temperatura ambiente e se necessario raffinare ulteriormente.

Per il Mascarpone.

Bollire la Panna con il Sale e versare direttamente sui Tuorli precedentemente amalgamati con lo Zucchero: pastorizzare fino a 85 gradi ottenendo una sorta di

Crema Inglese. Incorporare la gelatina ammolata e riposare al fresco. Incorporare il mascarpone leggermente montato e stabilizzare in frigo.

Per il Cremoso di ghiaccio al Caffè.

Unire il Caffè solubile al ghiaccio ed allo zucchero nel bicchiere di un frullatore, montare alla massima potenza aggiungendo l'acqua a filo. Stabilizzare in congelatore per 10 minuti.

Per il Gelato mantecato alle Fragole.

Ridurre in pezzetti la banana e le fragole e congelarle: frullare energicamente la frutta congelata aggiungendo latte condensato quanto basta per rendere il composto omogeneo e setoso. Collocare in una bowl di acciaio adagiata su ghiaccio fino al momento di servire.

Montaggio e Presentazione:

- Fragole fresche
- Chicchi di Caffè

Sul fondo di un piatto ben freddo adagiare una Quenelle di gelato alle Fragole ed una di Cremoso ghiacciato al Caffè, la spuma di Mascarpone, ultimando con le fragole fresche, il biscotto ed i chicchi di caffè. Servire subito.



SEMINA DEL PRATO ERBOSO: IL SEGRETO PER UN TAPPETO VERDE PERFETTO

SCOPRI LE MIGLIORI VARIETÀ DI ERBA, I PASSAGGI ESSENZIALI PER LA SEMINA E I TRUCCHI PER OTTENERE UN PRATO SANO, FITTO E RESISTENTE. SIA CHE SI TRATTI DI UNO SPAZIO DI CASA DOVE GIOCANO I BAMBINI, SIA CHE SI TRATTI DI UN GIARDINO POCO UTILIZZATO E IN ZONE DOVE REGNA LA SICCIÀ.

Aprile è il mese ideale per la semina di un prato erboso, poiché il clima mite favorisce la germinazione e lo sviluppo dell'erba. Creare un tappeto verde sano e resistente richiede però attenzione nella scelta delle sementi, una corretta preparazione del terreno e cure costanti nelle prime settimane.

Le tipologie di erba da seminare dipendono dall'uso che si fa del prato e dalle condizioni climatiche. Per zone soleggiate si possono scegliere miscugli di Loietto perenne, Festuca arundinacea e Poa pratensis, varietà resistenti e adatte a un calpestio moderato. Per aree ombreggiate, invece, è preferibile scegliere sementi come la Festuca rubra, che tollera meglio la



scarsa esposizione solare. Chi desidera un prato rustico e resistente alla siccità può optare invece per miscugli di graminacee macroterme, come la Zoysia japonica o il Cynodon dactylon, che richiedono meno irrigazione. La semina deve essere effettuata su un terreno ben preparato. È essenziale rimuovere sassi ed erbacce, lavorare il suolo con una leggera fresatura e livellarlo per evitare ristagni d'acqua. Dopo aver distribuito un concime starter, si procede con la semina manuale o con uno spandiconcime, assicurandosi di distribuire i semi in modo uniforme. Successivamente, una leggera rastrellatura e una rullatura aiuteranno a interrare i semi e favorirne l'aderenza al terreno. Le prime settimane sono cruciali: l'irrigazione deve essere frequente ma leggera, per mantenere il suolo sempre umido senza

creare ristagni. Fra i circa 10 e 15 giorni iniziano a comparire i primi fili d'erba e, dopo circa un mese, si può eseguire il primo taglio, regolando l'altezza tra i 6 e gli 8 cm. Un prato ben seminato regala un tappeto verde denso e uniforme, riduce la crescita delle erbacce e migliora l'estetica del giardino. Con cure costanti e tagli regolari, si otterrà un prato rigoglioso, perfetto per godere delle belle giornate primaverili e successivamente estive.





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

Da 50 anni noi di Virosac uniamo passione, tecnologia e produzione Made in Italy. Sviluppiamo prodotti con materiali innovativi ed ecosostenibili che concretamente riducono l'impatto ambientale. La nostra è la storia di chi, da sempre, fa del rispetto per la natura una condizione essenziale in tutte le fasi di produzione. Ed è così che continuiamo a creare sacchetti che soddisfano le esigenze di tutti, anche dell'ambiente.

L'aiutante domestico del futuro

L'azienda di robotica polacca Clone Robotics sta lanciando sul mercato uno dei prodotti più inquietanti mai sviluppati. Si tratta di Protoclone, un androide progettato per assomigliare il più possibile ad un essere umano. Sono tanti i robot dalle fattezze umanoidi già esistenti, ma Protoclone si spinge oltre grazie ad un corpo che riproduce il corpo umano tramite un sistema muscolare e scheletrico che comprende tutte le 206 ossa, nonché sistema vascolare e neurale. Il bipede, completamente bianco e con un casco nero, ha un busto trasparente attraverso il quale si intravedono le ossa artificiali. Protoclone nasce come assistente domestico capace di gestire faccende quotidiane, camminare e dialogare con gli umani; in più, è dotato di un sistema di apprendimento automatico che gli permette di sviluppare nuove capacità. Data la somiglianza, Clone Robotics ha dichiarato come i suoi modelli siano apertamente ispirati ai robot della serie tv Westworld, di cui già si intravedono cupe analogie.



Gli sviluppatori di videogiochi contro l'IA

Microsoft ha presentato Muse, il suo nuovo modello di intelligenza artificiale generativa capace di aiutare gli sviluppatori con la creazione di videogiochi per Xbox, la sua console storica avversaria della Playstation. Addestrata col videogioco multiplayer Bleeding Edge della casa di sviluppo Ninja Theory, Muse è capace di analizzare l'ambiente 3D virtuale dentro al quale si svolge il gioco e la sua fisica per creare immagini e interazioni in tempo reale basate sulle azioni del giocatore. Nonostante Microsoft abbia consultato 27 aziende del settore, la risposta degli sviluppatori e delle comunità online di appassionati è stata a dir poco ostile. Il mercato videoludico sta infatti vivendo una fase di forte difficoltà, con licenziamenti di massa che ogni anno lasciano per strada migliaia di sviluppatori. Come riporta un'inchiesta di Wired US, in questo contesto l'IA è un'occasione ghiotta per i dirigenti delle grandi case di sviluppo, come sempre a scapito dei semplici dipendenti.



Bref^{WC}

PER UN WC
PULITO E IGIENIZZATO
AD OGNI SCIACQUO



DAVIDE GHOTTO

GHOTTO DI RECORD DEL MONDO.
IL DESTINO DI DAVIDE GHOTTO ERA
GIÀ SCRITTO NEL SUO COGNOME.



Lo scorso 25 gennaio a Calgary (in Canada), il campione classe 1993 di Altavilla Vicentina, comune di quasi 12mila abitanti a una quarantina di chilometri da Vicenza, ha stabilito il nuovo primato mondiale dei 10000 metri nel pattinaggio di velocità, disciplina sul ghiaccio della quale è da anni uno dei migliori interpreti: lo testimoniano le numerose vittorie e medaglie nelle principali competizioni internazionali, oltre al record stampato sull'ovale canadese. Premesse ideali in vista dei Giochi Olimpici invernali di

Milano-Cortina 2026, che Ghiotto disputerà, di fatto, in casa. Uno stimolo in più per un atleta che nella precedente rassegna a 5 cerchi (Pechino 2022) si è messo al collo un bronzo proprio sui 10mila.

Il record del mondo

Ghiotto ha compiuto una delle più grandi imprese della sua carriera sull'iconico ghiaccio dell'Olympic Oval, in occasione della tappa di Coppa del Mondo a Calgary, con un sensazionale 12'25"69, ritoccando



ancorato ai valori che gli hanno permesso di consacrarsi come campione. Ghiotto è divenuto il secondo italiano di sempre a prendersi un record del mondo nella pista lunga: a riuscirci, prima di lui, era stato un altro vicentino, Enrico Fabris, sui 5000 metri nel 2007. E pensare che Ghiotto aveva già ribassato il record del mondo nell'ottobre 2024 a Inzell (Germania), non omologato però per la mancanza dei giudici internazionali. Poco male: si sarebbe trattato solo di pazientare un paio di mesi.

La passione per il pattinaggio

I Ghiotto sono una famiglia di sportivi. Papà Federico è stato un ciclista professionista, con 4 partecipazioni al Giro d'Italia. Da lui, però, Davide non ha ereditato la passione per le ruote, sebbene una buona parte dei suoi allenamenti si svolga proprio in sella a una bici. "A 7 anni ho capito che il pattinaggio di velocità sarebbe stata la mia strada e ho iniziato a praticarlo sui roller". Il merito è stato soprattutto della nonna, che lo ha portato su una pista di pattinaggio a rotelle vicino a casa. "Ma il vero amore è arrivato più tardi, quando nel 2013 ho deciso di dedicarmi completamente allo speed skating su ghiaccio", ha raccontato il campione azzurro. Pure suo fratello minore Manuel è un pattinatore, per altro di belle speranze. Nonostante il ciclismo in casa Ghiotto fosse quasi una religione (il Giro d'Italia da guardare davanti alla tv era un appuntamento fisso), il padre non lo ha mai costretto a ripercorrerne le orme. L'importante per lui era che il figlio si divertisse. "Il suo supporto è stato fondamentale: pur di consentirmi di gareggiare mi portava su tutte le piste europee", ha ricordato Ghiotto. La sua non è la storia di un predestinato, bensì di un

di ben 5 secondi il precedente primato ufficiale firmato dallo svedese Nils van der Poel proprio ai Giochi di Pechino. "È un sogno che si avvera. Ma guardo avanti, mi impegnerò ancora di più per fare meglio", ha dichiarato dopo quell'exploit, goduto spontaneamente e vissuto con la "normalità" di chi non si sente affatto un fuoriclasse. La presunzione non gli appartiene, il senso del lavoro e la consapevolezza di dover dare il massimo ogni giorno per spingersi oltre i propri limiti, sì. Il pattinatore azzurro ha capito in fretta che la via per raggiungere il successo non prevede scorciatoie. Per questo, anche dopo essersi preso un primato mondiale, è rimasto misurato e fedelmente



ragazzo che con il sacrificio, la costanza e la dedizione ha messo in fila risultati di altissimo profilo.

La carriera

Le prime gratificazioni per Ghiotto sono arrivate nel 2017: una doppia medaglia d'oro – nei 5000 m e nei 10000 metri – alle Universiadi invernali di Almaty (in Kazakistan), seguite dal record italiano sui 10000 metri (13'01 38), ulteriormente abbassato poi l'anno successivo (12'53 63). Un incoraggiante punto di partenza. “Ho continuato a lavorare duro per alzare sempre di più l'asticella”, ha spiegato l'azzurro. L'obiettivo era centrare il pass per i Giochi Olimpici di Pyeongchang (Corea del Sud) 2018, chiusi con un diciannovesimo posto nei 5000 metri e un dodicesimo nei 10000. A quelli di Pechino 2022 Ghiotto ha conquistato il bronzo sui 10000, migliorando il primato nazionale (12'45"98). Quella medaglia ha ripagato anni di fatica e anche difficoltà, affrontate e superate con determinazione. E può essere considerata lo snodo



cruciale della carriera di Ghiotto, che nello stesso anno ha centrato il secondo posto nei 5000 e nei 10000 nelle finali di Coppa del Mondo, oltre a un secondo e un terzo durante le tappe della competizione. Nel 2023 ecco anche il primo titolo mondiale: a Heerenveen (in Olanda), l'azzurro si è laureato campione iridato nei 10000, impreziosendo la rassegna con un argento nei 5000. Risultati confermati nel 2024 a Calgary, dove è salito sul gradino più alto del podio anche nell'inseguimento a squadre. Con la conquista della Coppa del Mondo di distanze lunghe ha terminato l'anno in bellezza.

Un campione filosofo

Quando si è trasferito in Trentino per gli allenamenti di pattinaggio su ghiaccio, Ghiotto ha deciso di iscriversi all'Università: “Cercavo un corso che mi

piacesse particolarmente per provare a conciliare al meglio sport e studio”. La scelta è ricaduta su filosofia. “L'avevo scoperta ai tempi delle scuole superiori, mi piacque subito”. Come argomento per la tesi di laurea (discussa online nel periodo della pandemia) ha trattato il tema del suicidio e dei suoi risvolti etici. Far coincidere l'attività sportiva e quella didattica non è stato impossibile. “Studiare non mi è mai pesato troppo, mi permetteva di distrarmi dagli allenamenti e dalle gare. Sport e studio mi hanno aiutato a gestire le emozioni nella vita di tutti i giorni”, ha svelato Ghiotto, che continua a leggere Schopenhauer e Nietzsche come forma di arricchimento personale. E chissà che non possa tornargli utile in vista dei Giochi di Milano-Cortina 2026: sognare l'oro olimpico non è certo un azzardo.



ACE

**SAI CHE IGIENIZZANO
E PROFUMANO?**

**LA MIA
COMBINAZIONE
PREFERITA.**



**CANDEGGINA PER COLORATI SICURA
SU TUTTI I TESSUTI E ANCORA PIÙ
EFFICACE* NELLA RIMOZIONE DELLE
MACCHIE GRASSE**

**PIÙ EFFICACE ANCHE A
FREDDO E IN CICLI BREVI**



3 LAME MOBILI PER UNA RASATURA PIÙ DELICATA E ACCURATA*



Manico
riciclato**

Confezione
riciclabile***

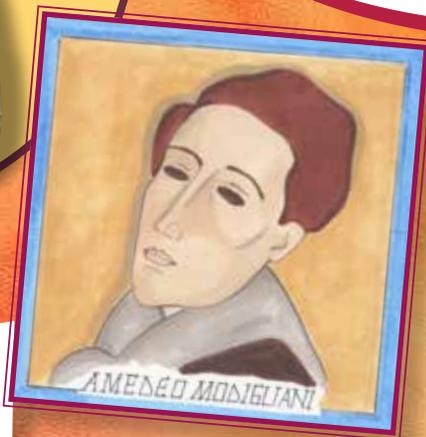
* In confronto a BIC® Twin Lady

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

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



TI RACCONTO UN'OPERA D'ARTE



Amedeo Modigliani

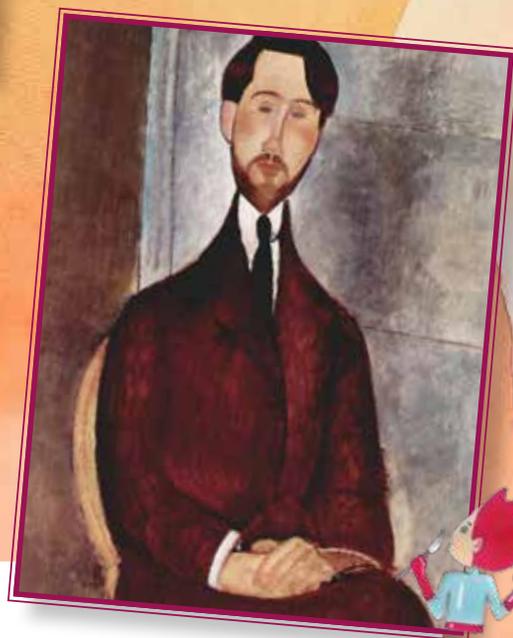
(Livorno 1884 – Parigi 1920) è forse il primo pittore italiano del Novecento. Non esiste un movimento artistico che fa capo a Modigliani ma esiste l'artista Modigliani che rende universale la sua arte. Scelse di vivere a Parigi, dove tutto accade e dove sei riconosciuto come artista.



OCCHI AZZURRI:

nei dipinti di Modigliani gli occhi, spesso, sono vitrei, privi di pupille. Questa è una scelta puramente stilistica dell'artista.

(Museum of Art, Philadelphia)



RITRATTO DI LEOPOLD ZBOROWSKI:

Le figure solitarie di Modigliani fanno da contrasto al rumore, frenesia, luci e gioia di vivere nella Parigi in cui aveva deciso di vivere.

(Museo d'Arte di San Paolo, San Paolo)



TESTA DI DONNA:
le lunghe conversazioni con Picasso
si intrecciano con il "primitivismo"
di Modigliani. Ne risulta una sintesi
perfetta tra la tradizione italiana e la
civiltà africana delle maschere nere
del pittore cubista.
(Centre Pompidou, Paris)



JANNE HEBUTERNE
con **GRANDE CAPPELLO**

Jeanne Hebuterne è la compagna di Modigliani, pittrice e musa ispiratrice del pittore. Il volto è semplice, composto e l'inquadratura è ravvicinata come in tutti i quadri di Modigliani. Il collo allungato e slanciato è di ispirazione cinquecentesca – vedi Madonna dal collo lungo del Parmigianino - e le pennellate sono radiose e vibranti con colori terrosi. La figura è bidimensionale, senza chiaroscuro. Gli occhi sono vuoti e qui Modigliani è in linea con la sua arte figurativa priva di tridimensionalità, caratteristica che accompagna il pittore nelle sue opere. La sua capacità di fondere elementi cubisti con influenze classiche ha portato alla creazione di opere riconducibili alla "pittura di Modigliani".

(Collezione privata)



Andrea Mantegna?
Te lo dico la prossima volta.





HYUNDAI INSTER: L'INNOVATIVA CITY CAR ELETTRICA

CON UN DESIGN COMPATTO E PRESTAZIONI ECOLOGICHE PER LA MOBILITÀ URBANA, QUESTA AUTO OFFRE UNA SOLUZIONE IDEALE PER LA MOBILITÀ URBANA SOSTENIBILE. DETERMINANTI LE SUE DIMENSIONI RIDOTTE, CHE FACILITANO LA GUIDA E LE FASI DI PARCHEGGIO, E UN'AUTONOMIA ADEGUATA ALLE ESIGENZE QUOTIDIANE CHE GARANTISCE UN'ESPERIENZA DI GUIDA EFFICIENTE E RISPETTOSA DELL'AMBIENTE.

La Hyundai Inster presenta un design moderno e funzionale, caratterizzato da linee pulite e dinamiche che le conferiscono un aspetto accattivante. Le dimensioni compatte (è lunga appena 3.825 mm) la rendono ideale per il contesto urbano. Gli interni sono studiati per offrire comfort e praticità, con materiali di qualità e soluzioni tecnologiche all'avanguardia. Dal punto di vista tecnico, Inster è disponibile in due versioni: una con batteria da 42 kWh e motore da 97 cavalli, e una con batteria da 49 kWh e motore da 115 cavalli. L'autonomia dichiarata è rispettivamente di 327 e di 370 chilometri. La velocità massima raggiunge i 150 chilometri orari, con un'accelerazione da 0 a 100 in 10,6 secondi. La ricarica con l'utilizzo di colonnine rapide permette di passare dal 10% all'80% di carica in circa 30 minuti. Per la ricarica domestica, è possibile utilizzare un caricatore da 11 kW, con un tempo di ricarica completo di circa 4 ore e 35 minuti. La sicurezza è garantita da



una serie di sistemi avanzati di assistenza alla guida, tra cui il controllo adattivo della velocità, l'assistenza al mantenimento della corsia e il monitoraggio degli angoli ciechi. La connettività è affidata ad un sistema di infotainment con schermo touch da 10,25 pollici, compatibile con smartphone e dotato di navigazione Gps. La Hyundai Inster è competitiva anche nel prezzo, che parte

dai 24mila 900 euro per la versione XTech e batteria da 42 kWh. In conclusione, questo nuovo modello di Hyundai rappresenta una soluzione innovativa per la mobilità urbana, prestazioni ecologiche e tecnologie avanzate, rispondendo alle esigenze di chi cerca un mezzo di trasporto elettrico, con un costo accessibile, senza però perdere quella praticità propria dei mezzi a combustione in fatto di rifornimento. Questo modello con un propulsore elettrico segue i primi due modelli green di Hyundai, ovvero Ioniq e la Kona. Inster si distingue per il suo formato compatto e il focus sulla mobilità urbana.

Spontex

Il pulito è di casa



www.spontex.it



QUEER

Film

Cast: Daniel Craig, Jason Schwartzman e Lesley Manville

Genere: Drammatico

Al Cinema

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

Scrive assieme a Justin Kuritzes dopo *Challengers*, si appoggia alla fotografia di Sayombhu Mukdeeprom e al montaggio di Marco Costa, e collabora con le firme d'eccezione Reznor e Ross alle musiche.



THUNDERBOLTS

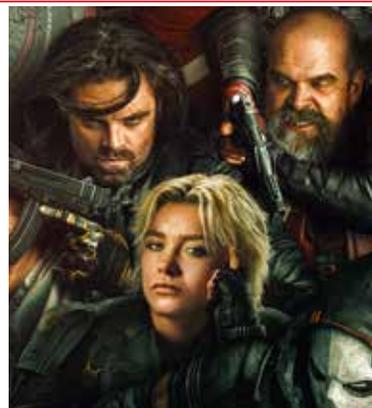
Film

Cast: Florence Pugh, Hannah John-Kamen e Sebastian Stan

Genere: Azione

Al Cinema

Tra i supergruppi più recenti della Marvel, i Thunderbolts sono stati ideati nel 1997 da Kurt Busiek e la loro prima serie è stata disegnata da Mark Bagley. La loro è una genesi insolita: in un periodo in cui sulla Terra non ci sono più gli Avengers, confinati in una realtà alternativa, un gruppo di supercriminali decide di prenderne il posto assumendo nuove eroiche identità, ma la loro è solo una facciata, anche se poi alcuni membri del gruppo abbracceranno questa nuova identità. Alla regia di un film Marvel che vuole essere diverso dagli altri, con gruppo di personaggi ambigui, probabilmente litigiosi, e non potentissimi, c'è un regista dal talento eclettico: Jake Schreier, che al cinema ha esordito con *Robot & Frank* per firmare poi il più convenzionale *Paper Towns*. Jake Schreier sulla carta sembra perfetta per la squadra dei Thunderbolts.



UNTIL DAWN

Film

Cast: Ella Rubin, Odessa Adlon, e Ji-young Yoo

Genere: Horror

Al Cinema

Un anno dopo la misteriosa sparizione di sua sorella Melanie, Clover e i suoi amici si recano nella remota valle in cui è scomparsa, in cerca di risposte. Esplorando un centro visitatori abbandonato, i ragazzi sono inseguiti da un assassino mascherato e orribilmente uccisi uno dopo l'altro... per poi svegliarsi e ritrovarsi all'inizio della stessa notte. Intrappolati nella valle, sono costretti a rivivere l'incubo ripetutamente ma ogni volta la minaccia dell'assassino è diversa, ciascuna più terrificante della precedente. La speranza diminuisce quando il gruppo si rende conto di poter morire per un numero limitato di volte e che l'unico modo per fuggire è sopravvivere fino all'alba. *Until Dawn* è un film horror americano di prossima uscita derivato dall'omonimo videogioco del 2015, ambientato nello stesso universo e caratterizzato da una storia originale standalone che espande la mitologia della serie di videogiochi.



SOTTO LE FOGLIE

Film

Cast: Josiane Balasko, Vincent Colombe e Hélène Vincent

Genere: Drammatico

Al Cinema

La premurosa nonna Michelle (Hélène Vincent) vive la sua tranquilla pensione in un piccolo villaggio della Borgogna, vicino alla migliore amica Marie-Claude (Josiane Balasko). Michelle non vede l'ora di trascorrere l'estate con il nipote Lucas, ma quando sua figlia Valérie (Ludivine Sagnier) e Lucas arrivano a casa le cose iniziano a prendere una strana piega e nulla sembra andare per il verso giusto: Valérie mangia dei funghi velenosi raccolti da Michelle e il ritorno di Vincent (Pierre Lottin), il figlio di Marie-Claude appena uscito di prigione, sembra sconvolgere ulteriormente gli equilibri.

I film di Ozon sono caratterizzati da bellezza estetica, tagliente umorismo satirico e una visione schietta della sessualità umana. I temi ricorrenti nei suoi film sono l'identità sessuale, l'amicizia, le diverse percezioni della realtà, l'impermanenza e la morte.



dal 1938

Scala

Cooperativa Italiana



Bucato



Piatti



Casa



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

L'OMBRA DEL VENTO

Autore: Carlos Ruiz Zafón
Casa editrice: Mondadori

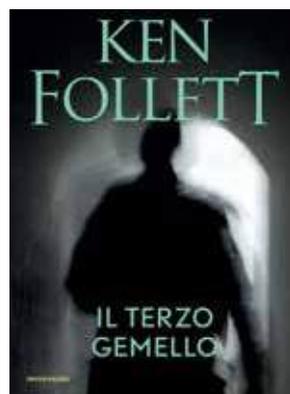
Tra le strade avvolte dalla nebbia di una Barcellona gotica, cupa e misteriosa, il giovane Daniel Sempere si trova coinvolto in un enigma che cambierà per sempre la sua vita. Quando entra in possesso di un libro misterioso, L'Ombra del Vento, Daniel decide di scoprire di più sul suo autore, Julián Carax, ma ben presto si rende conto che ottenere informazioni su di lui è estremamente complicato. Quella che nasce come semplice curiosità si trasforma ben presto in un'ossessione, poiché Daniel scopre che qualcuno sta cancellando ogni traccia dell'opera di Carax, bruciando i suoi libri uno dopo l'altro. Affiancato dall'irriverente e saggio Fermín Romero de Torres, Daniel intraprende un viaggio alla ricerca di verità sepolte e dimenticate. L'Ombra del Vento è una storia dove i libri non sono solo oggetti fisici ma anime vive che legano indissolubilmente i destini di chi li scrive e di chi li legge. Un giallo coinvolgente e avvolgente, capace di intrecciare mistero e romanticismo, passato e presente, segreti e destini in una narrazione potente e indimenticabile.



IL TERZO GEMELLO

Autore: Ken Follet
Casa editrice: Mondadori

Ken Follett ci trascina ancora una volta in un affascinante intrigo scientifico e psicologico con Il terzo gemello, un thriller che esplora le ombre della genetica. La protagonista, Jeannie Ferrami, è una brillante scienziata impegnata in un progetto che indaga l'impatto dell'educazione sulla costruzione della personalità e in particolare sull'origine delle tendenze criminali. Jeannie compie i suoi studi analizzando coppie di gemelli, e il programma prende una piega inaspettata e decisamente pericolosa quando scopre due gemelli identici nati da madri diverse, rivelando una rete di esperimenti illegali e un'inquietante connessione con il potere politico e militare. Suspance e mistero si intrecciano in questo thriller avvincente che terrà il lettore con il fiato sospeso fino all'ultima pagina.



SOCRATE, AGATA E IL FUTURO. L'ARTE DI INVECCHIARE CON FILOSOFIA

Autore: Beppe Severgnini
Casa editrice: Rizzoli

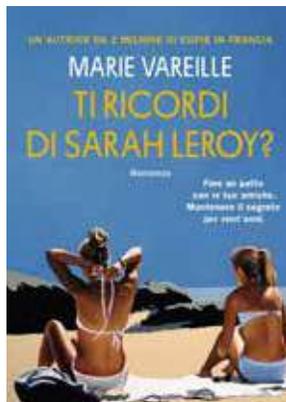
Con la sua inconfondibile ironia, Beppe Severgnini affronta il tema dell'invecchiamento nel suo nuovo saggio Socrate, Agata e il futuro. L'arte di invecchiare con filosofia. Prendendo spunto dalla filosofia induista, l'autore esplora le quattro fasi della vita, ponendo una critica alla nostra società che spesso rifiuta l'ultima, quella del congedo. Ma Severgnini ci invita a cambiare prospettiva: invecchiare non significa svanire bensì evolversi, accogliendo il tempo che passa con eleganza e senza inseguire ossessivamente il successo. Al centro del libro c'è il rapporto tra un saggio Socrate e la sua esuberante nipotina Agata. Attraverso il loro dialogo, Severgnini contrappone la saggezza dell'età adulta alla spontaneità dell'infanzia, mostrando come Agata, con il suo disordine e la sua curiosità, incarni la capacità di vivere nel presente, accogliere l'imprevisto e imparare dal mondo. Così, l'autore ci spinge a ripensare l'invecchiamento non come un declino, ma come un'occasione per arricchirsi e lasciare un'eredità autentica fatta di generosità, ironia, creatività e lealtà, più che di successi materiali.



TI RICORDI DI SARAH LEROY?

Autore: Marie Vareille
Casa Editrice: Rizzoli

Negli anni '90, in un piccolo villaggio affacciato sulla Manica, Sarah Leroy e Angélique Courtin si incontrano per la prima volta in un luogo insolito: il cimitero di Bouville-sur-Mer. Sarah ha appena perso sua madre, e in quel giorno di dolore, una bambina le si avvicina stringendola in un abbraccio che segnerà l'inizio di una profonda amicizia. Nel 2001, Sarah è una ragazza brillante che eccelle nel nuoto e negli studi e il suo legame con Angélique è, agli occhi di tutti, semplice e naturale: la prima è ricca, la seconda bellissima. Ma alla fine di quell'estate, Sarah scompare nel nulla. La Francia segue con il fiato sospeso l'evolversi delle indagini, finché un uomo non viene arrestato e condannato per omicidio. Nonostante il corpo di Sarah non venga mai ritrovato, il caso viene chiuso. Vent'anni dopo la giornalista Fanny Courtin, sorella di Angélique, lascia Parigi per tornare nel paesino d'origine e scrivere un reportage proprio su quell'episodio, che ha innegabilmente segnato anche la sua infanzia. Tuttavia, il viaggio prende una piega inaspettata, costringendo Fanny a riesaminare il caso di Sarah e riportare a galla misteri mai del tutto chiariti.



ORPHEA[®]

SALVALANA[®]

ORPHEA[®] È IL SISTEMA COMPLETO
CHE PROFUMA E PROTEGGE I TUOI CAPI E LA TUA CASA DAGLI INSETTI



PROTEZIONE
DI GUARDAROBA
E CASSETTI



PROTEZIONE
ANTI-ACARO



PROTEZIONE
DEGLI ALIMENTI



il profumo che protegge

SCOPRI DI PIÙ
SU WWW.ORPHEA.IT

LA 23° EDIZIONE DEL PRIMAVERA SOUND

Il Primavera Sound Barcelona 2025, che si terrà dal 5 al 7 giugno al Parc del Fòrum, promette di offrire un'esperienza unica con una line-up variegata che riflette la sua identità inclusiva, confermandosi come uno dei festival più importanti del panorama musicale internazionale. Le headliner di questa edizione sono tre delle artiste più influenti e innovative del pop contemporaneo: le Grammy-Winner Charli XCX, Chappell Roan e Sabrina Carpenter. Charli XCX, porterà sul palco il suo universo musicale audace e sperimentale, Chappell Roan il suo pop dalle sfumature soul e R&B e Sabrina Carpenter, porterà un sound più sofisticato. Le tre icone pop saranno affiancate da una selezione di artisti internazionali che spaziano tra i generi, per un'esperienza sonora che non deluderà nessuno. Oltre ai concerti principali, il programma del festival include eventi in tutta la città, trasformando Barcellona in un palcoscenico a cielo aperto!



25 ANNI DI CARRIERA PER I BAUSTELLE

I Baustelle hanno annunciato l'uscita del loro nuovo album, El Galactico, previsto per il 4 aprile in occasione del loro 25° anniversario, confermandosi come una delle realtà più longeve e innovative del panorama musicale italiano. Il primo singolo estratto, Spogliami, è stato scritto da Francesco Bianconi insieme a Diego Palazzo e Federico Nardelli. Bianconi descrive il brano come "un'espressione del desiderio di cambiare e diventare qualcosa di diverso da ciò che si è o si è diventati, un tema ricorrente nella musica della band fin dagli inizi". Con questa nuova canzone, i Baustelle vogliono trasmettere "un senso di purificazione, un bisogno profondo di liberarsi, simbolicamente, dalle catene e dalle tossine". Questo sentimento di insoddisfazione e la voglia di liberarsi da ciò che è diventato soffocante, è qualcosa che la band, ad oggi, percepisce con "maggiore intensità in un periodo storico così critico e complesso".



IL NUOVO ALBUM DEGLI STEREOPHONICS

Gli Stereophonics sono pronti a partire con il loro World Tour 2025 che li porterà in giro per il mondo, con oltre 300.000 biglietti già venduti! La band britannica originaria del Galles, tra i principali esponenti della seconda ondata del Britpop associati all'alternative rock, è tornata con il nuovo singolo There's Always Gonna Be Something. Il brano esplora temi molto attuali, come l'incertezza e l'accettazione di sé, anticipando l'uscita del loro 13° album in studio Make 'em Laugh, Make 'em Cry, Make 'em Wait in arrivo il 25 aprile. Il titolo e la copertina dell'album, che include solo otto tracce, sono nati dall'esperienza di Kelly Jones (voce e chitarrista del gruppo) durante una visita a New York, dove il dipinto di Louise Bourgeois "Art is a Guaranty of Sanity" lo ha particolarmente ispirato. Il 14 maggio gli Stereophonics saranno all'Alcatraz di Milano, per un concerto già sold out da tempo e a cinque anni di distanza dall'ultimo live in Italia.



THE LUMINEERS IN CONCERTO A MILANO

Con ben 24 brani al vertice delle classifiche radiofoniche, The Lumineers, la band due volte nominata ai GRAMMY Awards, continua a essere una delle formazioni più amate a livello mondiale. La band, capitanata dai talentuosi Wesley Schultz e Jeremiah Fraites, ha conquistato i cuori di milioni di fan con il suo sound che mescola folk, rock e influenze indie, guadagnandosi un posto di rilievo nella scena musicale internazionale. In Italia, la band sarà protagonista di un concerto imperdibile domenica 27 aprile presso l'Unipol Forum di Assago. Un aspetto importante di questo tour è l'impegno dei The Lumineers verso la sostenibilità ambientale. Infatti, per ogni biglietto venduto, 1 euro sarà destinato a sostenere l'iniziativa Plus One for Climate Sustainability Contribution. Con questa iniziativa, la band ha deciso di donare i fondi a due organizzazioni che si impegnano a proteggere il nostro pianeta e le sue risorse: Sound Future e Roots & Shoots.





Pura delicatezza per la tua pelle

I **saponi Fresh&Clean**, con le loro texture avvolgenti e delicate, avvolgono le mani in una soffice schiuma, offrendo una **detersione delicata** e rispettosa dell'equilibrio cutaneo. Con **pH fisiologico** e **dermatologicamente testati**.
95% di ingredienti di origine naturale, estratti biologici e certificazione vegan.

LUCIO



CORSI

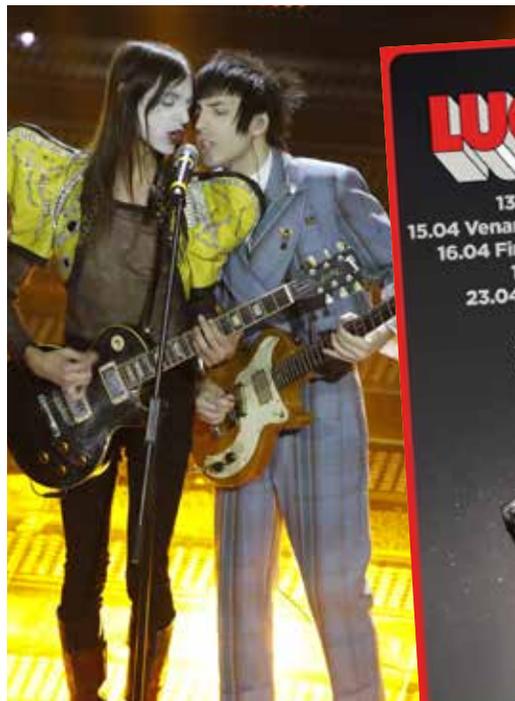
E' Corsi-mania. Dopo il successo al Festival di Sanremo, dove si è classificato secondo per un soffio, il tour dell'artista toscano ha registrato il sold out in pochi minuti, al punto che la data romana è stata spostata in una location più capiente per far fronte alla grande richiesta di biglietti, mentre a Milano è stata aggiunta una seconda serata, andata esaurita a tempo di record.



«Il mio sogno è stare in tour tutta la vita " come Dylan " con la chitarra, il piano e l'armonica in tasca - ha ammesso Corsi - Girare tutta l'Italia condividendo il palco con gli amici di una vita. In tour mi sento a casa». Arrivato come un alieno a Sanremo, con il suo brano "Volevo essere un duro", la sua faccia dipinta di bianco e i suoi abiti da fumetto, ha conquistato non solo la platea dell'Ariston, ma anche il pubblico da casa e soprattutto il mondo dei social, registrando la maggiore crescita di follower tra gli artisti in gara, con un incremento del 1156% (da 66.700 a 771.356 follower) appena toccato il suolo dell'Ariston. «Non mi aspettavo tutto questo - ha ammesso il cantautore - Per me era un salto nel vuoto, non sapevo come potesse essere accolta la mia canzone. Ero incredulo. Ma la mia vita resterà uguale, tutti i giorni al pianoforte, alla chitarra, con i ragazzi con cui suono da dieci anni. Spero di suonare il più possibile». Nonostante sia arrivato a Sanremo come un outsider, l'artista ha tanta gavetta alle spalle, il suo album di esordio "Bestiario Musicale" è del 2017, ma il suo vero biglietto da visita è stata la quarta stagione di "Vita da Carlo", in cui Verdone vestiva i panni del direttore artistico che lo portava al Festival. «Lucio è partito come uno sconosciuto al grande pubblico ed è riuscito a conquistare chi lo ha ascoltato grazie ai suoi



testi pieni di poesia, ironia e fantasia - ha ammesso Verdone - Grazie a lui la musica mi sembra abbia iniziato a prendere un'altra direzione, meno ansiogena, più riflessiva e amabile, fondata su dei testi belli. E' un poeta. Sono contento anche perché puntare su di lui nella mia serie è stata una scommessa vinta anche per me». Piedi per terra da sempre, Corsi non è tipo da farsi fagocitare da fama e clamore, a Festival appena concluso è voluto tornare subito nella sua Maremma, a Castiglione della Pescaia, dove la nonna cucina da anni i migliori tortelli della zona. «Non solo ho pianto davanti alla televisione, ma quando ho visto mio nipote arrivare secondo ho rischiato un infarto. Non ci potevo credere dalla contentezza - ha raccontato Milena Marchetti, la nonna di Lucio Corsi, titolare del ristorante "Macchiascondona" - Ora chissà quando lo rivedremo con tutti gli impegni che ha già. Lucio è un bravo ragazzo, di carattere tranquillo, appassionatissimo di musica.



Sono sicura che resterà con i piedi per terra». La famiglia è da sempre il punto saldo per questo ragazzo che ha mostrato fin da piccolo la sua passione per la musica. «I miei mi hanno trasmesso valori importanti, quando hanno visto che volevo fare questo mestiere a 18 anni mi hanno aiutato - ha ricordato Corsi - Li ringrazio anche perché c'è sempre stato un distacco con loro nel mio ambito lavorativo e questo denota fiducia, mi dicevano: "Tu sei giovane e sai cosa devi fare" e dirlo a un ragazzo è importante. Mio padre ha cambiato tanti lavori, ma ha sempre detto che si può trovare il modo per essere felici con delle ripartenze, non per forza con gli arrivi o sperare di diventare chissà chi». Ora Lucio porterà la sua



musica in giro per l'Italia, incontrando quei fan che lo hanno spinto fino al secondo posto al Festival di Sanremo: chitarra, piano, armonica, porterà con sé gli strumenti che gli hanno insegnato a comporre le sue canzoni. «Il messaggio che vorrei che passasse è che serve tempo per fare le cose - ha concluso - lo per decidere di mandare una canzone a Sanremo ci ho messo anni e anni di battaglia interiore, mi serviva il tempo per fare la gavetta, dodici anni, passo per passo senza avere fretta. Questo passo lo volevo fare quando avevo sotto i piedi delle fondamenta costruite con la grinta».



LYSO + FORM

PULITO, IGIENE, PROFUMO



NUOVO

ACTIVE MOUSSE WC & Bagno

USALO
SOTTOSOPRA



- AIUTA A RIMUOVERE GERMI E BATTERI
- FRAGRANZE BIODEGRADABILI



un anno di felicità con

il Barbanera

a cura della Redazione di Barbanera

APRILE 2025

APRILE SPALANCA LE PORTE ALLA PRIMAVERA: OGNI GIORNO SI INCONTRANO NUOVI COLORI E PROFUMI, MENTRE IL VERDE INTENSO DI ALBERI E PRATI INFONDE ENERGIA E VITALITÀ.

Le api, instancabili nel loro lavoro tra i fiori, regalano ai giardini un allegro ronzio, rendendo l'atmosfera ancora più vivace. La stagione primaverile esplose nel suo splendore, alternando il calore del sole e improvvisi acquazzoni che rinfrescano l'aria. È il momento di riconnetterci con la natura, di dedicarci alla terra tra semine e primi raccolti. Ovunque—sul balcone, nell'orto, in giardino e dentro casa—c'è un rinnovato fermento che ci invita a uscire. Aprile è il mese delle prime passeggiate nei campi, delle gite in bicicletta, della scoperta di erbe spontanee nei prati e anche nei parchi cittadini. Rallentiamo i ritmi frenetici che ci portano a correre tra un impegno dietro l'altro, assaporiamo il tepore di queste giornate luminose e la serenità che la primavera porta con sé.

La finestra sul tempo

Si seminano le zinnie, le spose novelle, il basilico, e tutte le altre piante necessitano del caldo della buona stagione.

Barbanera nel 1872

Tradizioni in casa

Il 22 aprile torna la **giornata Mondiale della Terra**, in cui si celebra l'ambiente e la salvaguardia del Pianeta. Partecipiamo anche noi con un nuovo stile di vita, sano ed ecocompatibile. Continuiamo con rigore e rispetto a buttare l'immondizia nei cassonetti differenziati sia per riciclare sia per non disperdere nell'ambiente veleni pericolosi per piante, animali e umani: per esempio pile, vernici, solventi e colle, o medicinali scaduti. Proviamo a misurare l'impatto che il nostro stile di vita ha sul pianeta, valutando quante risorse naturali stiamo utilizzando e se il nostro consumo è sostenibile. Questo è possibile grazie al **calcolo dell'impronta ecologica**, un indicatore che analizza diversi aspetti delle nostre abitudini quotidiane: dalle scelte alimentari alla quantità di rifiuti prodotti, dalla superficie di suolo occupato ai beni acquistati, fino al consumo di energia e alle emissioni di anidride carbonica. Per una stima della nostra impronta ecologica, possiamo

affidarci al Global Footprint Network (www.footprintcalculator.org) e al Carbon Footprint Calculator (www.carbonfootprint.com), che ci permettono anche di individuare soluzioni per ridurre il nostro impatto ambientale.

Dispensa di stagione.

Asparagi sott'olio

Ovviamente stiamo parlando di quelli selvatici - una vera delizia! - che si raccolgono proprio in questo periodo nei boschi, tra le siepi di campagna, e pure negli oliveti. In caso di buone raccolte, dopo averli gustati nella più primaverile delle frittate o in una ricca pasta, gli asparagi si possono anche conservare. Mondarne 1 kg eliminando la parte dura e bianca. Lavarli e lessarli con la punta rivolta verso l'alto in ½ litro d'acqua, ½ d'aceto bianco e 40 g di sale grosso. Passati 15 minuti dal momento del bollore, scolarli e asciugarli con uno strofinaccio. Riempirvi dei vasetti alti e stretti e coprirli con olio extravergine d'oliva. Conservare in luogo fresco e asciutto. Sono pronti dopo un mese.

Benessere con la natura

Sport, fonte di salute

L'attività fisica viene annoverata dalla scienza tra i più efficaci rimedi antistress. Una ricerca pubblicata sul British Journal of Psychiatry, mettendo a confronto sportivi e sedentari, ha dimostrato che chi svolge un'attività fisica manifesta meno sintomi ansiosi. L'altra buona notizia è che più dell'intensità dell'esercizio, conta la regolarità e l'ambiente in cui questo viene svolto. Un contesto che favorisce la socializzazione amplifica gli effetti dello sport, dalla produzione di endorfine allo sblocco delle tensioni muscolari.



RIMUOVE FINO AL
100%
DEL CALCARE



EXPRESS



**BRILLANTEZZA
SENZA
RISCIACQUO**





SQUASH

DIECI ANNI DOPO ESSERE STATO SPORT DIMOSTRATIVO AI GIOCHI OLIMPICI GIOVANILI DI BUENOS AIRES 2018 IN ARGENTINA E DOPO NUMEROSI TENTATIVI E SPERANZE INFRANTE, LO SQUASH È PRONTO A DEBUTTARE ALLE OLIMPIADI STATUNITENSIS DI LOS ANGELES 2028.

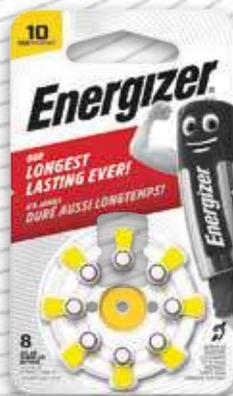
Ebbene sì, anche lo sport il cui significato deriva dal verbo inglese "to squash", schiacciare, perché la pallina quando viene colpita si comprime e ricorda un suono molto simile a "squash", è ufficialmente una disciplina olimpica. Tra le attività sportive di racchetta più conosciute e praticate insieme al tennis, al badminton e al ping pong, lo squash è giocato da due giocatori in un campo rettangolare racchiuso da quattro mura. Il fatto di dividere lo stesso perimetro di gioco comporta difficoltà e rischi, per evitare i quali ci sono delle regole ben precise che riducono le situazioni di contatto e di scontro tra i giocatori. Obiettivo di questo gioco che, affonda le sue radici nelle prigioni londinesi del diciottesimo secolo e che nel 1930 ha visto l'istituzione del "British Open", rimasto per decenni l'unico campionato di squash al mondo, è quello di colpire la palla di gomma a rimbalzo controllato, in modo tale che l'avversario non sia in grado di giocare la risposta. Le partite di disputano al



meglio dei cinque giochi, per aggiudicarsi ogni singolo gioco i giocatori devono raggiungere quota undici punti senza cambio palla e nel caso di un punteggio di dieci pari si prosegue con i vantaggi. Le principali caratteristiche che deve possedere chi gioca a squash, considerato uno sport salutare, sono la velocità, la resistenza e la precisione, che unite alla tecnica consentono di praticare questo sport a buoni livelli. Le energie richieste per una partita sono notevoli e colpire la palla contro il muro scaricando la

tensione accumulata, è considerata anche un'azione antistress. La pratica abituale di questa divertente disciplina sportiva allena tutto il corpo e favorisce la tonicità muscolare. Nel 1985 è stata costituita la Federazione italiana gioco squash, riconosciuta dal Coni, mentre la Federazione internazionale di riferimento è la World squash federation, riconosciuta dal Comitato olimpico internazionale, che per il battesimo ai Giochi estivi a stelle e strisce del 2028 ha optato solo per l'incontro di singolo, lasciando il doppio a una futura occasione. Fatto più unico che raro per uno sport, il 18 ottobre di ogni anno si celebra la giornata mondiale dello squash, istituita dopo la larga diffusione che oggi conta milioni di praticanti che si sono avvicinati sia in modalità amatoriale che professionistica a questa disciplina, dopo il primo campionato mondiale del 1975.

Energizer®



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

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



TM



GABICCE MARE

GABICCE MARE È L'ULTIMA LOCALITÀ DELLA RIVIERA ROMAGNOLA E, ANCHE SE FA PARTE DELLA REGIONE MARCHE, È CONSIDERATA LA SPIAGGIA DOVE TERMINA IL TERRITORIO DELLA ROMAGNA. SORGE NELLA PICCOLA BAIÀ DEGLI ANGELI E HA ALLE SPALLE IL PROMONTORIO DEL MONTE SAN BARTOLO LA CUI FALESIA AFFONDA DIRETTAMENTE SULLA COSTA SABBIOSA. A GABICCE MARE IL VOSTRO BELLISSIMO E NUOVISSIMO PUNTO VENDITA PIÙME SI TROVA IN

VIA ALDO MORO AL CIVICO 2 DOVE VI ATTENDONO SORRIDENTI E PROFESSIONALI LE GENTILISSIME MARTINA MICHELINI, MICHELA SCLANO, GIULIA COCCI E SARA PALEARI.

Scopriamo insieme le 5 COSE da fare e da non perdere a Gabicce!

Da Gabicce Mare a Gabicce Monte in trenino.

Gabicce Express è un trenino turistico che accompagna i passeggeri nei principali luoghi di interesse della zona. Attivo solo nei mesi estivi, collega Gabicce Mare alla frazione Monte: con questo caratteristico mezzo di trasporto è possibile fare un piacevole tour, ammirare i paesaggi del parco San Bartolo e la riviera dall'alto. Il trenino permette anche di raggiungere Gradara, borgo medievale sulle colline dell'entroterra, e la Baia di Vallugola.

Escursioni nel Parco Naturale del Monte San Bartolo.

Il Parco Naturale del Monte San Bartolo comprende il territorio che va da Gabicce Mare a Pesaro (1600 ettari). Tra le colline e il mare, il



parco è caratterizzato da suggestive falesie a picco sulla costa, spiagge di ciottoli, una rigogliosa vegetazione che protegge numerose specie animali, soprattutto volatili. Con una strada panoramica si raggiungono gli antichi borghi di Gabicce Monte, Casteldimezzo, Fiorenzuola di Focara, Santa Marina Alta e il piccolo porticciolo di Baia Vallugola. Il parco è inoltre percorso

da sentieri attraverso i quali, a piedi, in bicicletta o a cavallo si possono raggiungere piccole oasi naturali e luoghi di interesse culturale. È il caso degli scavi archeologici in località Colombarone e della maestosa Villa Imperiale, residenza rinascimentale circondata da bellissimi giardini, con interni riccamente affrescati.



Gita alla Baia di Vallugola.

La Baia di Vallugola è una suggestiva insenatura naturale tra Gabicce e Casteldimezzo. Qui si trova un porticciolo turistico, una piccola spiaggia libera di ciottoli e alcuni stabilimenti balneari con bar e ristorantini di pesce. La località, frequentata fin dall'antichità da tratte di commercio via nave provenienti dalla Grecia, è molto vivace e piacevole e merita sicuramente una tappa per scoprire un territorio dalla fisionomia molto diversa da quella classica della riviera.

Visita al Castello di Gradara.

Spostandosi verso l'entroterra, a 5 km da Gabicce e 142 metri sul mare, si raggiunge il borgo di Gradara, considerato uno dei "borghi più belli di Italia", è perfettamente conservato nel suo impianto medievale e ha un'imponente fortezza che domina l'intera vallata. La Rocca di Gradara, di origine malatestiana, fece da sfondo alla tragica storia d'amore tra Paolo e Francesca raccontata nel V canto dell'Inferno



di Dante. Oltre alle visite guidate al castello è possibile trattenersi nel borgo tra negozietti tipici e ristoranti di specialità del territorio.

Cena panoramica a Gabicce Monte.

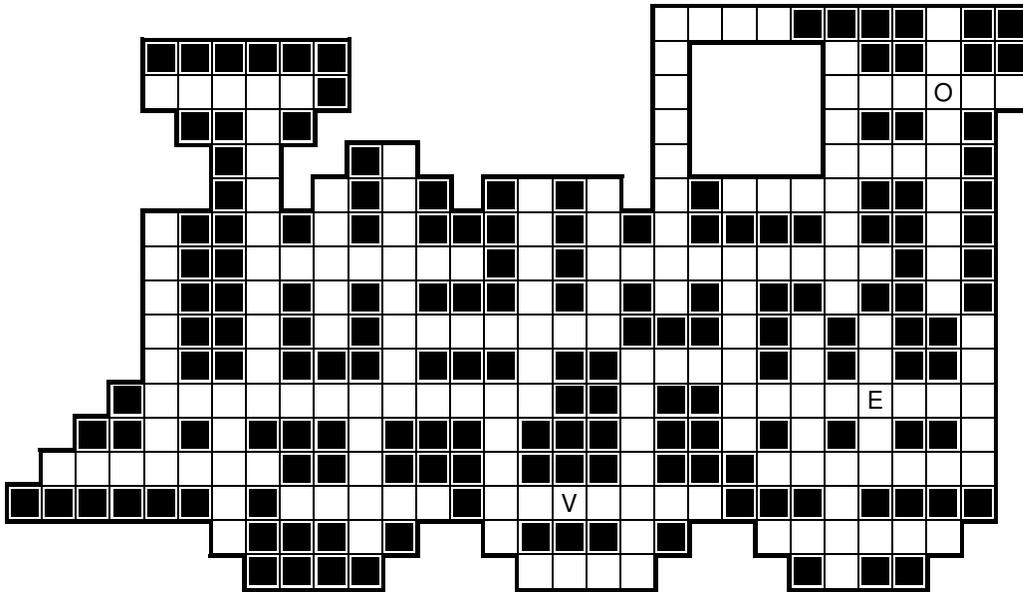
Per una cena con vista si può anche decidere di scegliere uno dei ristoranti di Gabicce Monte. A caratterizzare questi luoghi le terrazze panoramiche che permettono di allungare lo sguardo su tutta la Riviera Romagnola. Molte le proposte offerte, soprattutto di pesce, come al ristorante "Posillipo" (che propone crudi di pesce e pietanze ricercate con materie prime a km0) e "Dalla Gioconda" noto per il menù raffinato e la ricca carta di vini.

info (tratte da)
rivieraromagnola.it

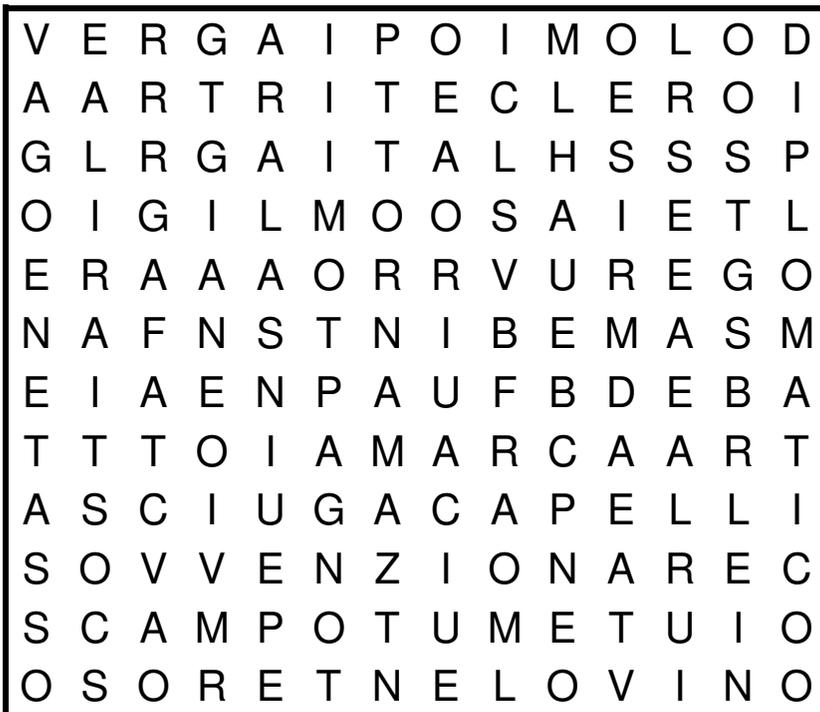


VIAGGIO IN ITALIA

Aiutandovi con gli incroci. Inserite tutte le città elencate.



- 4 lettere ASTI BARI COMO LODI
PISA ROMA
- 5 lettere AOSTA CUNEO LECCO LUCCA
NUORO PAVIA PRATO RIETI
SIENA UDINE
- 6 lettere ANCONA NAPOLI RIMINI
- 7 lettere BOLOGNA BRESCIA COSENZA
LIVORNO RAVENNA SONDRIO
TARANTO
- 8 lettere CAGLIARI LASPEZIA
ORISTANO VERCELLI
- 9 lettere BENEVENTO CATANZARO
FROSINONE
- 10 lettere CAMBOBASSO
- 12 lettere ASCOLIPICENO



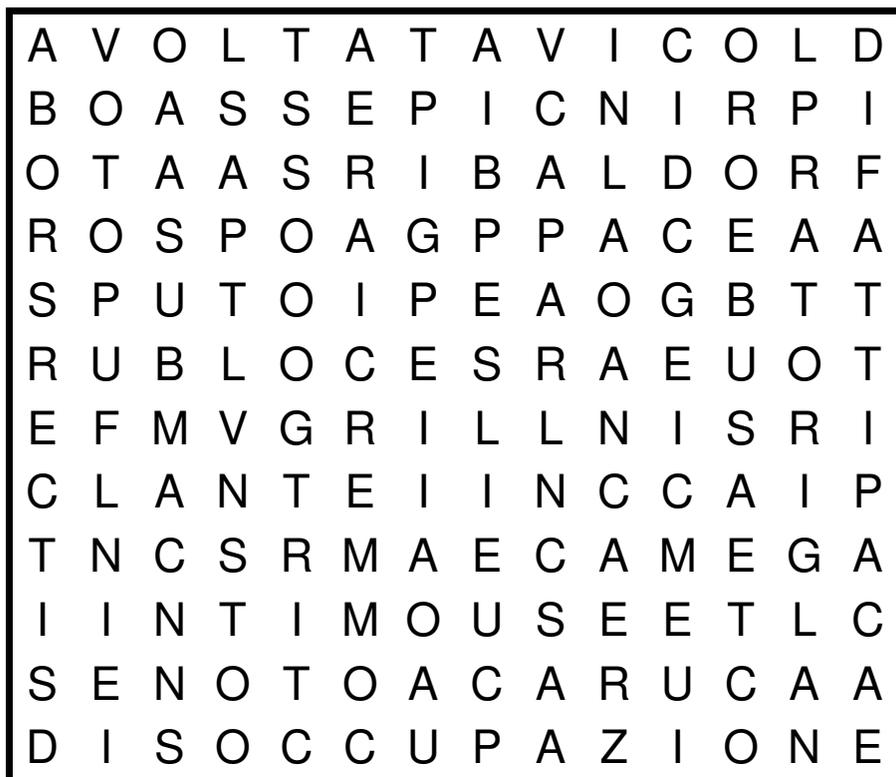
INDOVINELLO

leri non era ancora nato
ma domani sarà già morto.

Trovate tutte le parole elencate le lettere
rimaste vi daranno la soluzione
dell'indovinello. Chiave (4)

- | | | |
|-----------------|---------|---------------|
| AFERESI | GIANNA | OVINO |
| AITA | IRTA | PRUNO |
| ALITO | LABBRO | SAVIA |
| APNEA | LIGIO | SCAMPO |
| ARTRITE | LIRA | SOVVENZIONARE |
| ASCIUGACAPPELLI | MANATA | STESO |
| ASSO | MARCA | SUMERI |
| ATENEO | MESTO | TEMUTO |
| BARA | MIOPIA | URLA |
| CHIESA | MOLO | VAGO |
| CONTROLLO | ORFEI | VERGA |
| DEVOTI | ORSA | VOLENTEROSO |
| DIPLOMATICO | OSTIARI | |

Trovi tutte le soluzioni a pagina 98 della rivista.

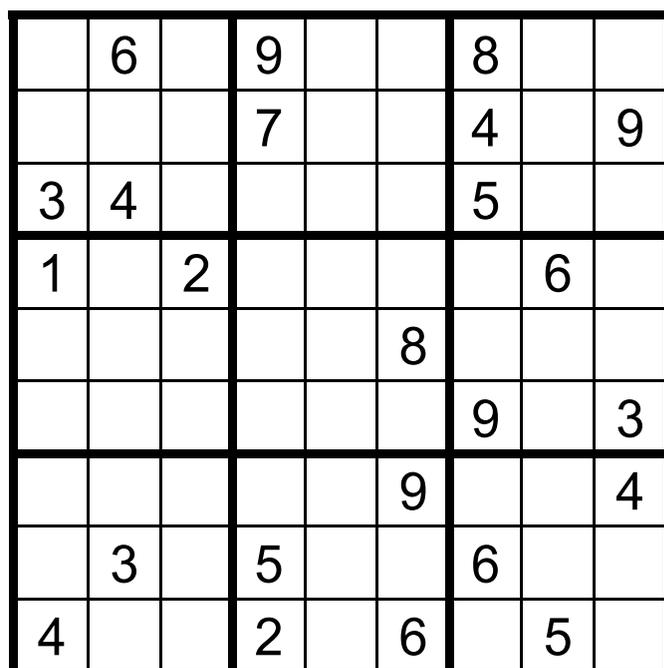
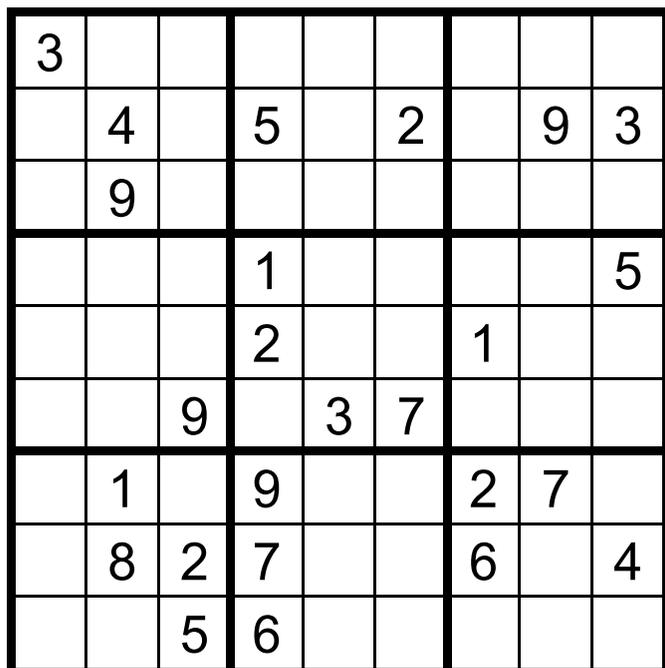


INDOVINELLO

Il nome ha di una buona frutta
ma è una cosa assai brutta.

Trovate tutte le parole elencate, le lettere
rimaste vi daranno la soluzione dell'in-
dovinello. Chiave (2,7)

ALEC	GIRO	ROSPO
ATAVICO	GRILL	RUBLO
BENNE	INTIMO	SENO
CAMBUSA	LAGER	SPASSO
CAPI	MOUSE	SPUTO
CAUCCIÙ	PACE	STORIE
CLAN	POESIA	STREEP
COMMERCiare	PRATO	TINO
CURACAO	PRINCIPESSA	TOSCA
DIFATTI	RAPA	TRAME
DISOCCUPAZIONE	REGALIA	VOLTA
FASI	RIBALDO	VOTO
GIOVANI	ROBA	





UNHCR
The UN Refugee Agency

Italia

NESSUNO È STRANIERO

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

SALVARE VITE, PROTEGGERE I DIRITTI, COSTRUIRE UN FUTURO MIGLIORE

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

L'Assemblea generale delle Nazioni Unite ha assegnato all'UNHCR un mandato preciso: guidare e coordinare, a livello mondiale, la protezione dei rifugiati e le azioni necessarie per garantire il loro benessere. Per questo lavoriamo giorno dopo giorno per assicurare che tutti possano esercitare il diritto di asilo e di trovare accoglienza in sicurezza in un altro Stato. Insieme ai governi, aiutiamo i rifugiati a tornare a casa, ad essere accolti nel Paese dove hanno trovato rifugio o in un Paese terzo.

SEMPRE PRONTI AD INTERVENIRE IN TUTTO IL MONDO

Entro 72 ore dallo scoppio di un'emergenza, riusciamo a

mobilitare ovunque nel mondo più di 300 operatori altamente qualificati, per portare soccorso a più di 600.000 persone.

Nella prima risposta all'emergenza forniamo acqua, cibo, tende, assistenza medica e psicologica, quindi garantiamo l'accesso all'istruzione, alla formazione e alle attività che generano reddito.

Nei vari Paesi in cui siamo presenti gestiamo il nostro lavoro attraverso uffici regionali, succursali, uffici ausiliari e presidi sul campo. I delegati dell'Alto Commissario dirigono le operazioni in ciascun Paese.

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

L'UNHCR IN ITALIA

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



UNHCR
Alto Commissariato delle Nazioni Unite per i Rifugiati
Via Leopardi, 24 - 00185 Roma
Front Desk Protection: +39 800 093222
E-Mail: itaro@unhcr.org
www.unhcr.org/it
(informati su come donare)



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



PAPILLON

IL CAGNOLINO ARISTOCRATICO

Elegante, vivace e sorprendentemente intelligente: il Papillon è un cane che non passa inosservato. Il suo nome, che in francese significa “farfalla”, deriva dalle caratteristiche orecchie grandi e frangiate, che ricordano proprio le ali di questo affascinante insetto. Ma dietro il suo aspetto raffinato, si nasconde un compagno allegro, dinamico e pieno di energia.

Originario della Francia e del Belgio, per secoli il Papillon ha avuto un posto d'onore nelle corti europee. Ritratto spesso al fianco di nobili e regine – tra cui persino Maria Antonietta! – questo piccolo cagnolino aristocratico ha condiviso i fasti della nobiltà, conquistando tutti per il suo portamento elegante e il carattere vivace ma affettuoso. Oggi, pur mantenendo un certo



portamento regale, è un cane estremamente versatile, perfetto anche per la vita in appartamento, purché abbia la possibilità di correre e giocare. Non lasciatevi infatti ingannare dalla sua taglia ridotta (non supera i 5 kg di peso) perché il Papillon è un vero concentrato di energia e intelligenza. È uno dei cani più facili

da addestrare, apprende con grande facilità, eccelle negli sport cinofili e ama interagire con gli essere umani. Inoltre, è un ottimo guardiano.

Nonostante il suo aspetto delicato, è infatti sempre vigile e attento, pronto a segnalare la presenza di estranei ai suoi umani preferiti. Affettuoso, sveglio e instancabile, il Papillon è insomma un compagno ideale per chi cerca un cane dinamico e sempre di buon umore. Con il suo sguardo attento e le sue buffe orecchie svolazzanti, riesce a portare energia e simpatia nella vita di chiunque lo scelga.



approvato da



Ente Nazionale Protezione Animali

Scopri tutte le nostre ricette per il tuo gatto

BASICHE



ADULTO POLLO
800g

ESIGENZE SPECIFICHE



TRATTO URINARIO, APPETITO DIFFICILE o PALLINE DI PELO
800g

GATTI STERILIZZATI



ADULTO STERILIZZATO POLLO
800g



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



Non tutte le ricette sono uguali

CANE MINI (<10kg)



MINI ADULTO POLLO
800g

1° INGREDIENTE
POLLO
FRESCO
ITALIANO*



*Valido sulla gamma Mini Adult 800gr con pollo



ARIETE

Meglio non esagerare con gli sforzi: un momento ideale per fare cambiamenti, per decidere di stare meglio. Il Cielo, a partire dalla seconda metà del mese, vi renderà più dinamici: cambiate le vostre abitudini se finora non siete riusciti ad ottenere i risultati sperati. "Non amo la gente perfetta, quelli che non sono mai caduti o che non hanno mai inciampato. A loro non si è svelata la bellezza della vita" (Boris Pasternak).



LEONE

Le direzioni cosmiche vi faranno apprezzare la stagione: il livello delle energie vitali torna a salire, per abbattere un inutile pessimismo. La creatività personale vola più alta e leggera, sospinta anche da ottime occasioni per esprimerti e dimostrare il tuo valore: non prendertela per piccolezze, ma convogli il tuo flusso energetico verso la bellezza. "L'ira è inutile se non è accompagnata dalla forza" (Tito Livio).



SAGITTARIO

Alcune novità e risposte positive per molti rappresentano la conferma di aver fatto bene a tenere duro in una recente trattativa o insistere in una richiesta di lavoro. C'è la sensazione (fondata) che finalmente sia arrivato il tuo turno, che hai fatto bene a non mollare tutto. "Mi feci tante domande che andai a vivere sulla riva del mare e gettai in acqua le risposte per non litigare con nessuno" (Pablo Neruda).



TORO

Nuove promesse e tante energie saranno in onda da metà aprile in poi: potresti avvertire il bisogno di trasformare la tua vita. Il termine che meglio esprime il senso simbolico di questa fase dell'anno è "fare pulizie", alleggerire gli spazi vitali eliminando tutto ciò che è di troppo, per consentire alle energie di circolare più liberamente. "Ogni giorno, quello che scegli, quello che pensi e quello che fai è ciò che diventi" (Eraclito).



VERGINE

Belle le notizie che vi faranno sperare e guardare con le giuste aspettative al nuovo tempo. Ora più che mai è importante la continuità, la serenità di poter contare su punti fermi e solidi, dopo un lungo periodo in cui ti sei sentito esposto ai venti di incertezze. E qualcuno ti suggerirà qualche segreto di tranquillità. "La confidenza alimenta la conversazione più dell'intelligenza" (François de La Rochefoucauld).



CAPRICORNO

Tendete a non dare mai retta all'ottimismo, ma stavolta dovrete proprio farcela. In questo periodo, la cosa più importante è cadenzare bene gli obiettivi perché c'è il rischio di oscillare tra l'andare troppo veloci (con il rischio di perdersi qualche pezzo per strada o commettere errori) o di bloccarsi del tutto. "Ci sono due peccati cardinali dai quali scaturiscono tutti gli altri: impazienza e pigrizia" (Franz Kafka).



GEMELLI

Chi ha detto che la primavera è la stagione della calma? Nel corso del mese, ci sarà il timore di cambiare verso una nuova direzione. È come se da un lato tu vedessi in modo più chiaro e nitido dove vuoi andare e cosa vuoi diventare, ma dall'altro fossi bloccato e non riuscisci a muovere un primo passo. Datti tempo: tutto si sbloccherà. "La vita non è trovare te stesso. La vita è creare te stesso" (George B. Shaw).



BILANCIA

Date il via alla primavera carichi di grandi e importanti pianeti che sono dalla vostra parte. L'unica raccomandazione è non fare resistenza, e non lasciare che brutti ricordi, di qualsiasi tipo, appesantiscano questa riconquista dell'autostima mettendovi brutti pensieri. "Pretendiamo che la vita debba avere un senso: ma ha precisamente il senso che siamo disposti ad attribuirle" (Hermann Hesse).



ACQUARIO

La primavera vi sfiderà a non essere pigri, a mettervi in discussione dopo le tante sfide che vi hanno occupati nei primi mesi dell'anno, e ce la farete benissimo. È stato un mese incostante, che ha mandato in "tilt" l'autostima di molti, giunti un po' disillusi alla bella stagione. "Signore dai forza al mio nemico e fallo vivere a lungo, affinché possa assistere al mio trionfo" (Napoleone Bonaparte).



CANCRO

Giugno (e Giove dalla vostra) sono in arrivo! Meglio prendersi cura del corpo con un'alimentazione più attenta, e riposo adeguato. Occorre che la nostra mente e il nostro spirito siano sostenuti dalla consapevolezza di un corpo ripulito mentre aspettate il trionfo. "La vita e i sogni sono fogli di uno stesso libro. Leggerli in ordine è vivere, sfogliarli a caso è sognare" (Arthur Schopenhauer).



SCORPIONE

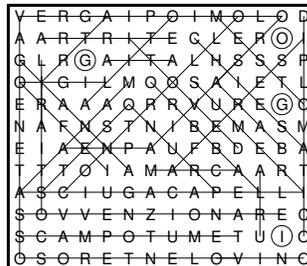
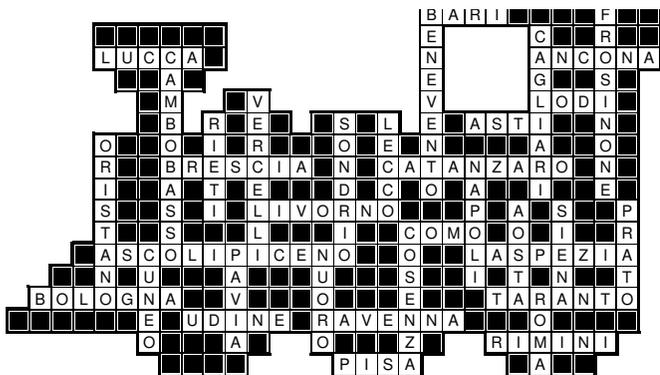
Un po' di ansie in meno, più convinzioni! L'orizzonte più roseo sul fronte economico-lavorativo si riflette anche sul fronte del cuore. Meno ansie per la salute: c'è la possibilità di darsi un traguardo importante: un matrimonio, un esperimento di convivenza, una prima casa acquistata insieme, un grande progetto da organizzare con te stesso. "Il piano non è nulla, la pianificazione è tutto" (Winston Churchill).



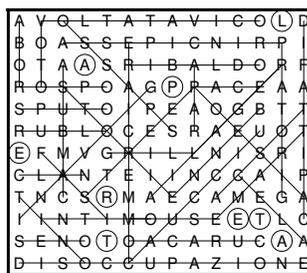
PESCI

Ecco nuova grinta. Per spazzare via tutte quelle ragnatele di pessimismo e di scoraggiamento che nei mesi scorsi ostacolavano la tua visuale. Avrete nuove energie da spendere per la primavera, nuove idee e possibilità che movimenteranno questa parte dell'anno. "Se poniamo a confronto il fiume e la roccia, il fiume vince sempre non grazie alla sua forza ma alla sua perseveranza" (Buddha).

LE SOLUZIONI DEI GIOCHI



3	2	8	4	7	9	5	6	1
7	4	1	5	6	2	8	9	3
5	9	6	3	8	1	7	4	2
2	3	7	1	4	6	9	8	5
8	6	4	2	9	5	1	3	7
1	5	9	8	3	7	4	2	6
6	1	3	9	5	4	2	7	8
9	8	2	7	1	3	6	5	4
4	7	5	6	2	8	3	1	9



7	6	5	9	3	4	8	1	2
8	2	1	7	6	5	4	3	9
3	4	9	8	1	2	5	7	6
1	5	2	4	9	3	7	6	8
9	7	3	6	2	8	1	4	5
6	8	4	1	5	7	9	2	3
5	1	6	3	7	9	2	8	4
2	3	8	5	4	1	6	9	7
4	9	7	2	8	6	3	5	1

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

CREMA VISO ANTI-AGING RASSODANTE

Equilibra® VITAMINICA Crema Viso Anti-aging Rassodante è una crema dalla texture leggera che si assorbe rapidamente senza ungere. L'alta concentrazione del Complesso Multivitaminico, con l'aiuto degli Oli Naturali, aiuta a contrastare i segni del tempo. Ideale per restituire equilibrio, tono, elasticità alla pelle del viso.



95% DI INGREDIENTI DI ORIGINE NATURALE

SENZA:

PARABENI • COLORANTI
OLI MINERALI • PARAFFINA
DELICATAMENTE PROFUMATA

DERMATOLOGICAMENTE
E CLINICAMENTE TESTATO



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

equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA
Scopri la linea Vitaminica Equilibra su www.equilibra.it



 **DEBORAH**
MILANO

**SMALTO
10 DAYS LONG**

**NUOVI COLORI
METAL GLAM**

TENUTA E BRILLANTEZZA
ESTREMA
FINO A 10 GIORNI*



*TEST DI AUTOVALUTAZIONE SU 20 SOGGETTI
DOPO APPLICAZIONE DI BASE + SMALTO + TOP COAT