



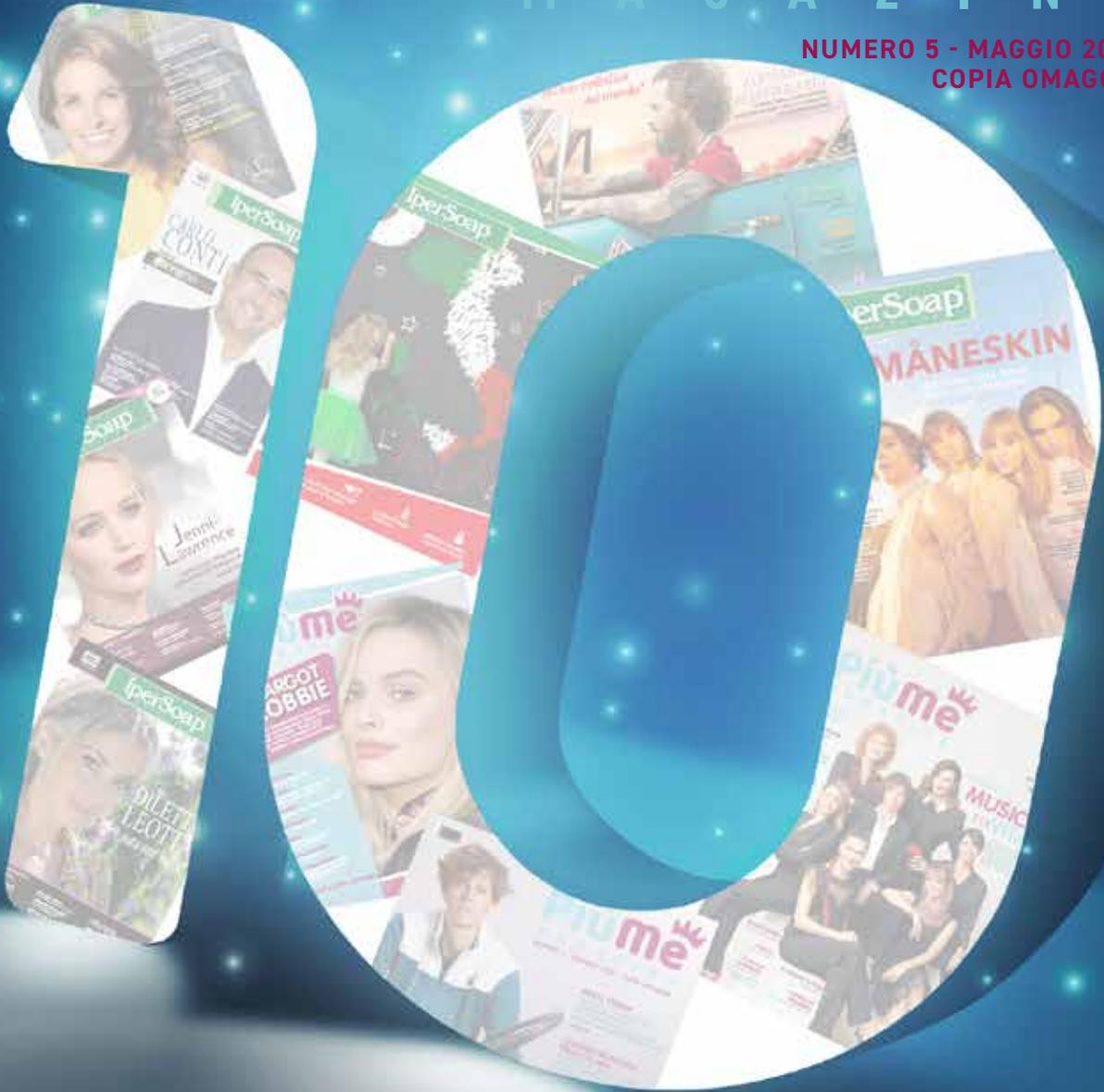
MAGGIO 2015  
MAGGIO 2025



# Più **me**<sup>me</sup>

M A G A Z I N E

NUMERO 5 - MAGGIO 2025  
COPIA OMAGGIO



## 10 ANNI DELLA NOSTRA RIVISTA

**AL MUSEO**  
PER CURARE  
ANSIA E DEPRESSIONE

**I GIOVANI AMANO**  
L'INTELLIGENZA  
ARTIFICIALE GENERATIVA

**GENE HACKMAN**  
LA LEGGENDA DEL CINEMA  
SCOMPARSO DUE MESI FA

**IL GIRO D'ITALIA**  
IMPRESE EPICHE E  
DUELLI INDIMENTICABILI

**JOAN THIELE**  
L'OUTSIDER DEL FESTIVAL  
DI SANREMO 2025

# SENSES <sup>your</sup> LA TUA CASA, IL NOSTRO PROFUMO



Anche in altri formati!  
Scopri tutta la linea su [www.bergen.it](http://www.bergen.it)

  
**BERGEN**



Via Roma, 90 - 37060 Castel d'Azzano - Verona, Italy - +39 045 512 090 - [info@bergen.it](mailto:info@bergen.it)

by 

# Vetril

# SMAC



**100% BRILLANTEZZA  
SENZA ALONI**

✦ **SPLENDORE IMBATTIBILE** ✦



 **DEBORAH**  
MILANO

## **OMBRETTI COLOR LOVERS**

**COLORE INTENSO**  
FIN DALLA PRIMA PASSATA

**TEXTURE SENSORIALE  
CON OLI PREZIOSI**  
TENUTA ESTREMA  
**WATERPROOF**  
WET&DRY



**#EveryDayDiva**

DISPONIBILE IN 9 TONALITÀ

# 10 ANNI INSIEME!

## UN DECENNIO DI STORIE, DI EMOZIONI E DI CARTA (RICICLATA)

**DIECI ANNI. UN DECENNIO DI PAGINE SFOGLIATE, DI STORIE RACCONTATE, DI EMOZIONI CONDIVISE. DIECI ANNI FA, NEL MAGGIO DEL 2015, NASCEVA IPERSOAP MAGAZINE, UN PICCOLO SEME CHE, CON IL TEMPO, È GERMOGLIATO E FIORITO, TRASFORMANDOSI NELL'ATTUALE PIÙME MAGAZINE.**

**U**n mensile gratuito, un regalo per i nostri clienti, un progetto editoriale ambizioso che ha sempre creduto nel valore della carta, nella forza delle parole, nella bellezza della lettura.

In un'era dominata dal digitale, dalla freddezza degli schermi e dall'avvento dell'intelligenza artificiale, **PiùMe Magazine** ha scelto di rimanere fedele alla sua natura: un giornale di carta, sì, ma di carta riciclata, per rispettare l'ambiente e per dare un valore aggiunto alla nostra pubblicazione. Perché la carta ha un'anima, un profumo, una consistenza che nessun dispositivo elettronico potrà mai eguagliare. Leggere è un atto di resistenza, un modo per rallentare il ritmo frenetico della vita, per concedersi un momento di riflessione, per nutrire la mente e l'anima. PiùMe Magazine è nato con questo spirito: offrire ai nostri lettori un'occasione di approfondimento, un momento di evasione, un modo per scoprire il mondo che ci circonda, senza filtri e senza algoritmi.

In questi dieci anni, abbiamo raccontato storie di persone, di luoghi, di eventi, di idee. Abbiamo dato voce a giovani giornalisti, abbiamo intervistato personaggi

noti e meno noti, abbiamo esplorato i temi più diversi: dalla società al costume, dall'ambiente allo sport, dall'arte allo spettacolo, dalla salute all'economia, dalla politica alle nuove tecnologie.

Abbiamo creato rubriche per tutti i gusti: benessere, moda, enogastronomia, viaggi, giardinaggio, oroscopo, curiosità, il mondo PiùMe. E non abbiamo dimenticato i più piccoli, con le avventure di PriMò, e nemmeno il mondo del no-profit e della solidarietà, a cui dedichiamo, ogni mese, uno spazio speciale.

**PiùMe Magazine** è un bambino di appena dieci anni pieno di entusiasmo e di voglia di crescere. Vogliamo continuare a essere un giornale nuovo e innovativo, capace di spiegare la realtà complessa che ci circonda, di stimolare il dibattito, di sollecitare il protagonismo dei nostri lettori/clienti. Vogliamo renderli protagonisti di una lettura stimolante, che susciti domande e trovi risposte. Tutto questo è stato possibile grazie al sostegno convinto dell'editore, alle aziende sponsor, alle preziose collaborazioni nate all'interno della nostra redazione e, soprattutto, all'interesse che di mese in mese si rinnova tra i nostri lettori. A tutti loro va il nostro più caloroso ringraziamento.

**Con una promessa...non finisce qua!**



*"La lettura è quell'isola dove approdano tutti i sognatori."*  
-Angela Randisi-



# Soft

**IL PROFUMO DELLA CONVENIENZA**



# TEMPI DURI PER GLI AMANTI DEL CAFFÈ



**P**er alcuni è un'abitudine, un rito quotidiano, per molti una passione da condividere con gli amici, per altri una vera dipendenza: gli amanti del caffè sono tantissimi e ognuno ha il suo rapporto speciale con quella che è diventata una delle bevande più tradizionali del paese. L'espresso al bar è un appuntamento almeno giornaliero per milioni di italiani, da soli o in compagnia, in piedi al volo o comodamente seduti. Ma se il suo costo continua a salire, le cose cambieranno. Da un euro del 2021, in pochi mesi il prezzo della tazzina è salito sempre di più e, nel 2025, in alcune grandi città già supera 1 euro e 40 centesimi.



Gli osservatori giurano che potrebbe salire ancora nei prossimi mesi. In media, si è registrato un aumento del 20% e, oggi offrire il caffè a un amico può costare molto caro. Alla base dell'impennata dei prezzi ci sono cause diverse: dall'aumento della materia prima, ai cambiamenti climatici, ma anche un po' di speculazione che, come

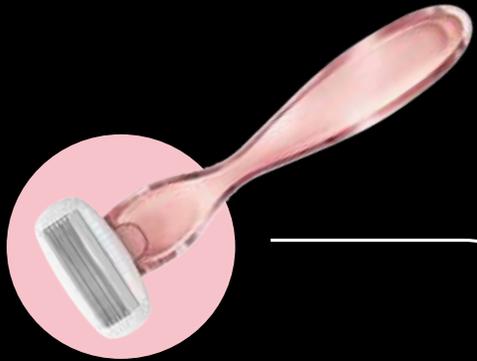


spesso accade, colpisce maggiormente le cosiddette soft commodities, tra cui rientra l'espresso al bar. In principio, una delle prime cause del ritocco all'insù dei prezzi sono stati i fenomeni meteo avversi in Brasile e Vietnam, paesi da cui l'Ue e l'Italia importano maggiormente il caffè. Problemi che però sono rientrati. Nel tempo ci sono state anche difficoltà economiche legate al trasporto attraverso il canale di Suez, ma anche in questo caso gli eventi sono terminati. La realtà oggi è che il prezzo dell'Arabica è ai massimi dal 1977 e, secondo i dati Eurostat, nel 2023 l'Unione Europea ha importato 44,2 milioni di sacchi di caffè, di cui il 63,8% era della varietà arabica mentre il 35,6% della varietà robusta. L'Italia, che con circa il 23% del totale è il secondo importatore dell'Ue, è tra i paesi che, quindi, ne ha risentito maggiormente. E questo si riverbera nella quotidianità di milioni di italiani che, in parte, hanno dovuto ridurre il consumo della colazione al bar.





Bikini.



Corpo.



Viso.



Facili da usare. Sempre. Ovunque.



Intuition™



*Per il tuo benessere  
intestinale*



*Per favorire l'equilibrio  
del peso corporeo*



LineaAct®

la qualità... al giusto prezzo!

[www.linea-act.it](http://www.linea-act.it)



# LE SIEPI SI MANGIANO L'ANIDRIDE CARBONICA E AIUTANO L'ECOSISTEMA



**A** vederle potrebbero apparire semplicemente decorative, un sistema per delimitare spazi pubblici e privati e garantire la giusta privacy. Ma le siepi assolvono un compito ben più prezioso, grazie alla loro capacità di aumentare del 40% lo stoccaggio di anidride carbonica dal suolo. A dirlo è una ricerca inglese, che rivela come le siepi siano in grado di immagazzinare anidride carbonica in maniera più efficace e massiccia rispetto ai prati, indipendentemente dal loro posizionamento. Lo studio è stato realizzato da un gruppo di ricercatori della University of Leeds, che ha analizzato le dinamiche della cattura e

dell'immagazzinamento della CO<sub>2</sub> da parte di siepi e prati in alcune località inglesi (Yorkshire, Cumbria e West Sussex). Dalla ricerca è emerso che il suolo sotto le siepi cattura, in media, 40 tonnellate di anidride carbonica in più per ettaro rispetto ai prati, indipendentemente dalla composizione del suolo e dal clima.

Oltre a sequestrare carbonio, le siepi svolgono un ruolo fondamentale negli ecosistemi agricoli perché forniscono rifugio e cibo alla fauna selvatica, contribuendo alla biodiversità e migliorando la qualità del suolo. Sono le siepi più vecchie ad essere più efficaci nell'accumulare



carbonio rispetto a quelle più giovani, sebbene esista un limite massimo di stoccaggio oltre il quale il suolo non può assorbire ulteriore CO<sub>2</sub>. Per questo motivo, gli scienziati sottolineano l'importanza di prendersi cura delle siepi già esistenti e di piantarne di nuove, così da massimizzare i benefici ambientali e contrastare i cambiamenti climatici. I risultati della ricerca hanno spinto il governo inglese a promuovere la piantagione di nuove siepi, annunciando l'obiettivo di arrivare a quasi 73mila chilometri di siepi entro il 2050.



# SOMMARIO

## MAGGIO 2025

### RUBRICHE

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

### REPORTAGE

- 26 **AL MUSEO PER CURARE ANSIA E DEPRESSIONE**
- 32 **I GIOVANI AMANO L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE GENERATIVA**

### PERSONAGGIO DEL MESE

38 **GENE HACKMAN**

### RUBRICHE

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

# 82



## JOAN THIELE

L'OUTSIDER DEL FESTIVAL DI SANREMO 2025, CON UNA MUSICALITÀ DA ANNI '60, E UN DAVID DI DONATELLO

# 26

## AL MUSEO PER CURARE ANSIA E DEPRESSIONE

Con l'Arteterapia, o partecipando a una visita guidata, il calo è del 20% circa



# 66

## IL GIRO D'ITALIA

Imprese epiche, duelli indimenticabili, successi emozionanti. La storia ultracentenaria del Giro d'Italia è un susseguirsi di campioni assoluti



### PIÙME MAGAZINE

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

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

### HANNO COLLABORATO:

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

### Direzione, redazione e amministrazione:

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

### Fotolito e stampa:

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

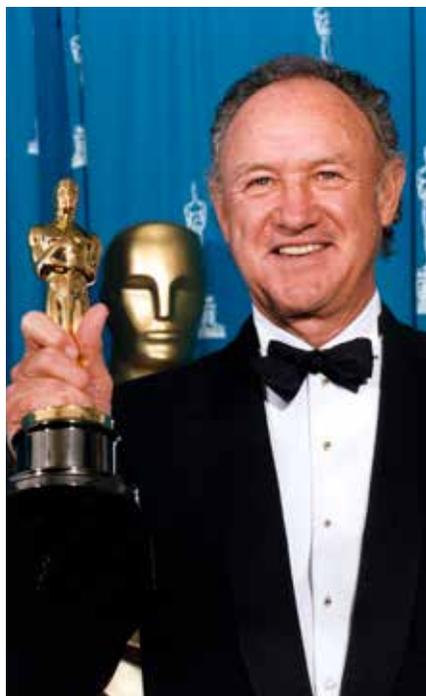


# 32

## I GIOVANI AMANO L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE GENERATIVA

Aiuta nello studio, fa risparmiare tempo e consente di dedicarsi a ciò che più appassiona: i giovani promuovono a pieni voti l'intelligenza artificiale generativa.

- 64 Matrix
- 66 The Winner: **IL GIRO D'ITALIA**
- 72 Le avventure di PriMo
- 74 Sulla strada
- 76 La 25ª ora
- 78 My book
- 80 Teatro & Musica
- 82 On stage: **JOAN THIELE**
- 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

## GENE HACKMAN

Due volte premio Oscar, innumerevoli altri premi e riconoscimenti internazionali e oltre cento film nel carnet sono i numeri della carriera di Gene Hackman, leggenda del cinema scomparso due mesi fa in circostanze tristi e misteriose.

# 48

## L'ARTE ELEGANTISSIMA DEL CROCHET

Hippie, romantica o femminile? Il crochet, o uncinetto, è una tecnica tessile artigianale che ha avuto un ruolo significativo nella moda nel corso dei secoli.



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

# IL LAVORO DI CURA DELLE DONNE VALE 7000 EURO IN PIÙ ALL'ANNO



## 7000 EURO IN PIÙ ALL'ANNO

### OGNI GIORNO, IN MEDIA, UNA DONNA LAVORA TRE ORE IN PIÙ RISPETTO A UN UOMO.

**S**i chiama lavoro di cura, È invisibile e silenzioso. E infatti non viene pagato. Ma ha un costo: la società di consulenza finanziaria e di investimenti Moneyfarm ha calcolato che, se per questo lavoro extra di tre ore al giorno alle donne venisse corrisposto un salario minimo di nove euro all'ora per cinque giorni alla settimana, a fine anno una lavoratrice potrebbe contare su circa 7 mila euro in più. Bastano pochi calcoli per capire che, in una vita lavorativa, sono tanti soldi. Non solo perchè le donne non percepiscono stipendi per questi lavori extra, ma anche perchè, a causa delle loro attività di cura, in genere sono costrette a rinunciare ad avanzamenti di carriera, a chiedere il part time per un periodo della loro vita o, addirittura, interrompere il lavoro. Secondo Moneyfarm, il divario salariale di genere inizia solitamente a manifestarsi quando le donne



raggiungono l'età in cui si tende a mettere su famiglia: dunque è strettamente legato al costo sommerso della cura di figli e familiari. Una realtà fotografata con precisione nel rapporto mondiale dell'Organizzazione internazionale del lavoro,

secondo cui le donne italiane si fanno carico della quasi totalità (74%) del tempo dedicato all'assistenza e alla cura della persona non retribuite, a differenza di molti altri paesi europei come Francia e Germania, in cui la percentuale di lavoro non retribuito di assistenza e cura svolto dalle donne è inferiore di oltre dieci punti percentuali (Francia 61% e Germania 62%).

Infine, il tutto si traduce in pensioni che, inevitabilmente, sono di gran lunga più basse. L'edizione 2023 dell'Osservatorio Inps sui lavoratori dipendenti del settore privato rileva che, considerata la differenza di retribuzione di quasi 8000 euro a scapito delle donne, anche l'assegno delle future pensionate sarà più basso.



Nuvenia



DEMAK *Up* **2x** PIÙ EFFICACE\*



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



# IL COLOSSEO

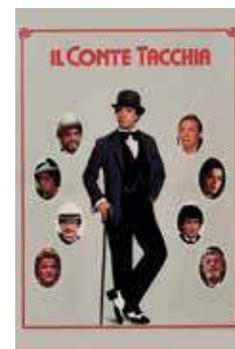
“IL CUORE DI ROMA NON È IL MARMO DEL SENATO, MA LA SABBIA DEL COLOSSEO”

IL GLADIATORE.

L'Anfiteatro Flavio è senza dubbio uno dei simboli di Roma, dell'Italia e di tutto il mondo nonostante i suoi duemila anni. Costruito a partire dal 72 d.c. per volere dell'Imperatore **Vespasiano** e completato nell'80 d.c. dal figlio **Tito**, venne chiamato **Colosseo** in onore della statua bronzea di Nerone denominata "il Colosso" della quale oggi si conserva solo il basamento. Per l'inaugurazione vennero proclamati 100 giorni di giochi durante i quali trovarono la morte quasi 5000 animali selvaggi. Dopo oltre due secoli in cui il Colosseo ebbe la sua massima gloria, con l'avvento del cristianesimo iniziò un periodo di decadenza seguito da un lento declino dei giochi all'interno dell'anfiteatro. Durante il Medioevo il Colosseo venne utilizzato come rifugio, fortezza e cava per materiali edilizi e depredato dei marmi in travertino che rivestivano il monumento, danneggiandolo e spogliandolo della sua originale bellezza e peculiarità. L'abbandono del Colosseo trovò una fine solo verso la metà del XVI secolo, quando venne costruita un'edicola sacra trasformata nella Chiesa di Santa Maria della Pietà al Colosseo. Nel 1750 il monumento venne inserito come cuore simbolico della **Via Crucis del Venerdì Santo** per volere di papa Benedetto XIV. Il Colosseo è un edificio di pinta ovale. L'anello esterno, conservato solo per i 2/5, ha quattro piani sovrapposti. L'ingresso al Colosseo era

gratuito, anche se i posti erano distribuiti secondo un ordine gerarchico. All'imperatore era riservato l'ingresso principale sul lato nord; i tre ingressi a sud, est e ovest spettavano a personalità importanti come **Vestali, magistrati e ospiti d'onore**. I **senatori** sedevano sui gradini davanti l'arena e i **cavalieri** nelle quattro file successive. Il popolo occupava le gradinate e nei posti più in alto, considerati i peggiori, sedevano le **donne**. Chi avrebbe mai pensato, al tempo, che duemila anni dopo **Alberto Sordi**, in **Un americano a Roma** (1954), sarebbe salito sulla cima più alta di tutti i monumenti, appunto il Colosseo, gridando a squarciagola "Sentitemi tutti, me sentite, popolo di Roma, siete tutti appocronati ai miei piedi...". Altrettanto importante era l'**arena**, originariamente pavimentata con una tavola lignea ricoperta di sabbia, poi rimossa durante gli anni Trenta per consentire la visibilità dei sotterranei, dove alloggiavano i gladiatori, protagonisti indiscussi per molti secoli, il cui nome deriva da **gladius**, la loro arma più usata. I gladiatori erano prigionieri di guerra, schiavi, ma anche uomini liberi caduti in povertà. Alcuni di loro divennero veri e propri eroi, tanto da ricevere "privilegi", partecipando a banchetti di aristocratici, oppure "onori", vedendo il proprio nome su graffiti e il proprio volto riprodotto in statuette. Ma l'ambizione più ardua era quella di accumulare il denaro necessario per riconquistare la

propria libertà. L'audacia dei gladiatori viene trasferita nell'immagine di **Il Gladiatore** (2000) in cui **Russel Crow**, all'interno di una ricostruzione del Colosseo, rivela la sua identità al perfido imperatore Commodo "Mi chiamo Massimo Decimo Meridio..." decretandolo vincitore con una delle battute più cult della storia del cinema. E se l'inferno diventa reale al grido "Al mio segnale scatenate l'inferno", l'immagine romantica che abbiamo grazie alla splendida **Audrey Hepburn** e all'imperturbabile **Gregory Peck** in **Vacanze Romane** (1953) stravolge totalmente l'iconografia classica della violenza all'interno del Colosseo. La scena in cui i due protagonisti sfrecciano davanti al Colosseo rese famosa la vespa Piaggio in tutto il mondo. Alla drammaticità e commedie romantiche seguono la comicità del **Conte Tacchia** (1982) in cui **Enrico Montesano** viene invitato dai gendarmi a seguirli in commissariato. Il Colosseo fa da sfondo alla scena. Dal 1980 il Colosseo è inserito nella lista dei patrimoni dell'umanità patrocinati dall'Unesco e "Finché esisterà il Colosseo, esisterà anche Roma" e poiché Roma è la città eterna, avremo modo di vivere appieno la sua bellezza ancora per molto tempo.



# Cuki

*la tua cucina  
in mani sicure*



## ADDIO ALL'ULTIMA LIBRERIA DELLA GROENLANDIA

Non solo l'ultima rimasta aperta ma anche la più antica di tutta la Groenlandia, l'Atuagkat Boghandel viene chiusa a metà gennaio. Questa libreria venne aperta nel 1966 a Nuuk, la capitale, sotto iniziativa delle case editrici locali, impossibilitate a distribuire le copie dei libri venduti, operazione costosa e impegnativa in un luogo vasto, desolato e difficilmente percorribile come la Groenlandia. L'attività viene chiusa per ragioni personali, come spiega il proprietario, trasferitosi in Danimarca dopo più trent'anni. Dopo aver tentato di venderla a buon prezzo si è trovato costretto a chiudere i battenti. Questo è triste per gli abitanti ma allo stesso tempo un problema per gli autori locali e le case editrici. Internet diventa sicuramente l'alternativa migliore per reperire libri, sicuramente più rapido nei tempi di consegna e con una maggiore disponibilità. La maggior parte dei libri che vengono pubblicati, come possiamo leggere nell'articolo del Il Post, sono per bambini, questo per mantenere viva la lingua e la cultura groenlandese.



## SCOPERTA SECOLARE: THUTMOSE II

Dopo poco più di un secolo di silenzio, nella necropoli di Tebe, in Egitto, una squadra britannica ed egiziana di archeologi scopre la tomba del faraone Thutmose II, nonché l'ultima tomba reale mancante. Il faraone regnò dal 1493 al 1479 a.C. circa e si sostiene facesse parte della stessa dinastia di Tutankhamon. La scoperta non è stata facile poiché, a causa di un allagamento avvenuto poco dopo la sepoltura, la tomba si trovava in cattive condizioni, bloccata da detriti e in parte crollata. Ma il ritrovamento dei tipici soffitti blu decorati con stelle gialle, presenti esclusivamente nelle tombe dei re fece cessare ogni dubbio. La mummia di Thutmose II venne già ritrovata due secoli prima, spostata insieme al suo corredo funebre a seguito dell'allagamento. Ed eccoci, quindi, di fronte ad una incredibile rivelazione che lascia con sé per il momento solo qualche frammento di vasi di alabastro che riportano il nome del faraone. Per il momento, il corredo funebre non si trova; la ricerca rimane dunque aperta.



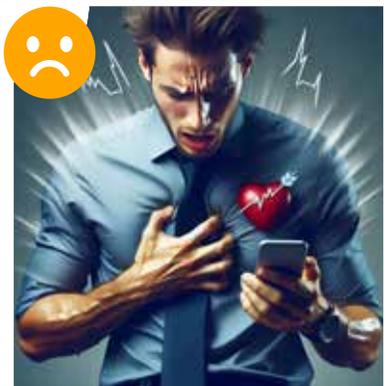
## LEG'S GO IN CAMMINO

Continua a leggere se sei un amante della natura, del mare, delle montagne, ma anche del buon cibo, dei piccoli borghi e del fascino incontaminato della Sardegna. Ma soprattutto se sei una donna. La Fondazione del Cammino Minerario di Santa Barbara, infatti, permette a tutte le donne di alloggiare gratuitamente nel Sulcis (zona sudoccidentale dell'isola) fino a tre notti in una delle strutture convenzionate all'iniziativa Leg's Go in Cammino. Bisognerà scegliere tra 12 percorsi disponibili sul sito ufficiale, completare la registrazione e a quel punto sarà necessario acquistare una credenziale, dal valore di 5 euro, che servirà ad accedere alla prenotazione. Come da regolamento i voucher sono utilizzabili esclusivamente fino al 15 aprile, dal 5 maggio al 6 giugno e dal 15 settembre al 12 dicembre 2025. Dal sito ufficiale leggiamo: "Rivolgersi alle donne attraverso questa campagna significa riconoscere e valorizzare il loro ruolo cruciale nel preservare e trasmettere la storia e le tradizioni".



## L'ANSIA DA NOTIFICHE

In occasione della Giornata Mondiale della Disconnessione, è stata condotta una ricerca promossa da Amazon Kindle. Il risultato è allarmante: 9 rispondenti su 10, ovvero il 91%, ammette di controllare il proprio smartphone in modo costante, in certi casi più di una volta al minuto. "Le notifiche possono innescare il rilascio di dopamina, portando le persone a controllare compulsivamente i loro smartphone in attesa di riceverne una nuova", spiega il neuroscienziato Mark Williams, commentando i risultati. Ecco perché il nostro cervello interpreta il suono di una notifica o una vibrazione come un immediato richiamo all'attenzione, finendo inevitabilmente per distrarsi. Queste abitudini, se estremizzate, possono portare alla più nota 'Fomo', la paura di essere tagliato fuori dal resto del mondo e addirittura alla 'Nomofobia', il timore di non essere costantemente raggiungibili. Uno dei consigli emersi, e forse il più utile, è quello di ridurre l'utilizzo dei dispositivi nelle ore serali, fondamentali per una buona qualità del sonno.



# FRIA

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



Formula con **ANTIBATTERICO (+)**

Un concentrato di freschezza  
e igiene sempre con te

*Fria, naturalmente.*

## Oli essenziali per prepararsi all'estate

Gli oli essenziali? Sono perfetti per stimolare il buonumore e prepararsi all'estate. Il limone è noto per le sue proprietà vitalizzanti e riequilibranti. Il suo aroma fresco e agrumato aiuta a ridurre lo stress, migliorare la concentrazione e combattere la fatica mentale. La menta piperita rinfresca e combatte la stanchezza: ottima per studiare o lavorare, riduce la fatica mentale e migliora la memoria. Il bergamotto è ideale per alleviare ansia e stress, favorendo serenità. La lavanda rilassa e aiuta il sonno rigenerante. Infine, l'arancio dolce infonde positività e calore.



## Kefir, alleato di salute

Il kefir è un ottimo alleato, grazie ai suoi benefici digestivi e rinfrescanti. Ricco di fermenti lattici e probiotici, favorisce l'equilibrio intestinale, migliorando la digestione e rafforzando il sistema immunitario. Idratante e leggero, aiuta a contrastare la spossatezza, fornendo vitamine e minerali essenziali, mantenendo energia e vitalità. E per fare il kefir d'acqua? Sciogli 2 cucchiaini di zucchero in 1 litro d'acqua, aggiungi 3 cucchiaini di grani di kefir e mezza fetta di limone. Copri con un panno e lascia fermentare per 24-48 ore a temperatura ambiente. Filtra e gusta fresco!



## Sgonfiare gli occhi naturalmente

Per ridurre il gonfiore agli occhi, gli impacchi freddi sono un rimedio efficace. Usa cucchiaini refrigerati, fette di cetriolo, bustine di tè verde o camomilla (ricche di antiossidanti e proprietà decongestionanti): applicali per 10-15 minuti per riattivare la circolazione e ridurre l'infiammazione. I massaggi drenanti aiutano a eliminare i liquidi: con le dita o un roller di quarzo rosa, fai movimenti delicati dall'interno all'esterno dell'occhio per stimolare il drenaggio linfatico, usando olio di cocco, aloe vera o gel di caffeina per un effetto potenziato.



## Pc sempre pulito

Per pulire lo schermo del PC in modo sicuro e naturale, utilizza un panno morbido in microfibra, evitando carta o stoffa ruvida che potrebbero graffiarlo. Oltre al classico detergente non aggressivo per vetri, puoi preparare una soluzione naturale con 50% di acqua distillata e 50% di aceto bianco o succo di limone: spruzzala leggermente su un angolo del panno, mai direttamente sullo schermo. Pulisci con movimenti delicati e circolari. In alternativa, usa acqua distillata e un panno asciutto per eliminare le impronte. No all'uso di alcol o detergenti aggressivi!



## Tessuti perfetti per ogni pelle

Per evitare eritemi e irritazioni estive, scegli tessuti naturali e traspiranti. Il cotone è morbido sulla pelle e assorbe il sudore, riducendo il rischio di sfoghi. Il lino, fresco e leggero, è perfetto per le giornate calde, ma assicurati che non sia troppo ruvido. La viscosa è fluida e delicata, adatta per pelli sensibili. Il tencel, ecologico e setoso, è ancora più traspirante e riduce l'umidità sulla pelle. Evita tessuti sintetici, che possono irritare e peggiorare gli eritemi.



# Bio<sup>®</sup> Table

LA NATURA  
È SERVITA



PIATTI  
PIZZA  
Conf. da 10 pz.



PIATTI  
PIANI/FONDI  
Conf. da 25 pz.



CUCCHIAINI  
Conf. da 20 pz.



FORCHETTE - 15 pz.  
COLTELLI - 15 pz.



PIATTI  
PIANI/FONDI  
Conf. da 500 g



BICCHIERI 20 cl - 50 pz.  
BICCHIERI 8 cl - 50 pz.



PIATTI  
FRUTTA  
Conf. da 20 pz.



BICCHIERI  
20 cl - 50 pz.



PIATTI FRUTTA - 20 pz.  
PIATTI PIANI - 20 pz.



PIATTI FRUTTA - 20 pz.  
PIATTI PIANI - 20 pz.



BICCHIERI  
20 cl - 50 pz.



PALETTE CAFFÈ - 100 pz.





# GENITORI IN PRIMA LINEA: UN PILASTRO NELLA LOTTA AI DISTURBI ALIMENTARI

## COME LA FAMIGLIA PUÒ SOSTENERE E CONTRIBUIRE AL PERCORSO DI GUARIGIONE

I disturbi alimentari rappresentano una sfida complessa non solo per chi ne soffre, ma per l'intero nucleo familiare. Le più recenti ricerche nel campo della psicologia e della psichiatria sottolineano quanto sia determinante il coinvolgimento diretto dei genitori nel processo di cura e di recupero. Nella fase iniziale, madri e padri possono trovarsi impreparati di fronte al disagio dei propri figli, spesso intrappolati in dinamiche di controllo dell'alimentazione o di rifiuto del cibo. Tuttavia, un sostegno familiare adeguato può fare la differenza, fornendo un'ancora sicura a chi sta attraversando un momento di vulnerabilità. Diversi studi dimostrano come l'ambiente domestico e la qualità delle relazioni siano fattori cruciali: un clima familiare sereno, caratterizzato da dialogo aperto e comprensione, favorisce un approccio più efficace alle terapie. È fondamentale che i genitori

imparino a riconoscere i segnali d'allarme – come l'eccessiva preoccupazione per il peso o le diete restrittive – e intervengano tempestivamente, rivolgendosi a specialisti in grado di guidarli in un percorso condiviso. Durante il trattamento, i genitori possono diventare veri e propri "co-terapeuti", supportando i loro figli nei momenti di difficoltà, promuovendo un'alimentazione equilibrata e incoraggiando l'espressione delle emozioni in modo sano. Molte evidenze scientifiche evidenziano infatti che una collaborazione attiva e informata tra famiglia e terapeuta porta a risultati migliori sul lungo periodo. Inoltre, mantenere un atteggiamento empatico, evitando di colpevolizzare o di minimizzare il problema, rafforza l'autostima e la

motivazione di chi sta lottando contro il disturbo alimentare.

In sintesi, il ruolo dei genitori è cruciale per creare un terreno fertile alla guarigione: dall'ascolto empatico alla condivisione di strategie terapeutiche, la presenza costante e il supporto attivo possono contribuire a trasformare un'esperienza difficile in un percorso di crescita e consapevolezza per tutta la famiglia.



### 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](https://www.instagram.com/giuliabiagioni_psicologa)  
Email: [giuliabiagioni\\_psicologa@gmail.com](mailto:giuliabiagioni_psicologa@gmail.com)  
Studio: Via Cairoli 36, Massa 54100

# ORPHEA®

LA LINEA COMPLETA CHE PROTEGGE LA FAMIGLIA E LA CASA  
DA ZANZARE E INSETTI



BAMBINI

FAMILY

INODORE

SAFARI



MULTINSETTO

STRISCIANTI

VOLANTI

SCOPRI DI PIÙ SU [WWW.ORPHEA.IT](http://WWW.ORPHEA.IT)



# MAGGIO 1930: NASCONO GLI INTERNAZIONALI D'ITALIA

Il tennis italiano sta vivendo un momento di splendore ed entusiasmo. I tennisti tricolore, capitanati dal numero 1 al mondo Jannik Sinner, occupano tra le posizioni più alte delle classifiche. Questo rinnovato interesse aumenta l'attesa per vederli giocare "in casa" agli Internazionali d'Italia, il più importante torneo maschile e femminile della penisola, parte dei circuiti ATP Tour Masters 1000 e WTA 1000. Sebbene sia ormai automatica l'associazione con la suggestiva cornice del Foro italoico di Roma, non tutti sanno che la competizione, che quest'anno spegne 95 candeline, è arrivata nella capitale solo alla sua quinta edizione. Alla nascita, nel 1930, gli Internazionali erano ospitati dal Tennis Club di Milano. Unica eccezione è stato il 1961, quando in occasione del centenario dell'unità d'Italia il torneo si è svolto a Torino, presso il Circolo della Stampa.

# parodontax

## GENGIVE FORTI & PROTETTE



COLLUTORI E DENTIFRICI QUOTIDIANI PER L'IGIENE ORALE

con ACIDO IALURONICO



**AIUTA A RINFORZARE IL SIGILLO TRA  
BORDO GENGIVALE E DENTE**  
PROTEGGENDO DALL'ACCUMULO DI PLACCA BATTERICA

# AL MUSEO PER CURARE ANSIA E DEPRESSIONE



Sei stressato o sei depresso? Vai al museo! L'arte fa bene all'umore, combatte lo stress e cura la depressione. Si moltiplicano gli studi che dimostrano come andare al museo possa diventare una vera e propria cura, capace di produrre benessere duraturo. A tal punto che sono molte le capitali europee e nel mondo dove

la visita ai musei viene addirittura prescritta con ricetta medica, come se si trattasse di farmaci. E una recente ricerca condotta in Italia ne conferma la tendenza.

**Lo studio dell'Organizzazione Mondiale della sanità**

Secondo uno studio dell'Organizzazione

Mondiale della sanità, concedersi un giro al museo o lasciarsi coinvolgere dall'arte può migliorare la salute delle persone e in particolare ridurre lo stress. Lo studio, che ha esaminato il ruolo che l'arte ha nel migliorare salute e benessere, ha preso in considerazione circa 900 pubblicazioni sul tema tra medicina,



**Un percorso di Mindfulness all'interno di un museo riduce l'ansia e lo stress del 25%; con l'Arteterapia, o partecipando a una visita guidata, il calo è del 20% circa**



psicologia, antropologia e neuroscienze. A questi sono stati aggiunti esperimenti lanciati in giro per il mondo che uniscono salute e arte e cultura.

#### Nel mondo

In Québec già dal 2018 i medici possono prescrivere ai propri pazienti una visita al Museo di Belle arti di Montréal grazie a un progetto di collaborazione tra Médecins francophones du Canada ed il Montreal Museum of Fine Arts -Mmfa. L'iniziativa permette ai pazienti, indipendentemente dalla propria patologia, di accedere gratuitamente al museo per visitarlo, grazie alla prescrizione di un medico. Il museo prende anche parte a programmi di terapia artistica e a studi clinici mirati ad analizzare gli effetti di queste visite sulle persone affette da vari problemi di salute mentale e fisica.

E l'esperimento, avviato come progetto pilota nel 2018, ha dimostrato i suoi

effetti positivi.

#### In Europa

Nel giro di qualche anno la tendenza è sbarcata anche in Europa. A Bruxelles, nel 2022, è nato un progetto pilota in base al quale ai pazienti di un ospedale psichiatrico, Paul Sivadon, sono state rivolte "prescrizioni museali": vere e proprie ricette mediche che, invece di contenere il nome di un farmaco, contengono quello di un museo che il paziente desidera visitare e chi lo accompagnerà. Ricette firmate dal medico. La città di Bruxelles si è fatta carico dei biglietti d'ingresso per i diretti interessati e per un massimo di tre accompagnatori. Nel Regno Unito, invece, già da anni è presente Art on Prescription, il programma che permette ai medici di base di prescrivere anche attività artistiche e culturali ai propri assistiti. E questo non ha portato solo a



benefici alle persone, ma anche al sistema sanitario, che avrebbe risparmiato in cure e farmaci circa 2,30 sterline per ogni sterlina investita nel programma.

#### Lo studio ASBA

**dell'Università Bicocca:** il Museo cura ansia e stress In Italia, una nuova importante conferma arriva dal progetto ASBA (Anxiety, Stress, Brain-friendly museum, Approach - Il museo alleato del cervello contro ansia e stress), la cui idea nasce da Annalisa Banzi, ricercatrice del CESPEB (Centro Studi sulla Storia del Pensiero Biomedico) dell'Università di Milano-Bicocca, che ha visto coinvolti ricercatori dell'Università Statale di Milano (un team multidisciplinare coordinato da prof. Claudio Lucchiari), nonché un

team di esperti in vari ambiti di ricerca, clinici e applicativi.

Lo studio, che ha coinvolto più di 350 cittadini e decine di operatori museali nell'arco degli ultimi tre anni, ha confermato come tutte le attività proposte dai ricercatori all'interno dei musei siano state in grado di ridurre l'ansia e lo stress dei fruitori. La ricerca è stata condotta misurando i livelli di ansia e stress dei partecipanti all'inizio e alla fine di ogni incontro attraverso questionari standardizzati e strumenti quantitativi e qualitativi.

#### Un dispositivo ha registrato i benefici

Inoltre, alcuni partecipanti hanno accettato la registrazione della propria attività elettro-

corticale con un dispositivo BCI (Brain-Computer Interface) wireless indossabile, in grado di rilevare e registrare la frequenza dell'attività elettrica cerebrale per monitorare l'effetto dell'esperienza sul benessere psico-fisico. Alla fine, la ricerca ha dimostrato che seguire un percorso di Mindfulness all'interno di un museo riduce l'ansia e lo stress del 25%; con l'Arteterapia, o partecipando a una visita guidata, il calo è del 20% circa: "Grazie alla pluralità di dati raccolti - ha commentato Claudio Lucchiari, docente di Psicologia all'Università Statale di Milano che ha coordinato il progetto - siamo in grado di supportare l'ipotesi che il museo possa essere considerato un luogo privilegiato dove prendersi cura di sé stessi. Inoltre, si è visto come ogni tecnica generi esperienze uniche. In altre parole, l'arte e i musei non solo possono ridurre l'ansia e migliorare il benessere, ma possono farlo in molti modi diversi."

Potrebbe essere questa la nuova frontiera dell'arte e della cultura. In fondo aveva ragione il principe Miškin ne' "L'Idiota" di Fëdor Dostoevskij a sostenere, 150 anni fa, che La bellezza salverà il mondo. E pensare che al suo interlocutore appariva solo l'"idea frivola di un principe innamorato".

# ASTRA

MAKE-UP

## PRIVATE DREAM

Eyes Palette - Face Palette

Ogni colore è una porta verso un'esperienza sensoriale diversa: la nuova collezione di palette occhi e viso di Astra Make-Up è un viaggio onirico attraverso mondi straordinari e sorprendenti.

Le sfumature si combinano in mosaici intriganti, esotici e raffinati, capaci di creare look intensi e strutturati quanto semplici e d'impatto.



4  
PALETTE  
OCCHI



4  
PALETTE  
VISO



# BLUE JEANS

## “THE GREATEST STORY EVER WORN” (LA PIÙ GRANDE STORIA MAI INDOSSATA)

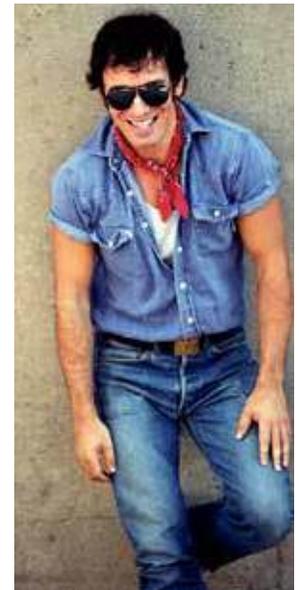
**S**i stima che si vendano circa due miliardi di jeans all'anno e che ogni cittadino degli Stati Uniti possieda sette paia di jeans. Questi dati fanno supporre, e quasi confermare, che ognuno di noi possieda almeno un paio di questo indumento nato come capo da lavoro. Il tessuto **denim** ha origine in età moderna ma la paternità è contesa tra **Genova** e **Nîmes**. Nel '400 piemontese, e più precisamente a Chieri, si produceva una resistente stoffa blu, utilizzata come copertura per le merci ed esportata attraverso il porto di Genova. Da qui derivò il nome **Blu de Gênes** (Blu di Genova), dove 'Gênes' veniva pronunciato 'gin'. Da Blu de Gênes deriva il termine **Blu Jeans** il cui tessuto, appunto, era inizialmente adoperato per produrre sacchi e teli. A Nîmes, in Francia, veniva realizzato un tessuto molto simile a quello di Chieri, noto come "etim" (tela di Nîmes), che evolvendo nel tempo diede vita al termine **Denim**, dalle parole "De Nîmes". Ma il pantalone in jeans vero e proprio fu inventato in California durante la corsa all'oro dell'Ottocento. Il pioniere fu l'imprenditore immigrato tedesco **Levi Strauss**. La California, al tempo, non era un territorio sviluppato, ma era di forte attrattiva per i cercatori d'oro che necessitavano, appunto, di abiti comodi e resistenti. Nel 1851 Levi Strauss fondò a San Francisco un'azienda per confezionare grembiuli da



lavoro e abiti per i cercatori d'oro in tessuto denim. Si deve al sarto **Jacob William Davis** la realizzazione del pantalone moderno in jeans, e per rinforzare le tasche sempre colme di oggetti inserì i noti *rivetti metallici*. I due soci depositarono il brevetto nel 1873 e il 20 maggio dello stesso anno venne prodotto il primo **jeans denim**. Allo scadere del brevetto, nel 1890, numerose aziende iniziarono a produrre questo innovativo capo di abbigliamento, apportando diverse migliorie. Le prime **cerniere lampo** comparvero negli anni '20, seguirono, poi, i passanti per la cintura. Le donne dovettero aspettare fino al 1935 per la realizzazione di un **jeans femminile**, diffuso, poi, solamente durante la Seconda guerra mondiale quando queste furono chiamate a sostituire nelle fabbriche gli uomini al fronte. Il jeans raggiunse l'Europa nel periodo bellico, con i soldati americani che li indossavano nel tempo libero. Le icone di Hollywood, in seguito, resero celebre



questo semplice capo di abbigliamento: James Dean in *Gioventù Bruciata* (1955) diventa simbolo di ribellione e icona della cultura giovanile. Il suo jeans e la T-shirt bianca fecero tendenza tra i giovani degli anni '60. Sebbene il jeans simboleggiasse per l'Unione Sovietica il capitalismo occidentale, l'ormai consacrato tessuto raggiunse anche i Paesi socialisti. Oggi il jeans non è più considerato come un capo di abbigliamento sovversivo ma sicuramente ha rivoluzionato usi e costumi di intere generazioni e oggi è un prodotto casual per eccellenza diffuso in tutto il mondo dagli 0 ai 99 anni di età.





HOME & CARE

# CUFFIE COPRI ALIMENTI SALVAFRESCHEZZA



EXTRA RESISTENTI

50  
pz

# I GIOVANI AMANO L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE GENERATIVA





**Aiuta nello studio, fa risparmiare tempo e consente di dedicarsi a ciò che più appassiona: i giovani promuovono a pieni voti l'intelligenza artificiale generativa. La usano ormai abitualmente e ne traggono giovamento. Lo ha rivelato GenZ e Millennial Survey, studio di Deloitte, secondo cui oltre il 70% dei GenZ e Millennial in Italia già ha imparato a usarla.**

**C**os'è l'intelligenza artificiale generativa o AI

È un tipo di intelligenza artificiale che, come dice la parola stessa, è in grado di generare testo, video, immagini, musica o altri contenuti su richiesta. Chi ne fa uso cioè, attraverso il cosiddetto prompt, avanza una richiesta di ciò che desidera: un testo, una lettera d'amore, un tema su un determinato argomento, una ricerca o ancora, un video o un'immagine. E l'IA (o AI, a seconda che l'acronimo si riferisca

alla parola italiana o a quella inglese) esaudisce il comando.

Tra i sistemi di intelligenza artificiale generativa più in uso ci sono ChatGPT, un chatbot creato da OpenAI, Dolly 2.0 creato da Databricks, o Stable Diffusion, Midjourney e altri capaci di generare immagini 3D. Insomma, una miniera di possibilità il cui potenziale è stato subito compreso e apprezzato da Gen Z e Millennials.

“ GenZ e Millennial - ha commentato Lorenzo Cerulli, GenAI leader di Deloitte Central Mediterranean (Italia, Grecia, Malta) - sono cresciuti insieme alla digitalizzazione e la loro percezione in merito a innovazioni dirompenti come la GenAI è diversa da quella di altre generazioni: per loro sfruttare tecnologie che aiutano a semplificare mansioni, risparmiare tempo o ottimizzare processi è normale.”

### **I maschi i più entusiasti, le maggiori riserve tre le ragazze Millennials**

I GenZ maschi italiani si dimostrano particolarmente entusiasti riguardo alla GenAI, distinguendosi come il gruppo più positivo in Italia. Tuttavia, esiste un ampio livello di incertezza



sugli sviluppi futuri della tecnologia, che coinvolge entrambi i sessi: il 31% delle ragazze GenZ, il 26% dei ragazzi GenZ, il 33% delle ragazze Millennial e il 33% dei ragazzi Millennial esprimono preoccupazione. Per quanto riguarda l'entusiasmo, il 15% delle ragazze GenZ e il 29% dei ragazzi GenZ sono entusiasti della GenAI, mentre tra le ragazze Millennial solo il 9% e tra i ragazzi Millennial il 14% mostrano lo stesso sentimento.

### AI al lavoro

Il 16% della Gen Z e l'11% dei Millennial in Italia ha dichiarato di utilizzare frequentemente la GenAI al lavoro, affermando di usarla tutto il tempo o la maggior parte di esso. Inoltre, dalla ricerca emerge che GenZ e Millennial si distinguono molto in base al grado di conoscenza di questa tecnologia: chi la usa già molto (73% GenZ e 78% Millennial) è più convinto della media (47% GenZ e 39% Millennial) sul fatto che l'AI aiuterà a risparmiare tempo e a migliorare il work-life balance.

### Sul lavoro com'è percepita la GenAI

Il 46% dei GenZ e il 41% dei Millennial ritengono che l'Intelligenza Artificiale comporterà la necessità di una riqualificazione professionale e influenzerà le loro scelte di carriera. Il dato aumenta tra coloro che utilizzano frequentemente la GenAI, con il 62% dei GenZ e il 53% dei Millennial che condividono questa opinione.

## A scuola

Anche a scuola ormai l'intelligenza Artificiale generativa è diventata l'aiuto indispensabile per gli studenti italiani di tutte le età, in particolare quelli delle scuole superiori. Secondo una ricerca condotta da Tgm Research per conto di NoPlagio, la piattaforma internazionale di prevenzione del plagio, che ha lanciato in Italia qualche mese fa il nuovo servizio che riconosce un testo scritto con l'Intelligenza Artificiale (IA), è emerso che nelle scuole italiane, il 71% dei ragazzi dai 16 ai 18 anni usa l'IA per cercare informazioni, il 60% per fare i compiti, il 33% per imparare, il 18% per rispondere ai test, il 21% la usa come assistente personale (per scrivere e mail per esempio), il 13% per scrivere saggi e temi.

L'indagine, condotta su 1007 studenti, ha inoltre evidenziato che l'8% degli intervistati lo fa quotidianamente e che il 65% vi ricorre diverse volte al mese o alla settimana. I sedicenni sono più attivi dei diciottenni con un +3%. Se guardiamo la distribuzione geografica troviamo il 60% dei ragazzi residente nelle città di Napoli e Torino, seguite da Milano con il 56% e Roma con il 53%.

### Fidarsi sì, ma con giudizio

C'è una domanda nella ricerca condotta da NoPlagio che rivela come gli studenti siano prudenti nel rapporto con l'IA. In particolare, interrogati in merito a ChatGPT, il 54% di loro ha risposto che l'utente dovrebbe fare attenzione e non fare affidamento sui contenuti prodotti dal chatbot. Il 25% indica l'affidabilità dello strumento ma il 18% dichiara che non bisognerebbe mai fidarsi.

### Gli studenti italiani usano l'ia come i cugini tedeschi e spagnoli

L'utilizzo dell'intelligenza artificiale (IA) da parte dei ragazzi per compiti scolastici e scrittura di saggi è molto diffuso anche in altri paesi europei, quali Germania e Spagna. Confrontando i dati con l'Italia, nonostante ci siano leggere variazioni tra i tre paesi, si può notare una tendenza comune verso l'adozione di questa tecnologia nell'ambito dell'istruzione. In particolare, è la Spagna il paese dove gli studenti ne fanno un uso maggiore.



**sunsilk**

**Crea  
il tuo Stile**

**NUOVO**



**RICCI  
DA SOGNO**



**LISCIO  
PERFETTO**



**ONDE  
MERAVIGLIOSE**

# L'ALLEATO CONTRO LE MACCHIE



**Novità**

**Pampers**



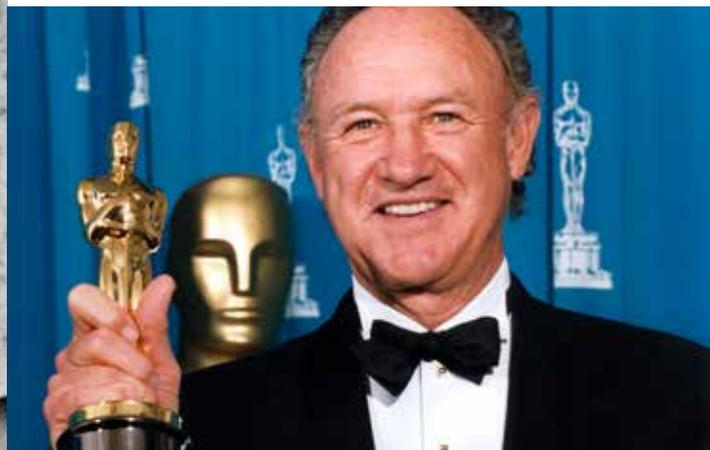
Il nuovo sistema di barriera STOP&PROTECT protegge il tuo bimbo da ogni tipo di fuoriuscita, dalla schiena e dalle gambe.

---

# GENE HACKMAN

DUE VOLTE PREMIO OSCAR, INNUMEREVOLI  
ALTRI PREMI E RICONOSCIMENTI  
INTERNAZIONALI E OLTRE CENTO FILM NEL  
CARNET SONO I NUMERI DELLA CARRIERA  
DI GENE HACKMAN, LEGGENDA DEL CINEMA  
SCOMPARSO DUE MESI FA IN CIRCOSTANZE  
TRISTI E MISTERIOSE.

---



Due volte premio Oscar, innumerevoli altri premi e riconoscimenti internazionali e oltre cento film nel carnet sono i numeri della carriera di Gene Hackman, leggenda del cinema scomparso due mesi fa in circostanze tristi e misteriose. Un ruolo di duro, talvolta spietato, il suo, che ha popolato il grande cinema in un tempo lungo diversi decenni, sempre con performance apprezzate dal pubblico e premiate dalla critica.

Aveva 95 anni Eugene Allen Hackman, detto Gene, di cui oltre sessanta trascorsi tra un set cinematografico e l'altro, diretto da grandi registi e in compagnia di star del suo calibro. Il cinema il suo sogno, che decide di inseguire quando, dopo esperienze radiofoniche e lavoretti saltuari, all'età di 22 anni si iscrive alla storica e prestigiosa Pasadena Playhouse di California. Nel 1964 l'esordio sul grande schermo con **Lilith - La dea dell'amore**. Tre anni dopo emerge subito il suo talento per il suo ruolo da co-protagonista in **Gangster Story** (1967), biopic sulle avventure di Bonnie e Clyde, per cui Hackman ottiene la

sua prima candidatura agli Oscar e ai Golden Globe come attore non protagonista nei panni di Buck. In breve tempo come co-protagonista è accanto a pilastri quali Robert Redford ne' **Gli spericolati** (1969), Burt Lancaster ne' **I temerari** (1969) e, ancora nel 1969, Gregory Peck in **Abbandonati nello spazio**.

### Il primo Oscar con Il braccio violento della legge

Nel 1971 arriva il primo Oscar come miglior attore protagonista per l'interpretazione dell'investigatore della Narcotici di New York, Jimmy "Popeye" Doyle nel pluripremiato **Il braccio violento della legge** (1971); tre anni dopo veste ancora i panni dell'investigatore, questa volta il cinico Harry Caul, esperto di intercettazioni ne' **La conversazione** diretto da Francis Ford Coppola.

### Il cattivo diventa comico

Nel 1974, in modo inusuale, abbandona i panni del cattivo per vestire quelli dell'eremita monaco cieco in **Frankenstein Junior**, per la regia di Mel Brooks. Memorabili e annoverate tra le più spirito-



se scene comiche del cinema, le gag di Hackman e Peter Boyle, tra zuppe calde rovesciate sul grembo del mostro di Frankenstein e pollici che vanno a fuoco al posto dei sigari nella parodia dell'eremita classico dei film gotici. Una parentesi quella di **Frankenstein Junior**, poi si torna ai ruoli dello spietato: di nuovo Popeye Doyle in **Il braccio violento della legge N° 2** (1975), questa volta diretto da John Frankenheimer, seguono il generale Stanislaw Sosabowski nel cast stellare di **Quell'ultimo ponte** di Richard Attenborough (1977), il malvagio Lex Luthor nella saga di **Superman** accanto a Christopher

Reeve e Marlon Brando, prima diretto da Richard Donner (1978), poi da Richard Lester nel 1980 e da Sidney J. Furie nel 1987.

In mezzo, altre interpretazioni non meno importanti (**In tre sul Lucky Lady** di Stanley Donen (1975), **Il principio del domino - La vita in gioco** di Stanley Kramer (1977), **Reds** diretto da Warren Beatty e interpretato da Beatty, Diane Keaton e Jack Nicholson (1981), **Due volte nella vita** (1985), che gli vale una candidatura ai Golden Globe. E ancora, **Colpo vincente** (1986) e **Senza via di scampo** (1987), quest'ultimo co-interpretato insieme a Kevin Costner; nel 1988, è diretto da Woody Allen in



# ZzzQuil®



Campione?

NO, HO SOLO  
**DORMITO  
MEGLIO!**

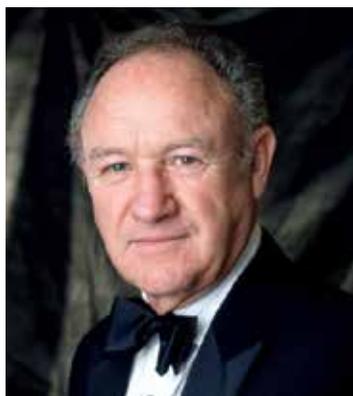
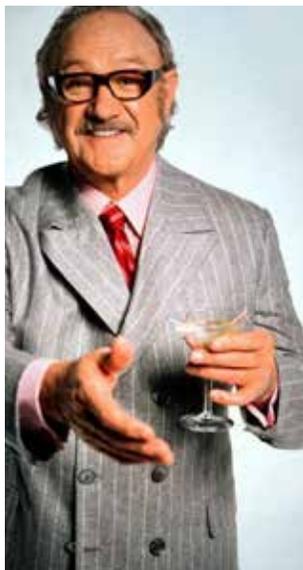


# Gillette® Venus

La mia pelle, il mio orgoglio.



BigMama x Gillette®  
Venus



**Un'altra donna** (1988), con Gena Rowlands e Mia Farrow.

**Gli Spietati e il secondo Oscar**  
Il 1989 è la volta di **Mississippi Burning - Le radici dell'odio** diretto da Alan Parker, ispirato all'assassinio degli attivisti per i diritti civili del Mississippi, avvenuto nel 1964, da parte di un gruppo di appartenenti al Ku Klux Klan. Il film ottiene un grande successo e Hackman, nei panni dell'agente Rupert Anderson, si aggiudica l'Orso d'argento a Berlino come miglior attore, oltre a ottenere la quarta candidatura agli Oscar.

La prestigiosa statuetta arriva nel 1992 per l'interpretazione del violento sceriffo Bill Daggett nel western **Gli spietati**, film diretto da Clint Eastwood. Questa volta l'Oscar è come miglior attore non protagonista, ed è accompagnato da un Golden Globe, il Premio BAFTA e altri riconoscimenti minori. L'anno dopo Gene Hackman è con Tom Cruise in **Il socio**, con Sharon Stone, Russell Crowe e Leonardo DiCaprio in **Pronti a morire** (1995), in **Allarme rosso** con Denzel Washington (1995).

Nel 1997, ancora al fianco di Clint Eastwood in **Potere assoluto**, nei panni di Alan Richmond, cinico

presidente degli Stati Uniti d'America. Collezione poi altri successi: **Nemico pubblico** (1998), **L'ultimo appello** (1996), **Twilight** (1998), insieme a Paul Newman e, **Under Suspicion** (2000).

### L'estroso Royal

Nel 2001 arriva il terzo Golden Globe per **I Tenenbaum** di Wes Anderson dove veste i panni dell'avvocato Royal, patriarca di una numerosa famiglia portata in scena da un cast d'eccezione tra cui Ben Stiller, Gwyneth Paltrow, i fratelli Luke e Owen Wilson e Anjelica Huston. Mentre, con John Cusack, Rachel Weisz e Dustin Hoffman, è il manovratore di giurie Rankin Fitch ne **La giuria** (2003), adattamento cinematografico dell'omonimo romanzo di John Grisham. Nello stesso anno ancora un Golden Globe, questa volta alla carriera, per il suo contributo di oltre 40 anni all'industria cinematografica. **Due candidati per una poltrona** (2004) è il suo ultimo film, prima di ritirarsi dalle scene, dedicarsi alla scrittura e a una vita di tranquillità lontano dai riflettori.





# CAPELLI DA SOGNO: IL NUOVO RITUALE BEAUTY ISPIRATO ALLA SKINCARE

**LA CURA DEI CAPELLI OGGI SI TRASFORMA IN UN VERO E PROPRIO RITUALE DI BELLEZZA, UN'ESPERIENZA SENSORIALE CHE RICHIAMA LA SKINCARE E I SUOI TRATTAMENTI PIÙ ESCLUSIVI.**

**C**hioma da sirena in vista dell'estate? La soluzione non passa più solo da lavaggio e styling, ma prevede un percorso completo, fatto di gesti mirati e formule ricche di principi attivi preziosi. Tutto inizia dalla preparazione: prima ancora dello shampoo, oli nutrienti, scrub purificanti e maschere pre-trattanti, scelti a seconda delle nostre esigenze, regalano alla chioma una dose extra di forza e vitalità. Si applicano prima della deterzione - se si ha tempo concedendosi un massaggio per stimolare la microcircolazione e far penetrare al meglio i principi attivi - e si lasciano agire per 10-15 minuti. Dopo questa coccola iniziale, il lavaggio diventa un momento di pura cura di sé stessi: detergere la chioma con prodotti adatti alla propria tipologia di capelli è essenziale per mantenerla equilibrata, soffice e luminosa. Ma la vera magia avviene dopo, con trattamenti personalizzati che trasformano completamente l'aspetto dei capelli. Maschere nutrienti, balsami e sieri intensivi



sono gli alleati perfetti per idratare, rinforzare e proteggere la chioma. Eh, sì, il siero, proprio come quello che ormai siamo abituate a utilizzare sul viso, ormai è un elemento fondamentale anche dell'haicare routine. Arricchito con ingredienti come collagene, acido ialuronico e peptidi, agisce in profondità disciplinando, donando morbidezza e setosità. Applicato su lunghezze e punte, oppure direttamente sul cuoio capelluto, trasforma i capelli

in un istante, regalandogli un aspetto sano e luminoso. Ma nessuna routine è completa senza un ultimo, fondamentale gesto: la protezione. Il termoprotettore è ideale per difendere la chioma dal calore di phon e piastra, avvolgendola in un velo invisibile che, inoltre, aiuta a mantenere la piega più a lungo. Sotto forma di spray, creme o gel, questi prodotti sigillano l'idratazione, creano una barriera contro l'umidità e il calore, evitando la formazione del crespo e migliorando la salute complessiva della chioma. Proprio come la pelle, anche i capelli meritano una routine sofisticata, studiata su misura per valorizzarne la bellezza naturale. Con i giusti prodotti e qualche coccola in più, la chioma diventa splendente, sana e forte.

# OMIA

LABORATORI ECOBIO™



IDRATANTE

NUTRIENTE

**Gel Aloe vera del Salento  
contenuto nelle nostre formule**

- ✓ da **agricoltura biologica** certificata
- ✓ Ricco in **polisaccaridi**
- ✓ **Potere idratante**

**Olio vergine di Argan del Marocco  
contenuto nelle nostre formule**

- ✓ da **agricoltura biologica** certificata
- ✓ **Potere nutriente**
- ✓ Con **antiossidanti naturali**

# LA COUTURE IN MOSTRA A PARIGI

**CAPOLAVORI DI MODA NEL MUSEO PIÙ FAMOSO AL MONDO**

**L**a mostra "Louvre Couture" segna un momento storico: per la prima volta, il celebre museo parigino apre le sue porte alla moda. Fino al 21 luglio, questa straordinaria esposizione metterà in scena l'evoluzione dello stile attraverso 71 look iconici e 30 accessori, tracciando un filo invisibile tra passato e presente. Circa 45 designer e maison contribuiranno con la loro visione creativa, tra cui Iris Van Herpen, Alexander McQueen, Dries Van Noten, Jacquemus e Vivienne Westwood, accanto a pezzi d'archivio firmati Chanel, Givenchy, Jean Paul Gaultier, Loewe, Balenciaga e Mugler. Ma questa mostra non è solo un'esposizione di abiti: è un dialogo tra arte e moda, tra tradizione e innovazione. Olivier Gabet, curatore del Louvre, spiega che lo scopo non è semplicemente riempire il museo di creazioni sartoriali, bensì svelare i legami profondi tra le due discipline. Dalla meraviglia di stilisti come Jacques Doucet e Madame Carven alla contaminazione tra tecniche antiche e visioni contemporanee, l'arte e la moda condividono un DNA comune, fatto di conoscenza, cultura viva e riferimenti intrecciati. Con il supporto di Marie Brimcombe, responsabile dell'allestimento, questa mostra invita il pubblico a guardare gli oggetti d'arte con occhi nuovi, attraverso il prisma dei designer che stanno riscrivendo la storia dello stile.





Associazione  
Kreion Versilia

Col patrocinio  
del Comune di Pietrasanta



Comune di Pietrasanta  
Città d'Arte - Città Nobile dal 1844



# GRAN GALA DI DANZA, LIRICA E SCULTURA

## PREMIO INTERNAZIONALE CONSONANZE ARTISTICHE 2025



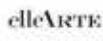
Premio Internazionale Consonanze Artistiche in ricordo di Vando D'Angiolo e George Bodnarciuc  
"Il Bacio eclissato" Aki Mimura

Principal Dancers: Iana Salenko, Eno Peçi, Dinu Tamazlacaru - Igor Zapravdin Maestro Accompagnatore al pianoforte  
Maria Novella Malfatti (Soprano) - Ivan Ayon Rivas (Tenore) - Roberto Barrali Maestro Accompagnatore al pianoforte  
Ugo Bongiani (pianista/compositore) - Ioan Bodnarciuc (clarinetto) - Irene Berti (flauto) - Alessandro Maccione (Violoncello)  
Elena Vagnarelli (ballerina) - Presenta: Benedetta Gambini - Scenografie: Arch. Marco Francesconi  
Con la partecipazione eccezionale di: Gustavo Vélez, Cynthia Sah e Nicolas Bertoux

SABATO  
**10**  
MAGGIO

**TEATRO COMUNALE DI PIETRASANTA**  
INIZIO SPETTACOLO ORE 21:30

PER INFORMAZIONI O ACQUISTO BIGLIETTI INVIARE UN SMS O WHATSAPP AL NUMERO: 388 4299042  
I BIGLIETTI SARANNO DISPONIBILI ANCHE PRESSO LA BIGLIETTERIA DEL TEATRO IL GIORNO DELL'EVENTO DALLE ORE 16:00



# L'ARTE ELEGANTISSIMA DEL CROCHET

**H**ippie, romantica o femminile? Il crochet, o uncinetto, è una tecnica tessile artigianale che ha avuto un ruolo significativo nella moda nel corso dei secoli. Le sue origini risalgono al 16° secolo, ma è nel 19° secolo che si diffonde in Europa, soprattutto grazie alla Regina Vittoria, che lo promuove come attività di lavoro tessile femminile. Nel tempo, il crochet è passato dall'essere un simbolo di artigianato domestico a diventare un elemento chiave dell'alta moda. Negli anni '70, il movimento hippie lo ha reso popolare con capi boho-chic come top, poncho e borse. Stilisti come Dolce & Gabbana e Valentino l'hanno rielaborato portandolo sulle passerelle con abiti ricamati a mano e dettagli sofisticati. Oggi, con l'attenzione alla sostenibilità, il crochet è tornato in auge, valorizzando il lavoro artigianale e la moda slow. Il suo fascino risiede nella sua unicità e versatilità, fra trame astratte o floreali, capaci di trasformare ogni capo in un'opera d'arte dal tocco vintage.



Abito tricotato con borsa abbinata,  
Elise Saab.



T-shirt traforata con colletto a  
contrasto, Forte\_Forte.



Sporta morbida e doppiata,  
Guess.



Sneakers con alta suola,  
Igi&Co.



Lunga gonna trasparente,  
Pinko.



Polo crochet a righe, Piombo  
in OVS.



Gilet effetto vedo non vedo,  
Sandro.



Sandalo bicolore,  
Mou.



Maglia a manica lunga  
bucolica, Sézane.

## Sport in primo piano

E se lo sport fosse un'esperienza di comfort e morbidezza? Calzedonia rinnova il concetto di athleisure con le collezioni Sculpt e Athleisure Second Skin, pensate per chi cerca capi versatili e confortevoli senza rinunciare allo stile. Grazie a tessuti innovativi, traspiranti ed elasticizzati, la collezione avvolge il corpo come una seconda pelle, valorizzandone la silhouette. I set, composti da leggings o ciclista con top coordinati, spaziano dai modelli senza cuciture al più morbido modal, fino al Soft Touch, offrendo un fit impeccabile per ogni occasione. Perfetti per l'allenamento, il tempo libero o il relax, questi capi accompagnano ogni momento della giornata, con eleganza e praticità.



## L'arte della grinta

LeSportsac e Roberto Cavalli lanciano una collaborazione esclusiva, fondendo stile selvaggio e praticità. Quattro linee iconiche: Mini Zebra, Freedom Rum, Matelassé e Puffy, realizzate con i materiali leggeri e di alta qualità tipici di LeSportsac, arricchiti da dettagli studiati per garantire stile e durata. Le stampe sono posizionate in modo da creare pattern unici su ogni pezzo. Le zip, progettate per garantire massima funzionalità, presentano un doppio tirante, uno LeSportsac e l'altro Roberto Cavalli. Pensate per chi ama viaggiare con stile, queste creazioni uniscono l'anima glamour di Cavalli e la funzionalità LeSportsac in una collezione imperdibile.



## L'ora della natura

Swatch si affaccia sulla primavera con la collezione BLOSSOM TIME: quattro orologi nuovissimi e all'avanguardia, ispirati ai fiori, leggeri come petali e vivaci come la stagione stessa. Questa collezione sboccia con stile, fondendo la delicata bellezza di quattro fiori molto amati in tutto il mondo con la forza e la resistenza della linea IRONY di Swatch. Ogni orologio è un omaggio a uno specifico fiore: magnolia, croco, gerbera e camelia, i cui colori si ritrovano nei motivi incisi sui quadranti spazzolati soleil, catturandone il fascino unico.





# STRONG NATION

**ESERCIZIO CARDIO ABBINATO ALLA FORZA A RITMO DI MUSICA: PUÒ ESSERE SEMPLIFICATO COSÌ LO STRONG NATION, IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO AD ALTA INTENSITÀ CHE COMBINA ESERCIZI DI FORZA E CARDIO AD UNA SINCRONIZZAZIONE MUSICALE.**

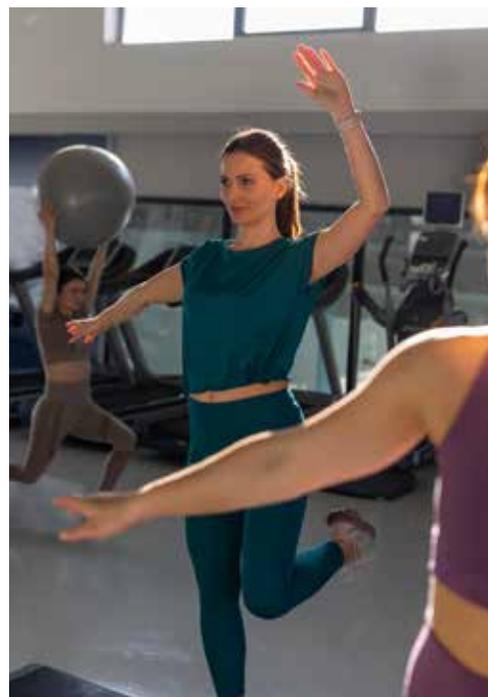
**L**o Strong Nation è una disciplina a corpo libero, ideata dagli stessi inventori della Zumba da cui ha mutuato molti elementi. A partire dalla musica. Ma a differenza della Zumba questo workout si richiama anche all'allenamento funzionale con esercizi come squat, plank, burpees che però, ecco la particolarità, vengono eseguiti a ritmo di musica. Ogni movimento, dunque, è progettato per essere in sincronia, rendendo l'allenamento più efficace e coinvolgente. I benefici dello Strong Nation sono molteplici: Grazie agli esercizi di allenamento funzionale, la forza e la resistenza aumentano, e la tonificazione muscolare è garantita. Il ballo e il movimento migliorano invece la resistenza cardiovascolare e aumentano la coordinazione. E, grazie all'intensità elevata,



Lo Strong Nation permette di bruciare molte calorie anche alcune ore dopo l'allenamento, sfruttando l'effetto afterburn. Essendo poi un allenamento "hit" agevola la diminuzione del grasso sottocutaneo e il consumo calorico, e di conseguenza la perdita di peso. Infine ci sono i benefici psicologici, aiutati anche dal buon umore che genera la musica e l'attività a ritmo di danza.

Lo Strong Nation è adatto sia ai

principianti sia agli atleti più esperti, perchè può essere personalizzato in base al livello di ciascuno. Le lezioni, infatti, possono essere di un'ora o di mezz'ora, in base alla resistenza e alla preparazione individuale.



Dove  
MEN   
+care

Scopri  
la routine  
Dove  
Men+Care



» **24H**  
DI NUTRIMENTO  
CONTINUO



»  FRAGRANZA  
A LUNGA DURATA

» **72H**  
DI PROTEZIONE



### MILLIE BOBBY BROWN VUOLE INTERPRETARE BRITNEY SPEARS

Millie Bobby Brown ha espresso il suo desiderio di interpretare Britney Spears in un biopic sulla vita della popstar, un progetto che potrebbe essere ispirato alla sua recente autobiografia. L'attrice di *Stranger Things* ha dichiarato che sarebbe un onore per lei vestire i panni di Britney, ma ha aggiunto una condizione importante: che il film venga realizzato con il massimo rispetto per la storia e l'immagine della cantante. Millie ha sottolineato l'importanza di raccontare la vita della Spears in modo autentico e di non distorcere la sua figura. La giovane attrice, che ha già dimostrato grande talento e versatilità, ha aggiunto che il progetto sarebbe una vera e propria sfida. A suscitare ancora più voci tra i fan è stato il recente cambio di look di Millie, apparsa con capelli biondo platino: un look che ha fatto pensare a molti che stesse già preparando il terreno per un possibile ruolo come Britney.



### KAIA GERBER E HAILEY BIEBER LANCIANO UNA NUOVA TENDENZA

Il bomber corto e oversize sta diventando il capo più desiderato della primavera 2025, unendo sportività ed eleganza. Tra i vari modelli che stanno spopolando, uno in particolare ha conquistato Hollywood: la Fred Jacket di *With Jean*. A far crescere l'interesse per questo bomber sono soprattutto Kaia Gerber e Hailey Bieber, che sono state avvistate più volte con questo pezzo iconico, confermandosi come il "must-have" della stagione. Le due modelle, da sempre icone di stile, sono grandi fan del brand e non hanno mancato di sfoggiare la giacca in diverse occasioni, portandola in modo impeccabile. La Fred Jacket si distingue per la sua zip doppia, il taglio oversize e i dettagli strutturati, che la rendono un mix perfetto di streetwear e alta moda. Il bomber, che ha dominato le passerelle delle collezioni Primavera/Estate 2025 di Gucci e Prada, viene quindi reinterpretato in chiave moderna, con un look sofisticato.



### DANIEL RADCLIFFE E I RICORDI SUL SET DI HARRY POTTER

Daniel Radcliffe, pur nutrendo un grande affetto per la saga di Harry Potter, non ha mai nascosto di non essere entusiasta nel vedere alcuni dei film, in particolare *Harry Potter e il Principe Mezzosangue*, il sesto capitolo del franchise. L'attore ha ammesso che, per lui, il film rappresenta una delle sue peggiori performance. In particolare, nel caso di *Harry Potter e il Principe Mezzosangue*, l'attore ha descritto la sua performance come "monocorde", sottolineando che il suo approccio al personaggio era troppo compiaciuto e che il risultato finale non rispecchia ciò che avrebbe voluto trasmettere. Radcliffe ha anche ammesso di provare una sorta di frustrazione nel vedere che ciò che stava cercando di esprimere attraverso il suo personaggio, non arrivava al pubblico come sperato. Nel frattempo, anche altri membri del cast, come Jason Isaacs, hanno parlato di esperienze contrastanti sul set, con Isaacs che ha definito le riprese dei film di Harry Potter piuttosto noiose.



# pompea

THE REAL COMFORT



SCOPRI LA PRIMA E UNICA  
COLLEZIONE DI INTIMO IN  
**COTONE SENZA CUCITURE**



# VIVERE IL BALCONE



**CON LA BELLA STAGIONE IL BALCONE PUÒ TRASFORMARSI IN UN GIARDINO E GARANTIRE TUTTE LE COMODITÀ PER STARE ALL'ARIA APERTA, AL LAVORO O IN RELAX.**

**L**e soluzioni a disposizione per rendere abitabile un terrazzo sono tante e, con i giusti accorgimenti, il nostro balcone può trasformarsi in studio, zona lettura o sala da pranzo.

Innanzitutto è bene puntare su arredi salvaspazio come mobili pieghevoli, sedie impilabili e tavolini a ribalta fissati alla ringhiera per liberare spazio quando non servono. Puntare poi su contenitori multifunzionali: panche con vani portaoggetti o cassette in legno, che possono fungere sia da seduta sia da spazio per riporre cuscini, attrezzi da giardinaggio, annaffatoio o altri oggetti che possono essere utili. Largo alle piante: in apposite fioriere da appendere alla ringhiera, ma anche in fioriere sospese o su pareti verdi e scaffali. Le piante saranno molto decorative, garantiranno ossigeno e fresco e, disposte in questo modo, occuperanno poco spazio. Il balcone può



essere anche il luogo ideale per accogliere vari tipi di piante aromantiche, utili in cucina e, in alcuni casi, anche scaccia insetti. Tende, ombrelloni o pannelli frangivista aiutano poi a creare un ambiente più intimo e protetto dal sole e dal vento. Uno sdraio o, a seconda dello

spazio, un'amaca, possono garantire il giusto relax di giorno o di sera. Per delimitare gli spazi è possibile ricorrere a tappeti da esterno o pedane in legno che aiutano a rendere il pavimento più confortevole e accogliente. Qui, con una scrivania pieghevole o un piccolo tavolo, si può ritagliare perfino un angolo studio o lavoro per unire l'utile al diletto di stare all'aria aperta. Infine, a pranzo o a cena, il balcone può diventare un ambiente comodo e sereno per pranzi e cene estive: luci LED a batteria, lanterne o fili di lucine aiuteranno a creare un'atmosfera accogliente.



# Spuma di Sciampagna



## LAVATRICE LIQUIDO

# Formule avanzate per un pulito responsabile

Scopri i nuovi detersivi liquidi per lavatrice di Spuma di Sciampagna: la scelta giusta per chi cerca efficacia, delicatezza e **rispetto per l'ambiente**. Le formule, dermatologicamente testate, garantiscono pulito anche a basse temperature; sono composte **fino al 93% da ingredienti biodegradabili\*** e prive di opacizzanti, per contribuire a ridurre l'impatto delle microplastiche sull'ambiente. Disponibili in flaconi **con il 30% di plastica riciclata** o in **ecoricariche** che **riducono del 68% l'utilizzo di plastica**. Perché ogni lavaggio può essere un gesto d'amore verso chi ami e verso il mondo che verrà.

*Spuma di Sciampagna, Amica di ogni mio gesto*

ITALSILVA Commerciale S.r.l. • Via Monte Santo, 37 • 20831 Seregno (MB) • [www.spumadisciampagna.it](http://www.spumadisciampagna.it)



**100%**  
Prodotto Italiano

\*secondo metodi OECD o dati equivalenti.



# SPELLO

**UN INCANTEVOLE BORGO MEDIOEVALE SITUATO NEL CUORE DELL'UMBRIA, ALLE PENDICI DEL MONTE SUBASIO. RICCO DI STORIA, BELLEZZE ARTISTICHE E NATURALI, IL PICCOLO COMUNE DI SPELLO È UN VERO E PROPRIO GIOIELLINO DA CUI LASCIARSI AFFASCINARE, LA TAPPA PERFETTA PER UN WEEKEND FUORI PORTA ALLA SCOPERTA DELLE MERAVIGLIE DELLA REGIONE.**

**F**ondata dagli Umbri e in seguito passata sotto il dominio romano e poi longobardo, la città vanta un glorioso passato, le cui tracce sono ben visibili ancora oggi. A partire dalla cinta muraria di epoca romana, lungo il cui tracciato – tra i meglio conservati d'Italia – spiccano tuttora quelle che erano le tre principali porte di ingresso al centro abitato: Porta Consolare, Porta Venere e Porta Urbica. Dello stesso periodo anche i resti dell'anfiteatro ellittico, a nord ovest della città, e gli splendidi ambienti della Villa dei Mosaici: il sito archeologico, oggi integrato in un bel complesso museale, annovera una serie di straordinari "tappeti" di pietra e tasselli policromi raffiguranti scene di vita quotidiana, suggestivi motivi animali e vegetali e ricche geometrie.



Nei secoli successivi Spello conobbe il suo massimo splendore, divenendo intorno al XV secolo casa di rinomati artisti tra cui il Pinturicchio, il Perugino e Nicolò di Liberatore, meglio noto come l'Alunno.

Tra gli edifici dell'epoca è d'obbligo ricordare la Chiesa di Santa Maria Maggiore, conosciuta anche come Collegiata. Edificata sui resti di un tempio pagano, la chiesa a croce latina e a una sola navata presenta un notevole pavimento realizzato con maioliche di Deruta. Delle antiche cappelle che la caratterizzavano in passato ne restano visibili oggi solo alcune, tra queste



degne di menzione sono la Cappella Baglioni e la Cappella del Sacramento, la prima affrescata dal Pinturicchio, la seconda decorata con un suo dipinto. Originariamente la Collegiata faceva parte di un complesso religioso suddiviso in due parti: da un lato il Palazzo Priorale, dall'altro il Palazzo dei Canonici. Quest'ultimo è stato adibito a Pinacoteca civica e ospita il meglio della produzione artistica locale.

In un documento conservato nell'archivio storico della Collegiata si trova invece la prima testimonianza di una delle tradizioni più amate della città: le infiorate di Spello. Secondo alcune fonti erano i primi anni del 1600 quando in una nota contenuta in un registro contabile si menzionava l'usanza di celebrare la festività del Corpus Domini distribuendo a terra in bella posa coloratissimi petali di fiori. Da allora fino ai giorni

nostri questa celebrazione si è organizzata e accresciuta: ogni anno, la nona domenica dopo Pasqua, giganteschi tappeti e quadri profumati decorano le vie e le piazze della città, richiamando visitatori da tutto il mondo. Le 70 opere, dai 15 ai 90 metri quadri per un totale di circa un chilometro e mezzo di distesa floreale, richiedono mesi e mesi di preparazione per restituire straordinari disegni, che, attraverso sapiente tecnica e mille sfumature di colori, sono in grado di ricostruire scene particolarmente vivide. Ogni raffigurazione viene allestita nella notte tra il sabato e la domenica ed è destinata a durare non più di qualche ora: con il

passaggio del Sacro Corteo condotto dal Vescovo con l'Ostensorio l'effimera bellezza delle infiorate giunge infatti al termine: quadri e tappeti vengono calpestati dalla processione, liberando nell'aria colorate fragranze e lasciando alla comunità il senso di gratitudine e orgoglio per il proprio lavoro e impegno.

Dal sacro al profano. La città vanta una ricca tradizione enogastronomica con diversi e genuini prodotti locali. Segnalo per un viaggio alla scoperta della migliore cucina del territorio la Locanda del Postiglione, che con i suoi maltagliati fatti in casa conquisterà anche i palati più esigenti. Per un buon bicchiere e anche per l'atmosfera particolare che si respira nelle sue accoglienti sale occorre segnare invece l'indirizzo dell'Enoteca Properzio, che si trova proprio accanto alla Chiesa di Santa Maria Maggiore: lasciatevi consigliare dal gentilissimo personale nella scelta dei migliori vini da degustare e, se volete, accompagnate i calici con un ottimo piatto di tagliatelle al tartufo.

# C'ERA UNA VOLTA LA DOMENICA

## LA MESSA, IL PRANZO, LA PARTITA E... ABBRACCI E BACI ALLA FIDANZATINA



C'era una volta la domenica, e quelli che come me hanno superato i sessant'anni se la ricordano bene. Al mattino ci si cambiava, era domenica e quindi si indossava l'abito "bono". Poi tutti alla messa, tranne il babbo che andava al bar. Facevo il chierichetto, guardavo le bimbe del coro e giocavo con l'incenso il cui odore mi inebriava. Poi due passi in centro e quindi il pranzo domenicale. Protagonista, quasi sempre era il sugo, il ragù per quelli che parlano bene. Mia madre preparava il sugo il sabato, iniziava nel pomeriggio e poi finiva di cuocere mentre guardavamo il varietà del sabato. Cose belle. Di grande qualità con **Walter Chiari**, **Mina**, **Gaber** e poi **Corrado**, la **Carrà**... Prima di andare a letto furtivamente entravo in cucina, c'era un odore fantastico, di sugo che stava



finendo di cuocere, prendevo un pezzetto di pane e lo inzuppavo nel tegame. Una delizia. Dovevo fare attenzione. Oltre a non farmi vedere non dovevo lasciare tracce di pane nel tegame. Le briciole erano la prova che avevo intinto e allora ci scappava una bella ciuffata. Mia madre era manesca. Ma dopo lo schiaffo mi diceva: *è per il tuo bene*. Quante ne ho prese *per il mio bene*. Il sugo poi, nel pranzo della domenica, finiva dentro la pasta al forno o sopra i tordelli o come condimento dei fischiotti (rigatoni). Quando il sugo non era protagonista, il primo piatto di solito era un risotto a seconda della stagione con i funghi, gli asparagi, i frutti di mare, l'ortica, i piselli... di secondo: carne. Arrostiti misti, pollo in umido o al forno, coniglio con le olive nere,

involentini di cinghiale. Ogni tanto il fritto: costine d'agnello, pollo e coniglio quasi sempre abbinato ai carciofi. La pastella era quella classica: uova e farina. Contorni di stagione e poi il dolce. Favolosa la crostata di mele, marmellata e frutta secca. Un po' di vin santo. Il caffè. Ogni tanto mia madre diceva a mio padre: *però la domenica potresti portarci qualche volta a pranzo fuori*. Risposta. *Come mangio bene a casa mia non mangio da nessuna parte*. Non aveva tutti i torti. Le materie prime le produceva lui ed erano tutte di prima qualità, e poi mia madre era un'ottima cuoca. Però ogni tanto ci portava al ristorante dove regolarmente veniva criticata la qualità dell'olio, la non freschezza delle verdure, le cotture non perfette... Finito il pranzo, quando il Camaiore giocava in casa si andava alla partita. Anche il calcio faceva parte del rito di quando la domenica era domenica. Si giocava solo in questo giorno e tutte le squadre alla stessa ora. Il calcio era un mistero. Vedere i gol in tv un'impresa. Mio padre aveva una fantastica radiolina sintonizzata su tutto il calcio minuto per minuto. In tribuna guardava la partita e ascoltava la radio dove c'era il calcio, quello importante. Ogni tanto faceva un annuncio per i vicini non minuti di transistor. Hanno segnato i micci tinti (ovvero la Juventus, mio padre era antijuventino) ... il Cagliari vince a Milano... e giù commenti. Chi ha segnato... quanto manca... e





della quarta serie. Dopo lo stadio. Appuntamento con la fidanzatina. Saliva sul vespino e la portavo al mare. Qualche abbraccio, un po' di baci e poi di corsa a casa a vedere novantesimo minuto. La cena leggera e poi la trepida attesa per la Domenica Sportiva dove davano tutti i gol, con classifiche e commenti di straordinari giornalisti come **Gianni Brera, Sandro Ciotti, Beppe Viola...** quindi a letto. Era finita la domenica. Unica variante di questa domenica era quando il Camaiore non giocava in casa. Allora, dopo pranzo, andavo al cinema con la ragazzina. Il resto rimaneva immutato. Adesso è tutto cambiato. Penso che siano rarissime le mamme che cominciano a cucinare il sabato pomeriggio per il pranzo della domenica. La partita si guarda in tv, sull'iPad, sul teflonino. A tutte le ore e durante tutti i giorni della settimana. I giornalisti non sono più dei colti e sarcastici poeti ma mitragliatici di numeri, moduli, formazioni... C'è stata un'evoluzione o un'involuzione? Non lo so. Però sono felice di aver vissuto quelle indimenticabili domeniche. Mi ricordo l'odore dell'incenso in chiesa, gli abbracci con la fidanzatina, le descrizioni raffinate e divertenti di Gianni Brera, e poi l'odore ed il sapore del sugo che per me aveva anche il gusto della trasgressione. Già il sugo... Un condimento in via di estinzione come le lasagne. Sono piatti che richiedono troppo tempo per la preparazione. E poi non sono ben visti dai dietologi, ma è proprio del sugo che voglio darvi la ricetta. Una missione quasi impossibile perché in toscana il sugo è anarchico. Ogni famiglia lo fa come gli pare. È una ricetta incerta. Si parte da una base che è il soffritto,

la carne macinata e il pomodoro, ma poi ognuno fa come gli pare. Mia zia Lola, sorella di mia madre, che abitava sopra di noi, amava la cucina forte, così nel sugo metteva una bella salsiccia e la mortadella di Bologna. Mia madre che amava la cucina leggera non si sarebbe mai sognata di mettere le salsicce e la mortadella. E questo era anche motivo di litigio tra le sorelle. I mariti si adeguavano e ovviamente patteggiavano per le relative mogli. Ecco la ricetta del sugo che faceva mia madre.



### Il Sugo della Giuseppina

#### Ingredienti

500 - 600 g di polpa di manzo tritata.  
Il famoso macinato che mia madre si faceva fare espresso dal suo macellaio di fiducia.

100 g di polpa di maiale tritata.  
Anche questa prodotta all'istante dal macellaio

400- 500 g di passata di pomodoro

Un cucchiaino di concentrato di pomodoro  
Niente vino rosso.  
Zero Salsicce  
Zero Mortadella

2 costole di sedano  
1 carota  
100 - 150 grammi di cipolla dorata  
Olio extravergine d'oliva e sale qb

Ogni tanto aggiungeva dei chiodi di garofano o un po' di noce moscata o anche due funghi secchi. Variabili dettate dal momento e dal riuso di avanzi di altre ricette.

#### Preparazione

Lei partiva dal soffritto. Leggero. Con poco olio e acqua. Praticamente faceva stufare le verdure.

Dopo questa operazione, ecco la carne.

Si alza la fiamma, si mescola il tutto quasi in maniera frenetica e si fa abbrustolire bene la carne. Attenzione, appena si attacca sul fondo si aggiunge il sale e acqua o brodo. Mia madre non metteva il vino. Una volta che il sugo si è ritirato si aggiunge la passata di pomodoro. Il gioco è fatto. Si copre la pentola e si lascia bollire a fuoco lento per 5 o 6 ore girandolo di tanto in tanto e facendo attenzione che il sugo non si attacchi al fondo della pentola. E' importante controllarlo spesso per evitare che si attacchi aggiungendo brodo o acqua all'occorrenza. Verso fine cottura. Un'occhiata al colore per decidere se aggiungere o no il concentrato di pomodoro.





# SCOPRI I PRODOTTI DEDICATI ALLA TUA BELLEZZA

equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA

Integratori alimentari con edulcoranti. **Perdita di peso**, **Bruciagrassi**, **Detox 4 Azioni**, **Caffè verde Metabolico** e **Fast Drena** sono integratori alimentari per il controllo del peso. I prodotti per il controllo del peso non sostituiscono una dieta variata ed equilibrata; devono essere impiegati nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata, seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica. Se la dieta viene seguita per periodi prolungati, superiori alle tre settimane, si consiglia di sentire il parere del medico. **Bruciagrassi** contiene caffeina. **Fast Drena** in caso di alterazioni della funzione epatica, biliare o di calcolosi delle vie biliari, l'uso del prodotto è sconsigliato. Se si stanno assumendo farmaci, è opportuno sentire il parere del medico. Per tutte le avvertenze e le modalità d'uso consultare le confezioni.

**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.



## Cernia. Piselli e Lampone

Gli ultimi piselli della stagione, s'incontrano con i primi lamponi e convolano a nozze con un abito di Cernia. Può sembrare una ricetta bizzarra, ma non lo è affatto. Certamente originale, da provare. Gusti nuovi e colori fantastici perché anche l'occhio vuole la sua parte.

### Ingredienti per 4 persone

Una Cernia da 1 - 1,2 kg

Per i Lamponi sotto Sale

- 85 g Lamponi freschi
- 2 g Sale

Per la Salsa di Lamponi

- 200 g Lamponi freschi
- 20 g Zucchero semolato
- qualche goccia di succo di limone

Per la Salsa di Piselli

- 500 g Piselli freschi sgranati (circa 1 kg con guscio)
- Sale e Olio q.b.

### Procedimenti

Sfilettare accuratamente la Cernia, privandola della carcassa centrale: conservare al fresco i filetti coperti con carta da cucina bagnata e strizzata.

Utilizzare la carcassa entro lo stesso giorno per brodi o sughi, oppure ridurla in pezzi e congelarla per preparazioni future.

### Per i Lamponi sotto sale.

Chiudere sottovuoto i Lamponi con il sale e lasciare a temperatura ambiente finché il sacchetto gonfierà: la fermentazione sarà partita. Quindi aprire, mettere in un contenitore ermetico di vetro e conservare in frigo.

### Per la Salsa di Lamponi.

Omogeneizzare i lamponi con un frullatore ad immersione insieme allo zucchero ed al succo di Limone, filtrare il tutto con un colino fine e conservare al fresco.

### Per la Salsa di Piselli.

Sbianchire per qualche minuto i piselli freschi in abbondante acqua bollente salata, quindi raffreddare in acqua e ghiaccio: lasciarne un terzo interi e condirli con poco olio e sale; procedere a ridurre in salsa i restanti due terzi in un potente frullatore, aggiungendo poca acqua calda se necessaria e montando con sale e Olio, dopodiché filtrare il tutto con un colino a maglie fini e conservare al caldo.

### Montaggio e Presentazione

- Olio Extravergine di Oliva di qualità
- Fior di Sale
- Pepe fresco di Mulinello
- Fiori ed Erbette primaverili

Tostare i filetti di cernia porzionati in una padella calda, dalla parte della pelle, con un filo di Olio ed un pizzico di Sale: ultimare la cottura in forno a 190 gradi per 5-6 minuti, quindi riposare per un paio di minuti in un luogo caldo. Eliminare adesso, agilmente, la pelle, irrorando con la salsa di piselli e schizzando con la salsa di Lamponi.

Sul fondo di un piatto adagiare della salsa calda di piselli e un cucchiaino di piselli lasciati interi, collocare quindi al centro il filetto di cernia nappato precedentemente, ultimando con i lamponi sotto sale, l'Olio, un pizzico di Fior di Sale, il Pepe fresco, i Fiori e le Erbette a vostro piacimento. Servire subito.



# SAI COS'È UN GIARDINO DELLE FARFALLE? ECCO COME CREARNE UNO MAGICO PER LA NATURA



**R**ealizzare un giardino per le farfalle è un'idea suggestiva per chi ama la natura e ogni sua affascinante creazione, anche le più piccole. Fra queste ci sono le splendide farfalle. Con poche accortezze, e le piante giuste, è possibile trasformare un angolo del giardino o una terrazza in un rifugio per farfalle e altri insetti impollinatori. Questi innocui e perfetti insetti tendono infatti a svolazzare perché attratti dai fiori ricchi di nettare, soprattutto se hanno colori vivaci e sono in ambienti riparati. Per invitarli, quindi, è essenziale scegliere varietà adatte e garantire loro un habitat favorevole. Tra le piante più amate dalle farfalle troviamo la Budleia, detta anche "albero delle farfalle",



**SCOPRI COME CREARE UN HABITAT PERFETTO PER  
ATTIRARE I LEPIDOTTERI COLORATI: UNO SPAZIO  
INCANTATO PER QUESTI SPLENDIDI INSETTI, RICCO DI  
FIORI CARICHI DI NETTARE E PIANTE PROFUMATE. CHE  
SI TRATTI DI UN GIARDINO O DI UN BALCONE, SERVONO  
LE SPECIE GIUSTE E QUALCHE ACCORGIMENTO PER  
TRASFORMARLO IN UN RIFUGIO PER LA BIODIVERSITÀ.**

grazie ai suoi fiori profumati. Anche la lavanda, l'echinacea, la verbena e la calendula sono perfette per richiamarle. Se avete un balcone, optate per vasi di zinnie, cosmos o salvia, ideali per spazi ridotti. Per un giardino davvero accogliente, si può aggiungere una piccola ciotola d'acqua con qualche sasso dove le farfalle possano posarsi per bere. Da evitare invece pesticidi chimici, che potrebbero danneggiarle, e crea angoli riparati con arbusti o siepi per offrire loro rifugio nelle giornate ventose. In spazi ridotti invece sono consigliate fioriere profonde, mixare piante di diverse altezze e posizionare i vasi in un punto soleggiato. Oltre a regalarvi uno spazio colorato e profumato, il giardino delle farfalle favorisce la biodiversità e aiuta l'impollinazione. Un piccolo gesto che rende il mondo più bello ed ecologico, iniziando

dal proprio angolo verde. Un aspetto interessante è che diverse specie di farfalle hanno preferenze stagionali distinte: alcune, come la cavolaia, arrivano già in primavera, mentre altre, come la bellissima cedronella, sono più comuni nei mesi estivi. Perciò un'accortezza in più è scegliere piante che fioriscono in momenti diversi dell'anno così da godere della loro presenza più a lungo.





Skincare perfetta.  
In una parola: Ayurveda.



L'antica sapienza Ayurvedica incontra la scienza in una linea di prodotti completa e ricca di ingredienti di origine naturale. Per la vitalità della tua pelle, per la tua bellezza.



## Come rendere letale il tuo drone, online

Lo shopping lowcost online non è solo fast fashion e presine per il forno. Fra gli oggetti più improbabili che è possibile comprare su piattaforme ecommerce come Aliexpress e Temu, Wired US ha notato degli accessori per droni amatoriali che permettono pericolose modifiche anche per i modelli civili. Con una spesa di qualche centinaia di euro arrivano a casa cavi in fibra ottica lunghi chilometri per evitare interferenze e potenziamenti IA che permettono al quadricottero di riconoscere oggetti, edifici ed esseri umani. Sono solo un esempio di come può essere facile trasformare un hobby in una pericolosa arma domestica. La società madre AliExpress, Alibaba, e Temu non hanno risposto alle richieste di commento da parte di Wired, che chiedeva se questi accessori – che non sono di per sé armi – comportino rischi o restrizioni all'acquisto nei vari mercati.



## Chiude Skype

E' la fine del software che per primo ha fatto scoprire alle masse il potenziale di internet e delle videochiamate. Dopo 23 anni di onorata carriera alle spalle, il 5 maggio 2025 chiude ufficialmente Skype, il software di Microsoft per chattare e (video) chiamare online. La scelta della casa madre deriva dalla volontà di concentrare i suoi sforzi su Teams, analoga piattaforma di comunicazione online utilizzata da aziende e istituzioni scolastiche emersa durante la pandemia. Chi ha un account Skype potrà trasferirlo gratuitamente insieme a tutta la cronologia delle proprie conversazioni su Teams. Chi non vorrà iscriversi a Microsoft Teams potrà comunque scaricare i propri dati. Il giorno prima dell'annuncio ufficiale la notizia è stata scoperta da alcuni utenti, che hanno notato una insolita riga nel codice del software contenente il messaggio che avrebbe informato gli utenti della fine del servizio.





# Sai

*Sai che pulito!*



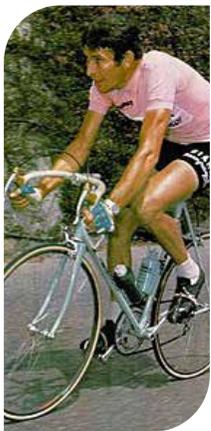
## Specialisti nell'alcol dal 1967



# IL GIRO D'ITALIA



IMPRESE EPICHE, DUELLI INDIMENTICABILI, SUCCESSI EMOZIONANTI. LA STORIA ULTRACENTENARIA DEL GIRO D'ITALIA È UN SUSSEGUIRSI DI CAMPIONI ASSOLUTI: OGNI EPOCA HA IL SUO. DA BARTALI A COPPI, DA GIMONDI A MOSER, DA BUGNO A PANTANI, FINO A BASSO E NIBALI. CORRIDORI DIVERSISSIMI TRA LORO, EPPURE ACCOMUNATI DA UN DNA VINCENTE.



**GINO BARTALI**  
**3 VITTORIE: 1936-1937-1946**

La sua rivalità con Fausto Coppi ha diviso l'Italia nell'immediato dopoguerra. Di sicuro, "Ginettaccio" viene ricordato come uno dei più grandi di sempre. Tre volte vincitore del Giro, Bartali è stato un fuoriclasse del ciclismo e di umanità, dando prova del suo inestimabile coraggio: ha contribuito infatti a salvare molti ebrei dal terribile Olocausto nazifascista, tanto da essere dichiarato nel 2013 "Giusto tra le nazioni". Se i primi due trionfi sono stati il frutto di una supremazia indiscussa, il terzo se l'è

meritato – a 32 anni – mettendo a frutto tutta l'esperienza accumulata in una carriera con pochi eguali.

**FAUSTO COPPI**  
**5 VITTORIE: 1940-1947-1949-1952-1953**

E' uno di quei corridori che più hanno affascinato gli italiani. E non solo per le 5 affermazioni al Giro (primato condiviso con Binda e Merckx). Fausto Coppi è stato per tutti il "campionissimo": non aveva neppure 21 anni quando scrisse per la prima volta il suo nome nell'albo d'oro della manifestazione. Era il 1940.



9 volte: un primato che tuttora gli appartiene. Ma ridurre l'infinita grandezza a freddi numeri sarebbe sbagliatissimo: la sua carriera al Giro è stata una sfida infinita contro i più grandi nomi dell'epoca, a partire da Eddy Merckx, con cui ha dato vita a memorabili duelli. Gimondi è stato un corridore completo, capace di affrontare montagne impossibili e farsi valere anche in volata. Non a caso, è uno dei 7 ad aver vinto tutte e 3 le principali corse a tappe: Giro, Tour e Vuelta.

### FRANCESCO MOSER

**1 VITTORIA: 1984**

Uno dei momenti che hanno caratterizzato la storia del Giro d'Italia è senza dubbio l'affermazione di Francesco Moser nel 1984: lo "Sceriffo", così soprannominato per le sue innate qualità di leader carismatico, strappò la maglia rosa all'indimenticato Laurent Fignon nella cronometro finale conclusa all'interno dell'Arena di Verona: un capolavoro che gli ha permesso di guadagnarsi (con pieno merito) un posto nella Hall of Fame. Proprio in quell'anno Moser stabilì il record dell'ora a Città del Messico, oltre a prendersi la Milano-Sanremo. Con 273 vittorie su strada è il corridore italiano con maggior numero di successi all'attivo.

### GIANNI BUGNO

**1 VITTORIA: 1990**

Per descrivere l'immenso valore di Gianni Bugno, campione a tutto tondo, occorre necessariamente partire da un record: ha indossato la maglia rosa dalla prima all'ultima tappa del Giro d'Italia del 1990. Solo Costante Girardengo, Alfredo Binda e Eddy Merckx prima di lui erano riusciti a realizzare una simile impresa, che gli è valsa l'ingresso nella Hall of Fame della corsa rosa. Bugno si è preso il simbolo del primato nel cronometro di apertura a Bari, conservandolo

Quella vittoria segnò l'inizio della leggenda, ma fu negli anni dopo la Guerra che Coppi si impose come simbolo di tenacia e forza di volontà: le sue gesta rimangono un patrimonio indelebile del ciclismo. La salita con la maggiore altitudine alla sommità raggiunta dai ciclisti durante il Giro porta proprio il suo nome, Cima Coppi: un omaggio doveroso a un campione che se ne è andato nel 1959, ad appena 40 anni.

### FELICE GIMONDI

**3 VITTORIE: 1967-1969-1976**

Coraggio, determinazione, classe. Felice Gimondi ha lasciato un'impronta indelebile nella storia del Giro, che lo ha visto imporsi in 3 edizioni (1967, 1969, 1976) e salire sul podio ben





sino alla passerella finale di Milano. Il 1990 è stato per lui l'anno della consacrazione, impreziosito dalla vittoria alla Milano-Sanremo e di 2 tappe del Tour de France.

**MARCO PANTANI**

**1 VITTORIA: 1998**

Quando si alzava sui pedali, non ce n'era per nessuno. L'Italia si fermava e tratteneva il respiro. I tifosi sapevano che avrebbero assistito a qualcosa di sensazionale, da raccontare ai figli o ai nipoti. Quella di Marco Pantani al Giro d'Italia del 1998 è stata una incredibile dimostrazione di forza, che ha avuto nelle tappe con arrivo a Selva di Val Gardena e Pian di Montecampione il suo apice. E' stato quello per lui un anno d'oro, caratterizzato dall'apoteosi anche al Tour de France, ribadendo - se mai ce ne fosse bisogno - il suo strapotere. Ha saputo come pochi altri entrare nel cuore delle persone, che hanno gioito e sofferto per lui. E con lui.



**LE TAPPE DEL GIRO 2025**

Tappa 1: Durazzo - Tirana (164 km)	9 maggio
Tappa 2: Tirana - Tirana (cronometro - 13,7 km)	10 maggio
Tappa 3: Valona - Valona (160 km)	11 maggio
Tappa 4: Alberobello - Lecce (187 km)	13 maggio
Tappa 5: Ceglie Messapica - Matera (144 km)	14 maggio
Tappa 6: Potenza - Napoli (226 km)	5 maggio
Tappa 7: Castel di Sangro - Tagliacozzo (168 km)	16 maggio
Tappa 8: Giulianova - Castelraimondo (197 km)	17 maggio
Tappa 9: Gubbio - Siena (181 km)	18 maggio
Tappa 10: Lucca - Pisa (cronometro - 28,6 km)	20 maggio
Tappa 11: Viareggio - Castelnovo ne' Monti (185 km)	21 maggio
Tappa 12: Modena - Viadana (172 km)	22 maggio
Tappa 13: Rovigo - Vicenza (180 km)	23 maggio
Tappa 14: Treviso - Nova Gorica/Gorizia (186 km)	24 maggio
Tappa 15: Fiume Veneto - Asiago (214 km)	25 maggio
Tappa 16: Piazzola sul Brenta - San Valentino-Brentonico (199 km)	27 maggio
Tappa 17: San Michele all'Adige - Bormio (154 km)	28 maggio
Tappa 18: Morbegno - Cesana Maderno (144 km)	29 maggio
Tappa 19: Biella - Champoluc (166 km)	30 maggio
Tappa 20: Verres - Sestriere (203 km)	31 maggio
Tappa 21: Roma - Roma (141 km)	1° giugno

**IVAN BASSO**

**2 VITTORIE: 2006-2010**

10 giugno 1984: tra il pubblico dell'Arena di Verona in estasi per il trionfo di Francesco Moser al Giro d'Italia c'è anche un bambino di appena 7 anni. Si chiama Ivan Basso e ha un sogno: essere lui, un domani, ad aggiudicarsi la corsa rosa. Lo realizzerà ben due volte. La prima nel 2006, dimostrando sia in montagna, sia a cronometro una netta superiorità sui diretti rivali. La seconda nel 2010, dopo aver scontato una squalifica per il caso doping che scosse il mondo del ciclismo. E per un curioso intreccio del destino, Basso conquisterà il Giro proprio all'Arena, come Moser 26 anni prima. Corsi e ricorsi storici.

**VINCENZO NIBALI**

**2 VITTORIE: 2013-2016**

Se Vincenzo Nibali è stato ribattezzato "Lo squalo" è perché spesso, nella sua lunghissima e gratificante carriera, non ha lasciato

scampo ai suoi rivali. Come nelle edizioni 2013 e 2016 del Giro, vinte con pieno merito (è stato l'ultimo italiano): l'immagine simbolo del primo successo è la vittoria alle Tre Cime di Lavaredo, sotto la neve: un attacco a 3 chilometri dalla vetta per mettere le mani sul Giro. Il bis è arrivato nel 2016, grazie all'impresa sul Colle dell'Agnello e alla stoccata vincente di Sant'Anna di Vinadio. Come Gimondi, appartiene al ristretto gruppo di campionissimi in grado di indossare almeno una volta la maglia simbolo dei tre grandi giri.

Per la quindicesima volta il Giro d'Italia scatterà dall'estero: l'edizione numero 108 della corsa rosa prenderà, infatti, il via dall'Albania. Un meraviglioso viaggio che comincerà da Durazzo venerdì 9 maggio e si concluderà a Roma, sui Fori Imperiali, domenica 1° giugno dopo 3.413 chilometri. Un appuntamento imperdibile per vedere i più forti corridori al mondo sfidarsi con suggestivi paesaggi sullo sfondo. 21 tappe (le prime 3 si svolgeranno nel Paese balcanico), 3 giorni di riposo e 52.500 metri di dislivello. Si toccheranno ben 15 regioni, oltre a Slovenia e Città del Vaticano. Sono previste 2 cronometro (una a Tirana, l'altra da Lucca a Pisa) e 3 arrivi in salita (Tagliacozzo, San Valentino-Brentonico e Sestriere, dove si affronterà anche il Colle delle Finestre, che sarà la Cima Coppi, la vetta più alta, a quota 2.178 metri). La nona frazione, con arrivo a Siena, comprende 30 km di sterrati delle Strade Bianche durante il tragitto.



**Veet**

**pure**  
Crema depilatoria

LA NOSTRA FORMULA PIU' PURA\*

SENZA ODORE DI AMMONIACA\*\*

PELLE LISCIA A LUNGO

PELLI NORMALI  
GAMBE & CORPO



200ml e

**Veet**

**pure**  
Strisce depilatorie  
Ταβίτσες Κερίου

CERA CON FORMULA IPOALLERGENICA\*\*  
ΚΕΡΙ ΜΕ ΥΠΟΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ\*\*

NUMERO MINIMO DI INGREDIENTI\*\*\*  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΑΡΧΑΙΟΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

PELLE LISCIA FINO A 28 GIORNI  
ΑΡΑΓΟ ΔΕΡΜΑ ΓΙΑ 800 ΚΑΙ 28 ΗΜΕΡΕΣ

PELLI SENSIBILI  
ΕΥΣΙΣΤΗΤΟ ΔΕΡΜΑ

GAMBE & CORPO  
ΠΟΔΙΑ & ΣΙΜΑ

16 STRISCE DEPILATORIE  
KAKIOTI AKHROI

2 BALNEI PERI-EPILAZIONE PERFECT FINISH™  
MANTOVANA PERFECT FINISH™



**Veet**

**EXPERT™**  
Strisce Depilatorie

PELLE LISCIA FINO A 28 GIORNI

CON BURRO DI KARITE

PELLI NORMALI  
VISO

12 STRISCE DEPILATORIE  
28 ΗΜΕΡΕΣ ΠΕΡΙ-ΕΠΙΛΑΖΙΟΝ  
PERFECT FINISH™ ΣΟΝ ΔΟΥΝΗ 10-15 ΜΝ



**Veet**  
MEN

**TOTAL PRO™**  
Crema depilatoria

3 MINUTI SEMPLICE E VELOCE

LASCIA LA PELLE IDRATATA FINO A 24 ORE

PELLI NORMALI  
PETTO E CORPO



200ml e



# Molto più che pulito





# Strep

**SE SENTIRTI LISCIA  
È NEL TUO STILE**

Scopri la linea di strisce depilatorie Strep. Pratiche ed efficaci, ti assicurano un risultato professionale a casa tua, come se andassi dall'estetista. Per sentirti liscia ogni volta che vuoi, come piace a te.



**TI RACCONTO  
UN'OPERA  
D'ARTE**



**Andrea Mantegna**  
(Isola Mantegna, 1431 – Mantova 1506)  
è stato il più importante pittore del Quattrocento nel Nord Italia. Pittore, incisore e miniaturista tanto da rivelarsi "scultore in pittura". Spazi aperti e scenografici, disegni minuziosi, attenti al dettaglio si ritrovano nello stile del Mantegna.



Nel **CRISTO MORTO**

l'inedita struttura prospettica del Cristo segue lo spettatore in ogni suo spostamento. Attraverso l'immagine del Cristo, il dolore nel volto dei personaggi che lo circondano diventa il simbolo di tutte le morti. La scena viene descritta in modo assolutamente realistico e veritiero pur non seguendo alla lettera le regole della prospettiva.  
(Pinacoteca di Brera, Milano)



La **DORMITIO VIRGINIS**

(Morte della Vergine) suscitò scandalo per la mancata figura del Cristo che accoglie in cielo l'anima della Vergine. Qui Mantegna riesce a conciliare **Storia e Natura** abilmente rappresentata con un meraviglioso panorama di laghi (forse quelli di Mantova).  
(Museo del Prado, Madrid)



Negli anni '30 venne ritrovato l'elemento superiore della **Morte della vergine**: il **CRISTO CON L'ANIMULA** (anima) **DELLA VERGINE**. Il mistero fu risolto. (Pinacoteca Nazionale di Ferrara)



**CAMERA DEGLI SPOSI** (particolare)

La Camera degli sposi o "camera picta" è stata realizzata per i Gonzaga a Mantova. Le figure dei putti e dei cortigiani si affacciano da una balconata circolare dipinta sul soffitto della stanza. Un cielo attraversato da nuvole bianche sovrasta le figure presenti. Mantegna celebra il potere dei Gonzaga sulle pareti della stanza e le figure di minor rilievo assistono dalla balconata "celeste". Mantegna riesce a interpretare nei volti dei suoi protagonisti la bellezza esteriore della gloria celebrata e la misura umana di chi la esercita. Al tempo fu una vera RIVOLUZIONE.  
(Palazzo Ducale, Mantova)



**ANTONIO LIGABUE?**  
**Te lo dico la prossima volta.**



# TRE SCOOTER, CON ANIME DIVERSE, DA NON PERDERE PER IL 2025



**IL MEGLIO PER QUEST'ESTATE IN FATTO DI DUE RUOTE AUTOMATICHE, PER OGNI ESIGENZA E CILINDRATA. UN CONFRONTO FRA I MARCHI PIÙ AFFERMATI CON TRE MODELLI CHE HANNO LASCIATO IL SEGNO, DA QUELLO PER ANTONOMASIA, DI PIAGGIO, AL MITICO TMAX, FINO ALL'AGILE HONDA SH.**

**M**odelli sempre più avanzati e adatti a diverse esigenze. Scooter con un design elegante, o sportivo, e motori con alte prestazioni. Se sei alla ricerca del compagno di viaggio perfetto per la città, ad iniziare da questa primavera, o per le lunghe percorrenze, ci sono tre proposte interessanti, ognuna con una sua personalità ben definita: Vespa GTS 310, Honda SH 350i e Yamaha TMAX.

La **Vespa GTS 310** rappresenta l'eleganza senza tempo unita a una erogazione moderna. Questo modello iconico, aggiornato per il 2025, si distingue per un motore monocilindrico da 310 cc che garantisce maggiore accelerazione e comfort anche sulle lunghe percorrenze. Il suo design classico è arricchito da finiture premium e un cruscotto digitale Tft che aggiunge un tocco di modernità. Dotata di impianto frenante Abs e controllo di trazione, assicura una guida sicura e fluida, ideale per chi desidera un mezzo sofisticato e pratico, perfetto sia per la città che per il turismo.



**Honda SH 350i** continua la tradizione dei ruota alta, essendo uno degli scooter più apprezzati per l'uso urbano. Con un motore da 330 cc, questo modello offre un equilibrio perfetto tra potenza e consumi ridotti, rendendolo adatto alla mobilità quotidiana. Le ruote da 16 pollici garantiscono stabilità e sicurezza su qualsiasi fondo stradale, mentre il vano sottosella, capace di ospitare un casco integrale, rappresenta un vantaggio notevole in termini di praticità.

È lo scooter ideale per chi cerca agilità, affidabilità e costi di gestione contenuti, senza rinunciare a un design moderno e funzionale.

Per chi desidera un'esperienza di guida sportiva senza compromessi, **Yamaha TMAX** rimane il punto di riferimento tra i maxiscooter. La versione 2025, con il suo motore bicilindrico da 560 cc, offre prestazioni entusiasmanti con un'accelerazione rapida e una guida stabile anche alle alte velocità. Il telaio sportivo e le sospensioni evolute garantiscono una dinamica di guida paragonabile a quella di una moto, mentre il display con connettività smartphone, il cruise control e la chiave keyless aggiungono un tocco di tecnologia avanzata. È la scelta perfetta per chi cerca prestazioni elevate, comfort e un design accattivante.

# EXTRA FORZA PER ME E I MIEI CAPELLI

FOR EVERY YOU.



Schwarzkopf  
**GLISS**



*Swantje  
Paulina*

Model & Influencer



## KARATE KID: LEGENDS

Film

Cast: Jaden Smith, Jackie Chan e Ralph Macchio

Genere: Azione, Drammatico

Al Cinema

Dopo una tragedia familiare, il ragazzo prodigio del kung fu, Li Fong (Ben Wang), è costretto a lasciare la sua casa di Pechino e a trasferirsi a New York con la madre. Li Fong cerca di liberarsi del suo passato e integrarsi con i suoi nuovi compagni di classe. Malgrado non voglia combattere, i guai sembrano raggiungerlo ovunque: infatti, per aiutare un suo nuovo amico in difficoltà, è costretto a partecipare a una gara di karate. Tuttavia, le sue abilità non bastano. A questo punto, l'insegnante di kung fu di Li Fong, Mr. Han (Jackie Chan), chiede aiuto al primo "Karate Kid", Daniel LaRusso (Ralph Macchio). Il ragazzo imparerà un nuovo modo di combattere fondendo gli stili dei due maestri in uno solo per la resa dei conti nelle arti marziali.

Diretto da Jonathan Entwistle è ambientato tre anni dopo gli eventi dell'ultima stagione della serie Cobra Kai, ed è il sesto film della serie The Karate Kid.



## MALAMORE

Film

Cast: Giulia Schiavo, Simone Susinna e Antonella Carone

Genere: Drammatico

Al Cinema

Il film racconta una storia attuale nel cuore della Puglia. Mary, giovane amante pentita del pregiudicato Nunzio, vorrebbe troncare questa storia malata e asfissiante, ma ha paura delle conseguenze. Dall'incontro con Giulio, il nuovo insegnante di equitazione del maneggio che frequenta, nasce una relazione d'amore, che le dà la forza finale di iniziare un processo di distacco. Michele, amico d'infanzia di Mary, nonché sgherro di Nunzio, tenta di metterla in guardia e farle cambiare idea, ma Mary decide di vivere il suo amore con Giulio. Ferito nell'orgoglio, Nunzio, sposato con Carmela, che durante la reclusione ha gestito tutti i traffici, decide di vendicarsi... Una storia d'amore e di sangue dove i veri elementi sovversivi e rinnovatori sembrano essere l'amore e l'amicizia. Diretto da Francesca Schirru, con Giulia Schiavo e Simone Susinna, verrà distribuito da 01 Distribution.



## COLPI D'AMORE

Film

Cast: Ke Huy Quan, Ariana DeBose e Daniel Wu

Genere: Commedia

Al Cinema

Marvin Gable è un agente immobiliare che lavora nei sobborghi di Milwaukee, dove i cartelli "Vendesi" sono ovunque. Gable riceve una busta rossa da Rose, una sua ex complice che dava per morta. Lei non è affatto contenta. Marvin viene risucchiato nuovamente in un mondo di spietati sicari, tra tradimenti e visite immobiliari trasformate in campi di battaglia mortali. Con un criminale sulle sue tracce, il fratello Knuckles, Marvin dovrà affrontare le scelte che lo perseguitano e un passato mai sepolto.

Commedia d'azione americana del 2025 diretta da Jonathan Eusebio, al suo debutto alla regia, e scritta da Matthew Murray, Josh Stoddard e Luke Passmore. Il film è interpretato da Ke Huy Quan, premio Oscar come miglior attore non protagonista per l'acclamato e pluripremiato film "Everything Everywhere All At Ones".



## FINAL DESTINATION - BLOODLINES

Film

Cast: Tony Todd, Brec Bassinger e Richard Harmon

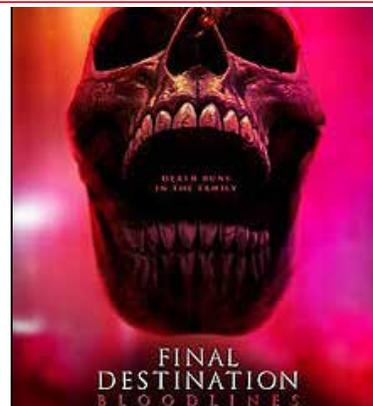
Genere: Horror

Al Cinema

Tormentata da un violento incubo ricorrente, Stefanie torna a casa dal college per rintracciare l'unica persona in grado di interrompere un ciclo mortale che coinvolge i membri della sua famiglia, e salvarli dalla macabra fine che inevitabilmente li attende.

Sesto capitolo della serie cinematografica Final Destination, dopo Final Destination 5 (2011). È diretto da Zach Lipovsky e Adam Stein e scritto da Guy Busick e Lori Evans Taylor, sulla base di una storia sviluppata da loro e da Jon Watts. È interpretato da Kaitlyn Santa Juana, Teo Briones, Richard Harmon, Owen Patrick Joyner, Rya Kihlstedt, Anna Lore, Brec Bassinger e Tony Todd, che riprende il ruolo di William Bludworth, nel suo ultimo ruolo prima della scomparsa a causa delle complicazioni dovute al tumore di cui soffriva da tempo.

Il film è stato girato per l'IMAX e sarà distribuito sia in IMAX che in formato standard.



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

## BURRO CORPO NUTRIENTE

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



ESTRATTO DI ROSA  
DAMASCENA  
ANTIOSSIDANTE  
+  
ACIDO IALURONICO  
IDRATANTE E PROTETTIVO

SENZA:  
PETROLATI  
PEG

DERMATOLOGICAMENTE  
E CLINICAMENTE TESTATO

98% DI INGREDIENTI  
DI ORIGINE NATURALE

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

equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA

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

## UN'ODISSEA

Autore: Daniel Mendelsohn  
Casa editrice: Einaudi

Cos'è che rende un "classico" un classico? In sintesi, la capacità di parlare ai suoi lettori, qualunque sia l'epoca cui appartengono. L'Odissea di Omero nel libro di Mendelsohn, l'epopea del ritorno a casa del più amato, controverso e multiforme degli eroi mitici, trasporterà nel suo viaggio anche i due protagonisti, Jay, professore di lettere classiche, e il suo vecchio padre che, contro ogni aspettativa, chiede al figlio di partecipare al suo seminario sul poema di Odisseo. Settimana dopo settimana, il padre, ritornato diligente studente, parteciperà al seminario mescolandosi agli allievi ventenni del figlio, figlio amatissimo ma con cui ha un rapporto difficile scandito da incomprensioni e silenzi. Di pari passo all'approfondimento del poema, allo scavo della mente del suo protagonista, allo scioglimento finale con il riconoscimento dell'eroe, anche i nodi esistenziali fra il padre e il figlio arriveranno ad una composizione, dove, proprio come nell'Odissea, l'amore gioca un ruolo fondamentale.



## UN GENTILUOMO A MOSCA

Autore: Amor Towles  
Casa Editrice: Neri Pozza

Mosca, 21 giugno 1922, il conte Aleksand Il'ic' Rostov, aristocratico pluridecorato e uomo di mondo, viene accusato dal tribunale bolscevico "di essersi irrevocabilmente arreso alle corruzioni della propria classe sociale", ma, in virtù di un poema scritto in gioventù interpretato come a favore della causa prerivoluzionaria, la pena comminata si risolve negli arresti domiciliari a vita all'interno del Grand Hotel Metropol, pena la fucilazione immediata in caso di superamento della soglia. Il Metropol con la sua variegata e scintillante popolazione di clienti, impiegati e impeccabili cuochi e camerieri, unitamente all'intelligenza, profonda umanità e resilienza dell'indimenticabile protagonista non sarà un carcere ma una finestra sul mondo e sulla storia della Russia del secolo passato, che trasporterà il lettore attraverso una sarabanda di avventure e colpi di scena sorrette da una scrittura arguta, cristallina ed emozionante. Consigliatissimo.



## LA POLVERE CHE RESPIRI ERA UNA CASA

Autore: Eleonora Daniel  
Casa editrice: Bollati Boringhieri

Un esordio maturo e coraggioso. La giovane autrice Eleonora Daniel racconta una relazione senza filtri, analizzandone tutte le sue fasi; la genesi lenta, la trasformazione e poi l'imperfezione di una storia d'amore che vede nascere dentro di sé le crepe di un rapporto che si sta sgretolando. I progetti di una coppia si evolvono per poi doversi scontrare con una cruda realtà che sconvolgerà per sempre la coppia: la volontà di fare un figlio. La polvere che respiri era una casa non è la solita storia d'amore romantica, ma indaga un rapporto di coppia estremamente realistico e quotidiano, fatto anche di difficoltà, incertezza sul futuro e frustrazione. Il romanzo è una fotografia dei legami moderni che sviscera la psicologia di due esseri umani qualsiasi, che oggi si amano, ma domani chissà. Un romanzo insolito con una prosa coinvolgente da leggere tutto d'un fiato.

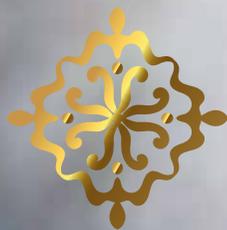


## GUINZAGLI

Autore: Giuseppe Nobile  
Casa editrice: Mondadori

Chi non ha mai sognato di mollare tutto e ricominciare altrove? Fuggire dalla frenesia quotidiana o uscire dalla propria comfort zone per esplorare nuove possibilità? È proprio quello che fa Filippo, il protagonista di Guinzagli, l'ultimo romanzo di Giuseppe Nobile. Travolto da profondi dubbi esistenziali e un costante senso di insoddisfazione, prende una decisione drastica: lasciare tutto ciò che ha e ricominciare da zero. Così, la narrazione si sposta repentinamente dalla caotica metropoli a un angolo remoto e incontaminato della Sardegna, dove Filippo trova rifugio in un canile, lavorando in cambio di vitto e alloggio. Qui, immerso in una realtà più semplice e autentica, incontra persone e situazioni che lo spingono a rimettere in discussione se stesso, le sue ambizioni e persino il senso del suo nuovo percorso. Alla fine, una domanda diventa inevitabile: qual è la vita che desidera davvero? E anche il lettore non potrà fare a meno di chiederselo.





# AQUA

di Sorrento



Fragranze senza tempo

## E' DAMIANO DAVID E NON PIÙ "DAMIANO DEI MÅNESKIN"

Il 16 maggio segnerà l'uscita del primo album solista di Damiano David, un progetto che arriva dopo anni di successi con i Måneskin e che segna un nuovo capitolo nella sua carriera musicale. FUNNY little FEARS rappresenta un viaggio personale e introspettivo per Damiano, che ha condiviso un'importante riflessione sui temi che l'album esplora: la sua esperienza personale con le paure e le insicurezze. In un mondo dove spesso ci viene chiesto di sembrare invincibili, Damiano sceglie di essere onesto. La fusione di suoni freschi e innovativi, combinata con un'intensità lirica sincera, promette di fare di questo lavoro uno degli album più emozionanti e autentici dell'anno. I fan possono aspettarsi una visione unica e personale dell'artista, con sonorità che spaziano tra il pop e il rock, ma sempre con un approccio fresco e contemporaneo.



## L'EDIZIONE 2025 DEL "MI AMI FESTIVAL"

Il MI AMI 2025 si avvicina e, giunto alla sua diciannovesima edizione, continua a essere un evento imperdibile della primavera milanese. Quest'anno, il festival si terrà il 23 e 24 maggio in una nuova location, nella Riviera Ovest dell'Idroscalo di Milano. La line-up si arricchisce con nuovi importanti annunci, tra cui il ritorno di Joan Thiele dopo dieci anni e l'unica data italiana di Alice Phoebe Lou. Inoltre, si aggiungono artisti come Noyz Narcos, Lorenza, e Marte, ampliando la varietà di generi presenti, dal rap all'elettronica. Il festival offrirà anche performance di nomi già noti come Diodato, Psicologi, e Giorgio Poi, nonché dei nuovi talenti come Centomilacarie e Fuckyourclique. La manifestazione si svolgerà su più palchi e rappresenta un'occasione unica per scoprire nuove sonorità e talenti emergenti, ma anche per ascoltare i grandi nomi della scena musicale italiana e internazionale.



## IL NUOVO ALBUM DI MILEY CYRUS IN USCITA IL 30 MAGGIO

Il nono album in studio di Miley Cyrus, Something Beautiful, è uno dei progetti più attesi del 2025 e segna un passo evolutivo nella carriera dell'artista. In uscita il 30 maggio, l'album presenta 13 brani che spaziano tra sonorità più audaci e sperimentali, un riflesso della sua evoluzione visiva e stilistica. L'album è stato prodotto dalla stessa Miley, insieme al rinomato produttore Shawn Everett, ed è descritto come un'opera che trae ispirazione dall'album leggendario dei Pink Floyd, The Wall. La copertina, scattata dal fotografo di moda Glen Luchford, esprime appieno la visione audace di Miley. L'immagine cattura un look iconico, con lei avvolta in un abito haute couture Thierry Mugler del 1997, un omaggio all'estetica provocatoria e sofisticata della moda degli anni '90. Con Something Beautiful, Miley Cyrus continua a ridefinire il suo percorso artistico, spingendo i confini tra musica, moda e immagine pubblica.



## GLI ATTESISSIMI LIVE DEGLI IMAGINE DRAGONS: SI PARTE DA MILANO

Gli Imagine Dragons tornano finalmente a Milano. Il 27 maggio, la rock band americana si esibirà all'Ippodromo Snai La Maura, portando sul palco le loro hit più celebri e le nuove canzoni tratte dal loro ultimo album, Loom. Questo concerto è parte del loro attesissimo Loom World Tour, che attraverserà l'Europa e il resto del mondo. Il disco ha già riscosso un enorme successo con singoli come "Eyes Closed", che ha dominato le classifiche internazionali. Il concerto di Milano si preannuncia come un evento unico, con l'Ippodromo Snai La Maura che offrirà uno scenario spettacolare per una serata all'insegna della musica e della grande energia. Questo evento rientra in una serie di date italiane che vedranno gli Imagine Dragons anche a Padova il 18 e 19 giugno e a Napoli il 21 giugno. Non resta che prepararsi a una serata di musica indimenticabile.



# LISTERINE®

## RIDUCE LA PLACCA

# 5X VOLTE

## DI PIÙ

RISPETTO AL SOLO SPAZZOLINO E FILO INTERDENTALE\*



Spazzolino 

Filo 

Collutorio 

\* RIDUZIONE DURATURA DELLA PLACCA AL DI SOPRA DELLA LINEA GENGIVALE RISPETTO AL SOLO SPAZZOLAMENTO, DOPO UNA PULIZIA DENTALE; NON APPLICABILE PER LISTERINE SMART RINSE, LISTERINE ADVANCED WHITE GUSTO DELICATO, LISTERINE ADVANCED DEFENCE SENSITIVE.

# JOANTH



Madre napoletana, padre svizzero di origini colombiane, cresciuta tra Cartagena, Desenzano del Garda, Londra e Milano, le sopracciglia alla Frida Khalo come segno distintivo, una musicalità da anni '60, un David di Donatello e un Festival di Sanremo.



Joan Thiele, l'outsider dello scorso Sanremo, dopo il singolo "Eco", con cui si è presentata in gara, ha fatto uscire l'album "Joanita", nome con cui la chiamano da sempre gli amici. «Ho impiegato tre anni a scrivere questo disco - ha confessato - Mentre tutti mi chiedevano "ma cosa stai facendo", io ero lì a pensare a questo percorso tra parole ed emozioni. Ogni canzone è dedicata a un sentimento diverso». A "iniziarla" al mondo musicale è stata la chitarra della madre, custodita nella soffitta di casa a Desenzano, ha iniziato con le cover nel 2015, è passata poi alla produzione dei suoi brani in inglese fino a quelli in italiano con l'ep "Operazione oro" del 2021 e il brano "Proiettili", con cui insieme a Elodie ha vinto il David di Donatello per la Miglior canzone originale nel 2023, colonna sonora del film "Ti mangio il cuore". «Proiettili è stata una canzone importante perché ci ha portate a vincere il David di Donatello - ha raccontato l'artista - Quando ci siamo conosciute con Elodie io cantavo ancora solo in inglese, forse non mi volevo ancora esporre, ma da quando ho iniziato a cantare in italiano è come se avessi veramente trovato un mio modo per esprimere la mia musica. Mi è servito tantissimo iniziare a scrivere in italiano, anche adesso che sto ricominciando a scrivere in inglese, mi ha dato un nuovo punto di vista». Nel suo Joanita Tour nelle principali città italiane, la cantautrice porta la sua musica e



celebra il suo nuovo disco, ma non dimentica quegli anni da artista di strada a Londra «una gavetta mai finita», dove ha imparato a suonare lo strumento che è parte di lei: la chitarra. «Ho iniziato a suonare per strada a sedici anni come busker, successivamente “appena tornata dall’Inghilterra” ho cominciato a tampinare ogni piccolo localino per poter far ascoltare la mia voce e suonare per 30/40 euro a live, in modo da riuscire a mantenermi – ha confessato - Far diventare la musica una vera e propria professione per me ha infatti significato non solo indipendenza personale ma anche economica, dato che i miei genitori avevano scelto di non aiutarmi, e ad oggi li ringrazio». A ispirare Joan nella sua arte è stata la Colombia, dove ha vissuto fino all’età di sei anni, ma anche Desenzano Del Garda, dove si è trasferita poi con la mamma dopo la separazione dei genitori. «I viaggi e le scelte della mia famiglia hanno sicuramente inciso molto sul mio percorso –



ha raccontato - Non avere una casa fissa o un punto di riferimento stabile per parecchio tempo, ti porta a cercare qualcosa, anche interiormente, nel mio caso nella musica». Ma lo zampino l’ha messo anche la sua babysitter. «Abitava accanto a me e ascoltava i Led Zeppelin dal mattino alla sera, mi regalava i libri sulla loro storia, completamente ossessionata – ha ricordato - Ovviamente non ascoltavo solo loro. Avevo 12 anni, ho avuto la fase Spice Girls, Tiziano Ferro con i balletti in salotto, anche Avril Lavigne. Mi sono tinta tutte le punte dei capelli di nero». I suoi capelli sono diventati un po’ la sua ossessione, affezionata a tal punto da non volerli tagliare, «solo ogni tanto do un colpetto alle



punte», Joan ha una forte passione per la moda e lo stile italiano, la sua icona è Ornella Vanoni, anche se i suoi punti di riferimento sono la mamma e la zia Guya. E poi c’è Faustino, il suo adorato cagnolino. «È un incrocio tra un carlino e qualcosa di indefinito – ha spiegato la cantante - L’ho preso on line, appena arrivata all’appuntamento non era esattamente quello della foto, ma il proprietario me l’ha praticamente lanciato sul taxi». Molto critica con se stessa, «anche se ora mi sto concedendo lo spazio di sbagliare e di accettare che le cose vadano avanti senza il mio controllo», Joan appare agli occhi degli altri molto seria. «Ho tratti severi e molto duri – ha concluso - Ma nella vita rido e anche molto».





**Malizia**  
PROFUMO D'INTESA



un anno di felicità con

# il Barbanera

a cura della Redazione di Barbanera

## MAGGIO 2025

**MAGGIO PORTA CON SÉ UN'ESPLOSIONE DI VITALITÀ E COLORI. NELL'ORTO INIZIANO A COMPARIRE I PRIMI RACCOLTI, MENTRE IL GIARDINO SI RIEMPIE DI FIORI PROFUMATI CHE TRASFORMANO L'ARIA.**

**È** il momento perfetto per trascorrere più tempo all'aperto, raccogliere erbe spontanee nei campi e lasciare che le aromatiche coltivate sul balcone arricchiscano i nostri piatti con il loro inconfondibile sapore. Le rose sbocciano giusto in tempo per la festa della mamma, e con l'inverno che diventa un ricordo lontano, l'energia si rinnova. Le prime ciliegie addolciscono le giornate, le serate si fanno più miti e il buonumore cresce con l'aumentare delle ore di luce e del calore del sole. Ogni cosa ci ricorda che l'estate è alle porte, regalandoci quella sensazione di leggerezza e ottimismo che rende maggio un mese speciale.

### La finestra sul tempo

In questo mese badino i golosi a non fare abuso di frutta acerba, che per avidità di guadagno taluni sogliono raccogliere immature,

### Barbanera nel 1887

### Tradizioni in casa

**Tempo di cambio di stagione nel guardaroba.**

Riponiamo gli abiti invernali non solo per organizzare in modo più funzionale l'armadio, ma anche per proteggere le pregiate stoffe di lana, i maglioni e gli scialli dalle tarme e dalla polvere. Gli indumenti vanno riposti puliti in scatole di tela, con oblò trasparente che permetta un facile riconoscimento del contenuto, o in custodie di tela con cerniera: le stoffe hanno bisogno di respirare, quindi evitiamo la plastica. Se possediamo capi in stoffe pregiate come il velluto di seta, evitiamo di piegarli e, se proprio necessario, mettiamo della carta velina tra strato e strato. Ovunque decideremo di riporli (mai in un luogo troppo secco), proteggiamoli dalle tarme con essenze naturali come cedro, lavanda, canfora o limone: in commercio si trovano palline impregnate di queste essenze. Prestiamo invece attenzione ai tarmicidi e ai piretroidi (insetticidi di sintesi) venduti in strisce da appendere negli armadi, perché sono potenzialmente

dannosi per la salute. Non usiamoli soprattutto se l'armadio si trova in camera da letto.

### Dispensa di stagione.

#### Gelatina di fragole

Se stiamo coltivando le fragole, in giardino o sul balcone, con l'atteso raccolto potremo preparare una semplice ma deliziosa gelatina, che richiede solamente un po' di tempo e l'utilizzo di frutti ben maturi e sodi. Dopo aver pulito e lavato 1 kg di fragole, tagliamole a pezzi e mettiamole a cuocere in una casseruola fino a quando appaiono quasi disfatte. Sistemiamole quindi in una tela di lino per far colare il succo: ci vorranno almeno 12 ore. Pesiamo il succo, prendiamo una pari quantità di zucchero e mettiamolo a sciogliere al fuoco in 100 ml di acqua. Quando sarà ben sciolto, aggiungiamo il succo e cuociamo fino ad ottenere la gelatina. Versiamola ancora calda in barattoli a chiusura ermetica. Si rivelerà ottima nei dessert o insieme ai formaggi.

### Benessere con la natura

#### Rivitalizzare il corpo

Il lievito di birra è un concentrato di vitamine del gruppo B, indispensabili per le reazioni metaboliche e per il sistema immunitario: ne basta un cucchiaino per soddisfare la dose giornaliera raccomandata. Ricchissimo di oligoelementi, stimola la sintesi delle proteine e rinforza la pelle e i capelli. Inoltre, secondo una ricerca dell'Istituto di Biologia Molecolare di Udine, contribuisce a prevenire l'osteoporosi in menopausa. Possiamo assumerlo sotto forma di tavolette o pillole.

# Nani



Acque Profumate 75 ml

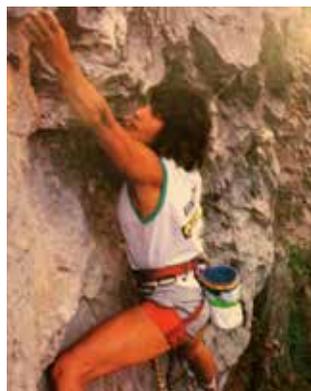
S U A R E Z  
Company S.r.l.



# ARRAMPICATA SPORTIVA

**UNA TRE GIORNI PASSATA ALLA STORIA QUELLA DAL 5 AL 7 LUGLIO 1985, QUANDO I PIÙ ABILI SCALATORI ITALIANI SI DIEDERO APPUNTAMENTO A VALLE STRETTA SULLE ALPI DI BARDONECCHIA, PER STABILIRE IN UN CONFRONTO CHE ANNULASSE IL RISCHIO PER ESALTARE LA DIFFICOLTÀ, CHI FOSSE IL PIÙ FORTE IN PARETE.**

**Q**uel giorno grazie ad Andrea Mellano, grande alpinista divenuto due anni dopo il primo presidente della Federazione arrampicata sportiva italiana e al giornalista Emanuele Cassarà, nacque l'arrampicata sportiva. Vincitori di "Sportroccia '85" furono il tedesco Stefan Glowacz e la francese Catherine Destivelle, poi da Maurizio Zanolla, membro della giuria, arrampicatore, alpinista e guida alpina, soprannominato "il mago" e conosciuto ovunque come Manolo, tra i pionieri dell'arrampicata libera in Italia, siamo giunti fino ai giorni nostri. Quando boulder, speed e lead, le tre specialità attuali, hanno esordito alle ultime olimpiadi francesi di Parigi 2024. La prima, boulder, quella più esplosiva che ha origine dal bouldering, arrampicarsi su grossi massi, consiste nell'arrampicare su vie massimo di cinque metri di diversa difficoltà senza l'uso dell'imbragatura ma con l'ausilio di materassi di protezione. Richiede uno sforzo di breve durata e di massima intensità, che prevede una serie limitata



di movimenti. Ogni sessione ha un tempo limite di cinque minuti in cui i climber possono fare più tentativi per cercare di portare a termine il percorso. La seconda specialità, speed, da velocità, prevede la scalata di una parete di quindici metri nel minor tempo possibile. La via da competizione, salita con corda dall'alto, in cui si utilizzano degli assicuratori automatici così che l'atleta possa concentrarsi solo sul tempo di salita, è fornita di un sistema di cronometraccio che permette agli atleti di fermare il tempo. Nelle competizioni i due atleti si

sfidano su vie parallele a circa un metro di distanza l'uno dall'altro. Infine, la specialità di difficoltà, detta lead, che in realtà è la prima disciplina dell'arrampicata sportiva e si ispira alle scalate su falesia in ambiente naturale. Consiste nell'effettuare una scalata con la corda dal basso su vie che aumentano progressivamente di complessità, fino a sfiorare il limite delle abilità umane. Le pareti di arrampicata sono lunghe tra i quindici e venticinque metri e l'obiettivo è quello di raggiungere il punto più alto possibile del tracciato nel tempo massimo di sei minuti. Durante la salita gli atleti devono passare la corda all'interno dei punti di protezione, moschettoni ad apertura rapida, rispettando l'ordine progressivo in cui sono posti e senza saltarne nessuno. «Alè» è la parola più usata nel mondo dell'arrampicata, un incitamento giocoso, un grido corale, o una preghiera auto motivazionale in situazioni difficili.



# OGNI PAVIMENTO È IL CUORE DELLA CASA





# SESTRI LEVANTE

**NELLA "CITTÀ DEI DUE MARI", DA POCHE SETTIMANE, PIÙME HA APERTO IL "SUO" SECONDO NEGOZIO IN VIA NAZIONALE 213/A. BELLISSIMO, COLORATISSIMO COL NOSTRO INIMITABILE SUPER-ASSORTIMENTO. UN ALTRO "PICCOLO MONDO" DELLA CONVENIENZA PER COCCOLARE I NOSTRI CLIENTI E PRENDERSI CURA DELLE LORO CASE. COI LORO SORRISI E TUTTA LA LORO PROFESSIONALITÀ VI ASPETTANO PRONTE CON I CONSIGLI MIGLIORI **AGNESE NIGRO, VALENTINA GIANETTI, GIORGIA MASSONE E LA CAPO AREA LORNA MARONGIU. IMPERDIBILI!****

**S**estri Levante è celebre per l'inconfondibile morfologia del suo territorio. Il centro storico si affaccia su due baie, divise da un istmo che unisce il promontorio, la parte più antica del borgo, alla terraferma.

La baia più grande, detta Baia delle Favole, deve il nome ad Enzo Tortora, indimenticabile presentatore televisivo che così la battezzò durante una puntata di Campanile Sera, andata in onda proprio da Sestri Levante verso la fine degli anni cinquanta. La seconda baia, più piccola, è la celebre Baia del Silenzio, così chiamata per la prima volta nel 1919 da Giovanni Descalzo, il poeta ligure vissuto a Sestri, un borgo ricco di storia e cultura, un posto magico, dalla natura favolistica, fonte da sempre d'ispirazione per poeti e scrittori. Infatti, è proprio a Sestri che, dal 1967, si svolge il Concorso Letterario Premio Hans Christian Andersen Baia delle Favole, il premio italiano più celebre per la letteratura per l'infanzia. E' dedicato allo scrittore e poeta danese Hans Christian Andersen che girovagando per l'Europa durante il suo Grand Tour ottocentesco, rimase incantato dagli scorci della cittadina ligure e decise



di soggiornarvi nel 1833. Ventottenne e non ancora famoso grazie al mondo fantastico delle sue fiabe, alloggiò in una locanda affacciata sulla Baia del Silenzio.

Qui rimase totalmente affascinato dalla bellezza della Baia e si dice che grazie a questo magico incontro lo scrittore trovò l'ispirazione per scrivere alcune delle sue favole più belle come la Principessa sul Pisello, il Brutto Anatroccolo, la Piccola Fiammiferaiia, il Soldatino di Stagno.

**DA VEDERE.** Se sei un turista e hai poche ore a disposizione e desideri iniziare il tour di un posto nuovo, certamente il primo passo da compiere è farsi un'idea del suo centro storico. In questo caso si evince da una prima occhiata lo stampo medioevale del piccolo borgo, che si caratterizza per la via XV Aprile che porta proprio nel cuore della città. Se ti poni al centro di Piazza Matteotti, noterai una serie di tipici palazzi dalla facciata colorata, soprattutto in mattoni rossi,



che catturano la vista e ti fanno sentire immerso in un clima storico e suggestivo. Passeggiando per le numerose viette che si diramano attorno, avrai la possibilità di incontrare una serie di botteghe artigianali uniche nel loro genere, dove acquistare un souvenir diverso dai soliti e portare con te a casa un pezzo di questa meravigliosa vacanza. Non dimenticare di fermarti presso una delle trattorie tipiche dall'aspetto spartano che incontri camminando, sono quelle che solitamente riservano le migliori sorprese dal punto di vista gastronomico. Lasciati conquistare dalle piccole botteghe che producono ancora la tipica focaccia genovese, dallo spessore elevato e dal sapore goloso. Tra chiese e palazzi che di seguito vedremo potrai ripercorrere parte della storia del nord Italia e delle sue dominazioni, ammirando opere d'arte importanti all'interno dei poli culturali più noti del paese, come il museo civico.

**BASILICA DI SANTA MARIA DI NAZARETH.** Partendo dalla piazza principale, a poca distanza troviamo appunto la Basilica di Santa Maria di Nazareth, risalente sempre al XVII secolo.

**CHIESA DI SAN NICOLÒ DELL'ISOLA.** Infine, per quanto concerne la parte degli edifici religiosi, non può certamente mancare una visita alla Chiesa di San Nicolò dell'Isola. Parliamo del più antico luogo sacro presente a Sestri Levante Liguria, che conquista quindi non solo per la sua bellezza, ma anche per la suggestione arcaica che suscita nei visitatori.

**EX CONVENTO DELL'ANNUNZIATA.** Spostandosi invece verso la Baia del Silenzio, è possibile trovare l'ex convento dell'Annunziata. Si tratta di un antico palazzo che si erge in una posizione decisamente privilegiata, proprio al di sopra della scogliera, così che sia possibile non solo visitare l'interno del luogo di culto, ma anche ammirare il panorama mozzafiato dopo aver fatto un percorso in salita.

**PALAZZO DURAZZO PALLAVICINI.** Eccoci di fronte a una delle strutture più note del centro storico, un palazzo nobiliare dalla storia antica e affascinante.

**PALAZZO FASCIE ROSSI.** Passando al Palazzo Fascie Rossi, impossibile non notarlo. Si tratta di una struttura rossa e caratteristica, che colpisce per le sue forme inconsuete che si ispirano al castello Mackenzie di Genova, che all'inizio del 1900 era un vero e proprio punto di riferimento per coloro che volevano costruire edifici moderni e dallo stile riconoscibile.

**A TAVOLA.** Sestri e il Levante ligure sono luoghi memorabili anche per le prelibatezze enogastronomiche. Il mare in tavola! Il fresco preparato in mille maniere. Gli antipasti come lo scabeggio di pesce in marinatura. Ci sono poi i mitici muscoli (cozze) ripieni. E poi le zuppe come la mescuia di legumi che in dialetto significa "mescolanza", condita con olio, pepe e formaggio. Non meno golosi i testaroli rigorosamente al pesto (ma non solo). E ancora i gattafin che sono dei ravioloni fritti ripieni di erbe. Dulcis in fundo, se amate il cioccolato e i liquori, allora non potrete non innamorarvi dei buonissimi e sfiziosi camogliesi al rhum. Si tratta di pasticcini simili a bigné, che vengono prima riempiti con una crema aromatizzata al rhum, e poi ricoperti da un bello strato di cioccolato e zucchero a velo. I vini poi! I bianchi e i rossi con denominazione Liguria di Levante IGT si basano principalmente sui vitigni Malvasia bianca lunga, Trebbiano Toscano, Canaiolo bianco, Cilieggiolo, Merlot, Pollera nera, Sangiovese, Syrah. Alla salute!

info (tratte da) fonti varie

SUDOKU DIFFICILE

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

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

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

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

Trovi tutte le soluzioni a pagina 98 della rivista.

## SUDOKU DIFFICILE

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

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

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

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



**LA MISSIONE DI MSF È QUELLA DI INTERVENIRE DOV'È PIÙ DIFFICILE.**

**SALVARE VITA E PORTARE CURE, MA ANCHE DENUNCIARE CRISI DIMENTICATE E VIOLENZE. INDIPENDENTI. NEUTRALI. IMPARZIALI.**

La missione di MSF è quella di intervenire dov'è più difficile. Salvare vita e portare cure, ma anche denunciare crisi dimenticate e violenze. Indipendenti. Neutrali. Imparziali.

Grazie a 50 anni di esperienza, interveniamo in tutte le emergenze umanitarie con rapidità ed efficacia. Le nostre attività mediche spaziano dalla gestione di ospedali, cliniche e centri nutrizionali, alla chirurgia di guerra e routinaria, alla lotta alle epidemie e al supporto psicologico per le vittime di traumi. Nel corso degli anni siamo intervenuti in contesti molto diversi: le emergenze come guerre, epidemie e catastrofi naturali rimangono la nostra priorità, ma operiamo anche durante crisi malnutrizionali acute oppure dove l'accesso alle cure è inesistente o molto limitato.

**Ecco cosa fa MSF in Italia e nel mondo!**

**CONFLITTI.** Nelle zone di guerra non ci schieriamo con nessuna delle parti in conflitto. Offriamo cure mediche solo sulla base dei bisogni che identifichiamo e ci impegniamo

a raggiungere le aree dove il nostro aiuto è più urgente.

**EPIDEMIE E CURE NEGATE.**

Ogni anno assistiamo milioni di persone che non hanno accesso a cure mediche. Dalle persone in fuga da guerre e povertà, ai gruppi etnici emarginati, dai malati affetti da patologie trascurate alle persone intrappolate in aree urbane con alti tassi di violenza, ci occupiamo di medicina di base e di secondo livello, salute riproduttiva, pediatria e assistenza psicologica. Interveniamo in caso di epidemie. Malattie come il morbillo, la malaria, la meningite, la febbre gialla o il colera uccidono ogni anno milioni di persone. Le nostre équipe mediche curano i malati

ed effettuano campagne di vaccinazione di massa. Gestiamo programmi per l'HIV/AIDS, la Tuberculosis e la cura delle malattie tropicali dimenticate.

**CATASTROFI NATURALI.** Rispondere rapidamente a eventi naturali come terremoti, tsunami o uragani fa la differenza tra la vita e la morte per molte persone. Noi siamo pronti a essere operativi nelle prime ore dallo scoppio dell'emergenza.

**POPOLAZIONI IN FUGA.** La fuga di milioni di persone da guerre e povertà è una delle crisi umanitarie più gravi del momento: sono più di 70 milioni i rifugiati e gli sfollati nel mondo.

**PROGETTI IN ITALIA.** Abbiamo iniziato le nostre attività nel 1999 quando ci siamo resi conto che le stesse persone curate ed assistite a migliaia di chilometri di distanza si trovavano spesso in condizioni di precarietà e bisogno proprio in Italia. A partire da marzo 2020 MSF Italia ha supportato la risposta delle autorità nazionali contro l'epidemia di Covid-19 lavorando in Lombardia, Lazio, Marche, in alcune carceri del nord Italia e in Sicilia dove abbiamo supportato il servizio di sorveglianza epidemiologica.



Medici Senza Frontiere - Italia  
Via dei Caudini, 2 - 00185 Roma  
- Tel. 06 88806000 - Fax 06  
88806020 - C.F. 97096120585  
Numero Verde 800 99 66 55  
msf@msf.it  
www.medicisenzafriere.it



# SCEGLI VANISH PER IL TUO BUCATO!

Con Vanish elimini le macchie

**PIÙ**   
**OSTINATE**

IN **30**  
MINUTI

**AL 1°**  
COLPO



## SCOPRI TUTTA LA LINEA



# IL BASSOTTO

## SE C'È UN CANE CHE INCARNA ALLA PERFEZIONE IL DETTO "PICCOLO MA POTENTE", QUELLO È SENZA DUBBIO IL BASSOTTO.

**C**on il suo corpo allungato, le zampette corte e lo sguardo furbo, questo irresistibile cagnolino non passa mai inosservato. Oltre al suo aspetto buffo e accattivante, riesce a conquistare tutti grazie a un carattere vivace, determinato e pieno di energia. Il Bassotto, noto anche come Dachshund in tedesco, ha origini antiche: risale infatti al XV secolo ed è originario della Germania, dove era ampiamente diffuso come... cane da caccia. La sua specializzazione? Scovare e stanare la selvaggina, in particolare i tassi. Il suo stesso nome, infatti, significa "cane da tasso", e la sua struttura fisica unica – bassa e allungata – gli permetteva di infilarsi agilmente nelle tane e inseguire le prede anche nei cunicoli più stretti. Oggi è molto più comune trovarlo accoccolato su un divano piuttosto che all'inseguimento di una preda, ma il suo istinto da cacciatore non è mai scomparso! Curioso, coraggioso e sempre pronto all'avventura, il Bassotto è un piccolo esploratore nato. Non tutti sanno che questa razza esiste in tre diverse taglie: standard, nano e kaninchen



(quest'ultimo selezionato per la caccia ai conigli). Ma non è tutto: il Bassotto si presenta anche in tre varianti di pelo – corto, lungo e duro – e ciascuna di esse sembra influenzarne leggermente il temperamento. I Bassotti a pelo corto sono spesso energici e determinati, quelli a pelo lungo si distinguono per un'indole più dolce e affettuosa mentre i Bassotti a pelo duro hanno una personalità vivace e testarda, con un pizzico di esuberanza in più. Non lasciatevi ingannare dalle dimensioni ridotte: il Bassotto è un cane dal carattere forte e dall'indole indipendente. È famoso per la sua testardaggine e il suo spirito indomito, caratteristiche che lo rendono un compagno affettuoso ma anche un po' ostinato.

Se decide di non voler fare qualcosa, convincerlo del contrario può essere un'impresa epica! Qualche curiosità? Si dice che l'imperatore Napoleone Bonaparte fosse un grande amante dei Bassotti e ne possedesse diversi alla sua corte. Inoltre, i Bassotti sono noti per il loro chiacchiericcio: oltre ad abbaiare emettono infatti suoni particolari e vocalizzi per esprimere emozioni, richiedere attenzioni o comunicare con i loro umani. Oltre al suo aspetto adorabile, il Bassotto sa essere anche un compagno fedele, intelligente e pieno di personalità. Ama stare con la sua famiglia e sviluppa un legame molto stretto con i suoi umani. È perfetto per chi cerca un cane piccolo ma dal carattere deciso. Oltre al suo aspetto adorabile, il Bassotto è un compagno fedele, intelligente e pieno di personalità. Ama stare con la sua famiglia e sviluppa un legame molto stretto con i suoi umani, spesso scegliendone uno come preferito. È perfetto per chi cerca un cane piccolo ma con un carattere deciso, sempre pronto a condividere avventure ed emozioni. Una piccola attenzione: il Bassotto ha una schiena lunga e delicata; pertanto, è importante evitare che compia salti eccessivi e occorre prestare attenzione al suo peso per prevenire problemi alla colonna vertebrale. Con le giuste cure e tanto amore, il Bassotto saprà ricambiarsi con una devozione senza eguali.

**Vitakraft®**



*Grazie  
di esistere*

*I tuoi  
gusti preferiti  
per tutti i giorni!*

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

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



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

*Scopri di più!*



vitakraft.it

*Poésie*



## ARIETE

Solo tu hai il coraggio di affrontare ogni sfida con energia e stile! La tua determinazione ti rende unico, ma a volte è importante fermarsi e riflettere prima di agire. Non lasciare che l'impulsività prenda il sopravvento, altrimenti rischi di avere reazioni che non avresti mai immaginato. "Il grande vantaggio del giocare col fuoco è che non ci si scotta mai. Sono solo coloro che non sanno giocareci che si bruciano del tutto" (Oscar Wilde).



## LEONE

Il tuo spirito positivo ti farà affrontare ogni giornata con grinta, senza arroganza, ma con una forza naturale che trasmette entusiasmo. I giorni che ti aspettano saranno ricchi di momenti di felicità condivisi con chi ti sta vicino. La tua generosità si manifesterà in ogni piccolo gesto, creando armonia nella tua vita. "La vita è come un'eco: se non ti piace quello che ti rimanda, devi cambiare il messaggio che invii" (James Joyce).



## SAGITTARIO

Dopo un periodo di fatica, finalmente arriverà una ventata di serenità e ottimismo. Questo nuovo spirito positivo ti aiuterà a superare le difficoltà con leggerezza. Approfitta di questo periodo per riscoprire il piacere di vivere senza il peso della stanchezza. L'energia che ti circonda sarà un alleato potente per chiudere il mese con un sorriso. "Dobbiamo abituarci all'idea che ai più importanti bivi della nostra vita non c'è segnaletica" (E. Hemingway).



## TORO

Quest'anno sarà pieno di opportunità che finalmente arriveranno anche nella tua vita professionale e personale. Sarà un periodo perfetto per far emergere la tua visibilità, ma devi essere pronto a lanciarti senza paura. Il tuo coraggio nel prendere iniziative ti guiderà verso successi inaspettati. "La decisione più coraggiosa che tu possa prendere ogni giorno è di essere di buon umore" (Voltaire).



## VERGINE

Il conflitto familiare potrebbe causarti qualche fastidio, ma è importante mantenere la calma. Non lasciarti sopraffare dalla tensione, perché solo con un atteggiamento positivo riuscirai a migliorare la situazione. Offrire una mano a chi di solito non consideri ti aiuterà a risolvere i problemi che sembrano insormontabili. "La domanda più insistente e urgente della vita è: cosa stai facendo per gli altri?" (Martin Luther King).



## CAPRICORNO

Anche se questo mese potrebbe sembrare difficile, sarà fondamentale per la tua crescita. Le tensioni familiari e le sfide personali ti metteranno alla prova, ma se affronti con determinazione queste difficoltà, alla fine vedrai i frutti del tuo impegno. Non lasciare che la resistenza degli altri o la tua stessa frustrazione ti fermino. "La vita è come una commedia, non importa quanto è lunga, ma come è recitata" (Seneca).



## GEMELLI

La tua vivacità sarà il tuo punto di forza, ma devi fare attenzione a non lasciarla sfociare in polemiche inutili. Il tuo spirito brillante potrebbe, senza volerlo, ferire chi ti sta vicino, soprattutto chi è più sensibile alle tue battute. Impara a dosare la tua energia, per evitare che le parole, pur divertenti, diventino una fonte di conflitto. "Il sarcasmo è il rifugio dei deboli" (Jean-Paul Sartre).



## BILANCIA

La curiosità ti spingerà a esplorare nuove possibilità e viaggi che arricchiranno la tua vita. Questo periodo è ideale per riflettere su cosa vuoi veramente raggiungere e pianificare il futuro. Evita di agire impulsivamente, prenditi il tempo per valutare con calma le tue scelte. Ogni passo che farai ti porterà verso un futuro più soddisfacente. "Chi ha un perché per vivere può sopportare quasi ogni come" (Friedrich Nietzsche).



## ACQUARIO

Finalmente, molti aspetti della tua vita si stanno sistemando. Sarai più sereno sia in famiglia che nel lavoro, e troverai soddisfazione anche nelle attività sportive. Le tue giornate saranno piene di gratificazioni che ti porteranno maggiore felicità e tranquillità. È il momento giusto per goderti appieno i frutti del tuo impegno. "Noi siamo come farfalle che battono le ali per un giorno pensando che sia l'eternità" (Carl Sagan).



## CANCRO

Sei pronto a lasciarti alle spalle tutte le pressioni e le scelte obbligate che ti hanno limitato finora. È il momento di liberarti dalle catene che ti tengono legato e di intraprendere un cammino di cambiamento, sia nella vita personale che professionale. Devi avere il coraggio di perseguire ciò che ti rende felice, senza paura di cambiare. "Dona a chi ami ali per volare, radici per tornare e motivi per rimanere" (Dalai Lama).



## SCORPIONE

Dopo un periodo di incomprensioni, è il momento di lasciar andare i malintesi. Se modifichi il tuo atteggiamento, il mondo intorno a te cambierà in meglio. Le incomprensioni che hanno rovinato i tuoi rapporti stanno per dissolversi, lasciando spazio a una maggiore armonia. La tua capacità di adattarti alle situazioni migliorerà e troverai un nuovo equilibrio. "La vita è come uno specchio: ti sorride se la guardi sorridendo" (Jim Morrison).



## PESCI

È il momento di smettere di sentirti vittima delle circostanze e prendere in mano la tua vita. Cambiare ciò che non ti soddisfa ti permetterà di vivere un periodo ricco di novità e soddisfazioni. Non lasciare che le opportunità ti sfuggano, agisci ora per migliorare la tua vita e quella di chi ti circonda. "Non sono gli anni che contano nella vita, è la vita che metti in quegli anni" (Abraham Lincoln).

## LE SOLUZIONI DEI GIOCHI

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

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

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

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

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

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

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

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

# Più pulito, più a lungo con Quasar



## Scopri la nuova tecnologia Scudo Antisporco Quasar

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

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

# BIOPPOINT



## EXTREME REPAIR

LA **BELLEZZA** DEI CAPELLI  
HA UNA **NUOVA FORMULA**

**+50%** DI RIPARAZIONE MOLECOLARE  
EFFICACIA PROVATA DOPO UN SOLO TRATTAMENTO\*

Programma Extreme Repair: Trattamento Pre-Shampoo, Shampoo, Maschera, Latte e Siero Concentrato.

\*Test strumentali (Extreme Repair Shampoo, Maschera e Latte) rispetto all'utilizzo di un solo shampoo neutro.