



Più me

MAGAZINE

NUMERO 8 - AGOSTO 2025
COPIA OMAGGIO

QUENTIN TARANTINO

LO STILE INCONFONDIBILE
DEL GENIO E UNA SAPIENZA
INSOLITA NEL MESCOLARE
GENERI DIVERSI.

SLEEP TOURSIM

UN NUMERO SEMPRE
MAGGIORE DI ITALIANI PER
L'ESTATE 2025 RIVELANO
CHE C'È TANTA VOGLIA DI
STACCARE LA SPINA

COSA CHIEDIAMO A CHATGPT?

COME LA USIAMO?
COME PARLIAMO
CON IL CHATBOT?
VERIFICANO LE
RISPOSTE RICEVUTE?

ARMAND DUPLANTIS

A FORZA DI PUNTARE IN ALTO,
HA TOCCATO IL CIELO.

FRANCESCA FIALDINI

"UNOMATTINA" È STATA LA SUA PORTA VERSO LA NOTORIETÀ, MA È CON IL PROGRAMMA DOMENICALE "DA NOI...A RUOTA LIBERA", CHE DA SETTEMBRE TORNERÀ A CONDURRE SU RAIUNO PER LA SETTIMA STAGIONE, CHE FRANCESCA FIALDINI È ENTRATA DI DIRITTO NELL'ALBO DELLE CONDUTTRICI.



L'ALLEATO PERFETTO PER IL TUO BUCATO!



PER UN RISULTATO PULITO E SPLENDENTI!



Il nuovo detersivo Omino Bianco IdroCaps è stato eletto Prodotto dell'Anno. Ricerca Circana (2025) su 12.000 consumatori in Italia, su prodotti candidati. prodottodellanno.it cat. Detersivi Lavatrice Predosati

SCEGLI LA TUA HAIRCARE ROUTINE CON I PRODOTTI REVLON PROFESSIONAL®

**uniq
one™**

**CAPELLI PERFETTI
IN POCHISSIMO TEMPO**

**TRATTAMENTI PER CAPELLI
SENZA RISCIACQUO CON 10 BENEFICI**



**SCOPRI
I 10 BENEFICI:**



**REVLON
PROFESSIONAL®**

EQUAVE

**TUTTO QUELLO CHE DEVI FARE
È SHAKERARE**

**BALSAMI BIFASICI PROFESSIONALI
SENZA RISCIACQUO**



**1 2 3
SHAKERA VAPORIZZA DISTRICA**

**REVLON
PROFESSIONAL®**

Create Boldly. Live Boldly.

LA PARTITA DI PALLONE

IL PROSSIMO 24 AGOSTO RICOMINCIA IL CAMPIONATO DI CALCIO DI SERIE A! DOPO UN PICCOLO "STOP" IL "GRAN CIRCO" DEL FOOTBALL MADE IN ITALY È DI NUOVO AI NASTRI DI PARTENZA. CON UN MONDIALE DA RICONQUISTARE IL CUORE DEI TIFOSI HA UN MOTIVO IN PIÙ PER BATTERE TREPIDANTE E SENZA TREGUA. MA NON POTREBBE ESSERE ALTRIMENTI PERCHÉ IL "PALLONE" NEL NOSTRO PAESE È MOLTO DI PIÙ DI UN SEMPLICE GIOCO.

E questo nonostante i detrattori che, con un eccesso di snobismo, in una partita ci vedono soltanto 22 giocatori in mutande che inseguono un pallone, oppure, da un punto di vista sociologico, una sorta di "arma di distrazione di massa" che sposta l'attenzione dai problemi "reali" degli italiani.

José Mourinho, uno tra gli allenatori più bravi e criticati del calcio contemporaneo, durante un'intervista dichiarò: "Chi dice che il calcio, sia solo calcio, non capisce nulla di calcio". Ed aveva ragione!

Il calcio può piacere o meno "de gustibus non est disputandum" ma come metafora, ha molto da dirci sulla "nostra" vita al punto che, nel tempo, se ne sono occupati poeti, cantanti, scrittori, pittori, registi perché ognuno di noi, dentro al "rettangolo di gioco", ha un ruolo ben definito e la partita seppur dall'esito incerto va, sempre e comunque, giocata. Fino in fondo.

Tra i pittori Thomas Hemy fu forse il primo in assoluto a scegliere una partita di calcio quale soggetto della sua arte infatti, nel 1896, l'artista inglese immortalò il match "Sunderland vs Aston Villa". E poi il messicano Angel Zárraga nella sua opera "Dimanche" del 1931 e tanti tanti altri, compresi i "nostri" futuristi Gerardo Dottori e Carlo Carrà fino ad arrivare ai giorni nostri con le sorprendenti opere dello street artist napoletano Ciro Cerullo meglio noto come Jorit Acoch.

Tra i poeti, non tutti sanno che lo stesso Giacomo Leopardi nella sua "A un vincitore nel pallone" del 1821 ispirata dal vigore fisico e dall'energia del giovane e forte Carlo Didimi, ha dedicato una poesia al calcio nella quale si ritrova la sua visione della vita che va presa come un gioco e quindi giocata cercando di passare dall'ignavia all'azione (circostanza che al poeta, di salute caduca, non riuscì). Oppure che anche il grande Umberto Saba con ben cinque poesie: "Squadra paesana", "Tre momenti", "Tredicesima partita", "Fanciulli allo stadio" e "Goal" ha scritto del calcio percepito come un concentrato di stati d'animo e di vissuto, emanazione diretta dei grandi poemi epici di età classica.

Epicità così com'è nella narrazione degli

scrittori sudamericani amanti del calcio. Da Manuel Montalban ad Eduardo Galeano per cui il calcio è un miscuglio di utopia ed incertezza. Per loro il calcio è vita. È l'arte dell'imprevisto, e: "Per quanto i tecnocrati lo programmino perfino nei minimi dettagli, per quanto i potenti lo manipolino, il calcio continua a voler essere l'arte dell'imprevisto. Dove meno te l'aspetti salta fuori l'impossibile, il nano impartisce una lezione al gigante, un nero allampanato e sbilenco fa diventare scemo l'atleta scolpito in Grecia" ("Splendori e miserie del gioco del calcio" - Sperling & Kupfer).

La vita come il calcio, il calcio come la vita. Impredicibile. Esattamente come Pierpaolo Pasolini racconta il pallone che finisce in fondo alla rete: "Ogni goal è sempre un'invenzione, una sovversione del codice: ogni goal è ineluttabilità, folgorazione, stupore, irreversibilità...". Di più, sempre per Pasolini: "Il calcio..." - in un suo articolo del 1971 pubblicato sul quotidiano Il Giorno - "...è l'ultima rappresentazione sacra del nostro tempo. E' rito nel fondo, anche se è evasione. Mentre altre rappresentazioni sacre, persino la messa, sono in declino, il calcio è l'unica rimastaci. Il calcio è lo spettacolo che ha sostituito il teatro. Il cinema non ha potuto sostituirlo, il calcio sì. Perché il teatro è rapporto fra un pubblico in carne e ossa e personaggi in carne e ossa che agiscono sul palcoscenico. Mentre il cinema è un rapporto fra una platea in carne e ossa e uno schermo, delle ombre. Invece il calcio è di nuovo uno spettacolo in cui un mondo reale, di carne, quello degli spalti dello stadio, si misura con dei protagonisti reali, gli atleti in campo, che si muovono e si comportano secondo un rituale preciso. Perciò considero il calcio l'unico grande rito rimasto al nostro tempo".

Un rito di massa che esalta ed estasia milioni di persone e di cui, nel 1985 ("Cercate le cose di lassù" - Edizioni Paoline), l'allora "semplice" cardinale teologo tedesco Joseph Ratzinger divenuto, vent'anni dopo Papa Benedetto XVI, scriveva in questi termini: "nessun altro avvenimento sulla terra può



avere un effetto altrettanto vasto, il che dimostra che questa manifestazione sportiva (si riferiva ai Mondiali di calcio) tocca un qualche elemento primordiale dell'umanità". Ma come e perché accade tutto questo?: "Si potrebbe rispondere, facendo riferimento alla Roma antica, che la richiesta di pane e gioco era in realtà l'espressione del desiderio di una vita paradisiaca, di una vita di sazietà senza affanni e di una libertà appagata. Perché è questo che s'intende in ultima analisi con il gioco: un'azione completamente libera, senza scopo e senza costrizione, che al tempo stesso impegna e occupa tutte le forze dell'uomo". Ovvero: "In questo senso il gioco sarebbe una sorta di tentato ritorno al Paradiso: l'evasione dalla serietà schiavizzante della vita quotidiana e della necessità di guadagnarsi il pane, per vivere la libera serietà di ciò che non è obbligatorio e perciò è bello". E per finire, ritornando al calcio con argomenti più profani, come dimenticare la splendida pellicola del 1981 "Fuga per la vittoria" diretta da John Huston con Sylvester Stallone, Michael Caine, Max von Sydow e moltissime icone del calcio tra cui Edson Arantes do Nascimento detto Pelé. Un film che racconta di una partita tra una selezione di prigionieri alleati rinchiusi in un campo di concentramento e la squadra sportiva di una vicina base tedesca. Una partita contro l'oppressione nazista per il riscatto e la libertà. Piuttosto che, per restare in Italia, le note de "La partita di pallone" cantata dalla scatenata e simpaticissima Rita Pavone nel 1962. Di certo oggi il calcio è anche un business miliardario ma, a ben vedere è tanto, tanto di più!

"I rigori li sbaglia solo chi ha il coraggio di tirarli."

-Roberto Baggio-

(frase pronunciata dopo aver sbagliato il rigore contro il Brasile nel 1994)



*Foxy Mega.
Grande anche nello stile.*



**LASCIATI CONQUISTARE DAL ROTOLONE CHE
UNISCE QUALITÀ ED ELEGANZA.**

Con Foxy Mega oltre alla comodità di un rotolo che dura più del doppio, darai al tuo bagno un tocco di stile grazie alla sua stampa raffinata disponibile in tre diversi motivi floreali. Un altro piccolo colpo di genio di Foxy, che ha saputo unire in un rotolone praticità ed estetica.



FOXY. SEMPRE VICINA A TE.

ITALIA PATRIA DEL GELATO



Tra gli italiani e il gelato c'è un rapporto antico, che affonda le radici in epoca rinascimentale e poi cresce e si rafforza nel tempo. Da quando, intorno al Cinquecento, a Firenze, cuochi creativi danno vita alle prime forme rudimentali di un composto goloso fatto di latte, miele e frutta. Poi il gelato si è evoluto fino a diventare una vera e propria istituzione gastronomica italiana. Oggi, questa golosità di gusti infiniti, combinazioni inedite e continue evoluzioni, rappresenta un pezzo significativo della nostra economia dove l'eccellenza la fa la produzione artigianale. Secondo il SIGEP World / IEG – Italian Exhibition Group, Osservatorio 2024–2025, nel 2024, il settore del gelato artigianale in Italia ha raggiunto quasi 3 miliardi di euro di fatturato, registrando una crescita tra lo 0,5% e l'1%. Il numero di gelaterie "pure" supera le 9.300 unità, a cui



si aggiungono 12.000 pasticcerie e circa 18.000 bar che offrono gelato artigianale, per un totale di oltre 39.000 punti vendita: numeri che fanno dell'Italia il principale mercato europeo del gelato, seguita dalla Germania. La presenza di così tanti punti vendita di gelato artigianale testimonia la passione per questa golosità da parte degli italiani: si calcola che i consumi pro-capite si attestino a 2 kg di gelato, con una spesa media di 46 euro per residente. Ma i numeri crescono nei mesi estivi, grazie ai turisti estimatori della specialità italiana. Ma il gelato è un alimento che si consuma

molto anche durante l'inverno. Ancora una volta sono i dati a rivelare quanto questo prodotto sia apprezzato tutto l'anno: consumato da solo o in abbinamento a dolci e pietanze calde.



ASTRA

MAKE-UP

NEW

NATURAL
MATT FINISH

TEXTURE **SETOSA**
ULTRA **SFUMABILE**

SUN MAJESTY

LIQUID BRONZER

Sun Majesty è il bronzer liquido che si fonde con la pelle in un velo leggerissimo, regalando un risultato impeccabilmente sfacciato.

La sua texture game-changer unisce il meglio di due mondi: la facilità di stesura e l'aderenza di una formula fluida, con la leggerezza e il potere perfezionante di una polvere.

ASTRAMAKEUP.COM





MADE IN
ITALY

eco
Nat
ecologico e naturale

BIODETERSIVI
concentrati

BIOPROFUMATORI
per Armadi e Cassetti



IL TRAFFICO DEI CAVALLUCCI MARINI



Per via della testa che ricorda quella di un piccolo cavallo, si chiamano ippocampi (*hippocampus* è la denominazione scientifica), ma tutti lo conoscono meglio come cavalluccio marino. Creature bellissime, che hanno animato favole e storie mitologiche, da anni sono al centro di un brutto traffico illegale. Nonostante siano protetti dalla Convention on International Trade in Endangered Species (CITES), questi piccoli pesci di acqua salata, molto diffusi nel Mar Mediterraneo e nell'Oceano Atlantico orientale, vengono utilizzati nella medicina cinese come potenti afrodisiaci.

In Cina si trovano negozi con barattoli che li contengono, pubblicizzati come il Viagra naturale per i maschi dagli occhi a mandorla. Prove scientifiche in questo senso non ce ne sono, ma nella cultura di massa il cavalluccio marino sarebbe capace di fare miracoli contro l'impotenza. Per questo è nato un traffico illegale: Thailandia, Vietnam, India e Brasile sono i maggiori esportatori di cavallucci marini al mondo e quasi tutti sono destinati al mercato cinese. Secondo uno studio pubblicato su *Conservation Biology* che ha analizzato i dati relativi ai sequestri di cavallucci marini avvenuti dal



2010 al 2021, in 10 anni sono stati sequestrati cinque milioni di cavallucci marini in 62 Paesi del mondo, per un valore stimato di 29 milioni di dollari canadesi. Gli episodi di contrabbando riguardano soprattutto i cavallucci marini essiccati (quelli maggiormente utilizzati nella medicina tradizionale cinese), intercettati nel bagaglio dei passeggeri in aeroporto o spediti in container marittimi. L'analisi è stata condotta attraverso segnalazioni volontarie, comunicati del governo o delle forze di polizia e notizie di cronaca: secondo i ricercatori, quindi, i dati sono sottostimati. Il tutto per compiacere il maschio orientale.



AGOSTO 2025

RUBRICHE

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

REPORTAGE

- 26 **SLEEP TOURISM**
- 32 **COSA CHIEDIAMO A CHATGPT?**

PERSONAGGIO DEL MESE

- 38 **QUENTIN TARANTINO**

RUBRICHE

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

26

SLEEP TOURSIM

un numero sempre maggiore di italiani per l'estate 2025 rivelano che c'è tanta voglia di staccare la spina



FRANCESCA FIALDINI

"UNOMATTINA" È STATA LA SUA PORTA VERSO LA NOTORIETÀ, MA È CON IL PROGRAMMA DOMENICALE "DA NOI...A RUOTA LIBERA", CHE DA SETTEMBRE TORNERÀ A CONDURRE SU RAJUNO PER LA SETTIMANA STAGIONE, CHE FRANCESCA FIALDINI È ENTRATA DI DIRITTO NELL'ALBO DELLE CONDUTTRICI

66

ARMAND DUPLANTIS

A forza di puntare in alto, ha toccato il cielo.



PIÙME MAGAZINE

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

EDITORE: **Pietro Paolo Tognetti**

DIRETTORE RESPONSABILE: **Luigi Grasso**

DIRETTORE EDITORIALE: **Maurizio Bonugli**

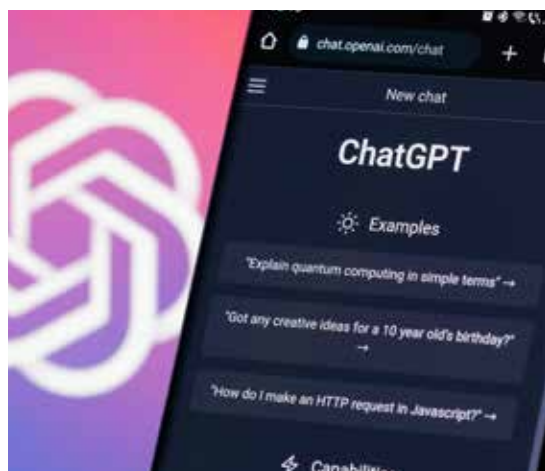
ART DIRECTOR: **Luca Baldi**

HANNO COLLABORATO:

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

Direzione, redazione e amministrazione:

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



32 COSA CHIEDIAMO A CHATGPT?

Come la usiamo? Come parliamo con il chatbot? Verificano le risposte ricevute?

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

QUENTIN TARANTINO

lo stile inconfondibile del genio e una sapienza insolita nel mescolare generi diversi.



48

MARINARA PER GIOCO

A volte basta una riga blu e bianca e un foulard annodato al collo per sentirsi subito a deauville, versione anni '20.



Copyright 2025 GENERAL PROVIDER Srl
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.



JOB.IPERSOAP.COM

LE IMPRESE GUIDATE DA DONNE MIGRANTI SONO IN CRESCITA...

... E RIGENERANO IL TESSUTO PRODUTTIVO DEL PAESE



Le imprese guidate da donne migranti sono in crescita, sono sempre più di qualità e rigenerano il tessuto produttivo del paese.

Lo ha messo nero su bianco l'ultimo rapporto su immigrazione e imprenditoria nel 2024, curato dal Centro studi e ricerche immigrazione dossier statistiche (Idos) in collaborazione con la Confederazione nazionale dell'artigianato e della piccola e media impresa (Cna), pubblicato su la rivista on line "Ingenere". La crescita di imprese a conduzione femminile straniera è in atto già da diversi anni. Si calcola che tra il 2013 e il 2023, le imprese guidate da



donne nate all'estero sono aumentate del 37,8%, passando da 117.703 a 162.245 unità, a fronte di una riduzione del 7,3% del complesso delle imprese femminili. Ne risulta una crescita della quota di imprese rosa straniere sul

totale, che sale dall'8,2% al 12,2%.

Anche se i dati vanno inseriti in un quadro complesso in cui pesano fattori come il calo demografico e la scarsa natalità, rimane il fatto che a fronte di una riduzione del 7,3% del complesso delle imprese femminili, quelle straniere aumentano e risultano peraltro quelle con maggiori potenzialità innovative, capaci di rigenerare il tessuto produttivo, anche in territori periferici o in comparti in crisi. Inoltre, come ogni impresa femminile, anche quelle guidate dalle migranti generano bisogni di altri servizi, facendo da moltiplicatore per altri investimenti a sostegno delle donne che lavorano.

Anche quest'ultima ricerca rivela che il commercio resta il comparto prevalente delle imprenditrici migranti. Tuttavia risulta in calo, a fronte della crescita di servizi alla persona, attività immobiliari, istruzione, professioni tecniche e scientifiche e ospitalità e ristorazione. Un cambiamento che rivela come l'imprenditoria femminile straniera si stia indirizzando verso forme di impresa più specializzate e di qualità.

Piùme





BIG BEN

“SARDINE CHE SI ATTEGGIANO A SQUALI, COME LEI IN QUEST’ISOLA, DOTTOR NO.”
[AGENTE 007 – LICENZA DI UCCIDERE]



torre della chiesa Great St Mary's dell'università di Cambridge. La melodia è composta di sole quattro note scandite dalle quattro campane mentre i **rintocchi delle ore sono scanditi dalla grande campana Big Ben**. Londra è stata spesso protagonista di libri e pellicole cinematografiche. Basti pensare alle rocambolesche avventure dell'orsetto **Peddington**. Creato dalla penna di **Michael Bond** nel 1959, il fortunato orsetto è il protagonista di un simpatico siparietto con la regina Elisabetta in occasione del Giubileo di Platino. "Thank you Ma'am, for everything": con questo tweet Paddington saluta Sua Maestà dopo il consueto tè. L'orsetto viene visto più volte accanto alla Torre dell'Orologio consacrando a uno dei protagonisti più importanti della letteratura britannica per ragazzi ed in seguito ai film di animazione. Ma anche Walt Disney ha scelto più volte Londra per le sue pellicole. **A Christmas Carol** (2009) è una storia senza tempo e nell'adattamento Disney lo scorbutico Ebenezer Scrooge sorvola i cieli di Londra e la Torre dell'Orologio fa da sfondo all'impaurito anziano e ai fantasmi del Natale. La tata più eccentrica al mondo e l'eterno bambino rendono, ancora una volta, protagonista la Torre e il suo orologio. Sempre la Disney firma due straordinarie pellicole basate sui romanzi J.M.Barrie e P.L.Travers. Il film di animazione **Peter Pan** (1953) ci porta nell'Isola che non c'è. Il film fu presentato al Festival di Cannes ottenendo recensioni positive dalla critica cinematografica. **Mary Poppins** (1964), interpretato dal premio Oscar Julie Andrews, ha dato vita al più canticchiato ritornello di sempre con il suo Chim Chim Cher-ee eseguito magistralmente da Dick Van Dyke. Ancora una volta l'orologio della Torre fa da scenario a queste due opere cinematografiche. Ma l'eroe più orgogliosamente britannico è senza dubbio l'**Agente 007 – Licenza di uccidere** (1962) nato dalla penna di Ian Fleming. La città di Londra non fa solo da sfondo ma diventa protagonista insieme a tutti gli attori che hanno interpretato James Bond. La Torre dell'Orologio compare come guest star in molte sequenze della fortunata serie. Elisabeth Tower, nota ai più come Big Ben, ha segnato con i suoi rintocchi alcuni dei più importanti momenti della storia britannica. Con la sua eleganza gotica senza tempo continuerà ad attrarre milioni di visitatori da tutto il mondo.

L'orologio che da secoli segna il tempo di Londra è decisamente uno dei simboli più immortalati della città. Il 16 ottobre 1834 un enorme incendio distrusse l'antico palazzo di Westminster, sede del parlamento e per la ricostruzione venne bandito un concorso vinto dall'architetto **Charles Barry** che affidò i lavori a **August Pugin**. I lavori terminarono nel 1858 ma l'orologio entrerà in funzione il **31 maggio 1859** e per la prima volta Londra udirà il suono delle campane oggi rinomate in tutto il mondo. All'interno dell'orologio ci sono cinque campane e la più grande è stata soprannominata **Big Ben**. Una prima campana del peso di

17 tonnellate venne sostituita da una più leggera, "appena" tredici tonnellate eseguita riutilizzando il metallo della precedente che si era frantumata nel corso di una serie di test. Nel 1970 la torre dell'orologio è stata nominata **patrimonio mondiale dell'UNESCO**. L'origine del nome Big Ben non è chiara ma la teoria più plausibile è che abbia preso il nome da Sir Benjamin Hall, colui che commissionò la struttura. La Torre dell'Orologio – Clock Tower cambiò il suo nome in **Elizabet Tower** nel **2012** in occasione del **Giubileo di Diamante di Elisabetta II**. Le campane della torre suonano ogni quarto d'ora riproducendo la melodia del compositore inglese William Crotch per la

Coccolino

WONDER WASH

NUOVO

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

USAIN BOLT
L'uomo più veloce del mondo



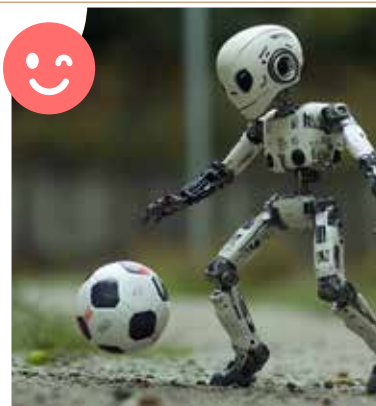
PASSEGGERO STRISCIANTE

Un volo interno tra Brisbane e Melbourne è stato costretto a un ritardo dopo che, durante le operazioni di carico bagagli, un piccolo serpente si è intrufolato nel vano merci. L'addetto al carrello, insospettito da strani movimenti, ha subito segnalato l'anomalia e l'equipaggio ha evacuato l'aeromobile con la massima calma, sospendendo l'imbarco dei passeggeri. In meno di un'ora è intervenuta una squadra specializzata nella gestione della fauna selvatica, che ha recuperato il rettile senza danni né feriti. Non si è ancora capito come il serpente possa essere entrato, forse tramite un bagaglio. In Australia sono presenti circa 140 specie di serpenti, di cui molte innocue, ma ritrovarne uno su un aereo non è certo un evento banale. La compagnia aerea ha offerto ai passeggeri un pasto sostitutivo in lounge e un voucher per il disagio, riprogrammando la partenza poche ore dopo. Fortunatamente l'azione è stata tempestiva e il serpente è stato subito ritrovato senza la necessità di smontare il Boeing.



UN COLPO DA IA

A Pechino è andata in scena la prima partita ufficiale di calcio giocata interamente da robot controllati dall'intelligenza artificiale. In campo due squadre da cinque automi ciascuna, alti circa un metro e mezzo, dotati di sensori visivi, ruote omnidirezionali e software capaci di calcolare traiettorie e strategie in tempo reale. Il match, durato venti minuti divisi in due tempi, si è concluso con la vittoria dei "Red Dragons" per 5-3 sui "Blue Phoenix". Il progetto nasce da una collaborazione tra l'Università Tsinghua e la startup cinese ByteMotion, che ha sviluppato gli algoritmi di movimento e reazione basati su migliaia di partite reali analizzate dall'IA. I robot hanno mostrato azioni coordinate, passaggi precisi e tiri calibrati, sorprendendo il pubblico e gli ingegneri presenti con dribbling automatizzati e schemi adattivi. Oltre allo spettacolo, l'incontro ha rappresentato un banco di prova per testare sistemi intelligenti in ambienti dinamici. Le prossime dimostrazioni sono previste in altre città asiatiche e in Europa.



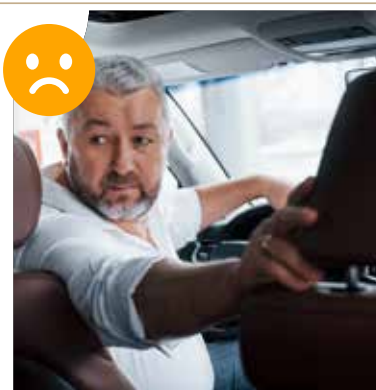
RICCIOLI D'ORO

Il piano sembrava perfetto: piccole quantità d'oro sottratte ogni giorno dal luogo di lavoro, nascoste tra i dreadlocks e rivendute a terzi. Ma dopo mesi, il trucco è venuto alla luce. L'operaio trentottenne di una fonderia a Milano è stato denunciato per furto aggravato: aveva accumulato un bottino da oltre 150mila euro. Gli investigatori sono rimasti sorpresi dal metodo di occultamento, tanto creativo quanto efficace: il metallo prezioso, in forma grezza, veniva infilato tra i capelli, aggirando i controlli. Le indagini sono partite dopo che la direzione dell'impianto, insospettita da alcune irregolarità nei conti, ha chiesto verifiche interne. È così che è emerso il sospetto che l'oro venisse rubato dall'interno. Il responsabile è stato infine scoperto grazie alla collaborazione con la polizia. Ora, oltre alla denuncia, dovrà rispondere del danno economico causato all'azienda e della vendita illecita del materiale rubato.



POSTO SBAGLIATO AL MOMENTO SBAGLIATO

Doveva essere una giornata di silenzio, ma si è trasformata in un piccolo incubo. A Prevalle, nel Bresciano, una donna è finita in ospedale dopo essere stata investita dal marito in retromarcia proprio mentre stavano cercando parcheggio per partecipare a un funerale. L'uomo, mentre era intento alla manovra di parcheggio nei pressi del cimitero, non si è accorto che la moglie era dietro l'auto. La dinamica è stata rapida: un urto improvviso, la caduta, lo spavento. Alcuni presenti, tra incredulità e preoccupazione, hanno subito contattato il 118. I soccorritori sono arrivati in pochi minuti e hanno trasportato la donna in ospedale in codice giallo. Le sue condizioni non sono gravi. L'uomo, scosso, ha raccontato di non averla vista a causa di un'angolazione sfavorevole e di essersi affidato solo agli specchietti. Nessuna imprudenza, solo un tragico errore di valutazione.



BOBINA MILLEUSI

QUALITÀ E
VANTAGGIO
PER LA
TUA CASA

Piùme



metodoask.com



centralcarta.it



prodotto da



centralcarta
Tissue loving Group

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

L'anguria non è solo zucchero

Fresca, estiva, idratante: l'anguria è uno dei simboli dell'estate, ma non è solo un piacere per il palato. Ricca di acqua e sali minerali come potassio e magnesio, combatte la disidratazione e sostiene l'attività muscolare. È una buona fonte di licopene, potente antiossidante utile per la salute cardiovascolare e la protezione della pelle dal sole. Ottima anche frullata, con foglie di menta e lime per un effetto detox e rinfrescante. Usatela anche in insalata con feta, cetriolo e basilico: un mix sorprendente.



Aloe, la tua compagna d'estate

Pianta antichissima e multitasking, l'aloè vera è ideale soprattutto in agosto. In gel, è un toccasana per la pelle irritata dal sole, per le scottature e le punture d'insetto. Rinfresca, idrata e rigenera. Assunta invece sotto forma di succo puro, aiuta a regolare il transito intestinale e a lenire infiammazioni gastriche. Attenzione però alla qualità: scegliete sempre prodotti certificati biologici e privi di aloina, per un uso sicuro anche quotidiano. Tenetela in frigorifero: sarà ancora più efficace.



Profumarsi con gli oli essenziali

D'estate, l'uso del profumo può risultare troppo invadente. Una valida alternativa? Gli oli essenziali, da usare puri o in sinergia, direttamente sui polsi o dietro le orecchie. Per un effetto fresco e tonificante, scegliete la menta piperita; per un aroma solare e rilassante, la lavanda. Gli agrumi, come arancio dolce e pompelmo, donano energia e leggerezza. Attenzione però al sole: alcuni oli (soprattutto gli agrumi) sono fotosensibilizzanti, quindi vanno usati solo di sera o su zone coperte.



La pelle ama il lino

Tra i tessuti amici del benessere, il lino è re dell'estate. Naturale, traspirante e antiallergico, favorisce la regolazione della temperatura corporea e previene la formazione di umidità sulla pelle. Indossarlo aiuta a mantenere freschezza e leggerezza anche nei giorni più caldi. Il lino non è solo un tessuto: i semi di lino, ricchi di Omega 3 e fibre, sono perfetti a colazione per stimolare il transito intestinale. Basta aggiungerli a yogurt, frutta o porridge, dopo averli ammollati qualche ora.



Fermati, respira, riequilibriati

Le vacanze sono il momento ideale per imparare a respirare. Sembra banale, ma non lo è. Il respiro consapevole (o "coerente") aiuta il sistema nervoso a ritrovare equilibrio. Un esercizio semplice? Inspira contando fino a 4, trattieni il fiato per 7 secondi, espira lentamente in 8 secondi. Ripeti per 3-5 minuti. Questa tecnica riduce l'ansia, abbassa la pressione e migliora il sonno. Fallo ogni giorno, al mattino appena sveglio o prima di dormire, e noterai la differenza.





ANTICA FARMACIA
FIRENZE 1904

**NEUTRO
ROBERTS**
Henry Roberts



Restituire, ogni giorno

Formule con Puro Olio di Glicerina,
per restituire alla pelle la sua
naturale idratazione e proteggerla
ogni giorno



CON PURO
OLIO DI GLICERINA

• SCOPRI I DEODORANTI •

ESSENZE ITALIANE

Pregiati Oli Essenziali incontrano
il Puro Olio di Glicerina



CON PURO
OLIO DI GLICERINA

Restituire, ogni giorno

CERVELLI PLUSDOTATI, CUORI IPERSENSIBILI

IL LATO NASCOSTO DELLA PLUSDOTAZIONE NEGLI ADULTI: TALENTO, DISSONANZA E BISOGNO DI RICONOSCIMENTO

Essere “troppo intelligenti” sembra un super-potere, eppure per molti adulti ad alto potenziale cognitivo è un dono complicato. Scoprono di pensare più veloce degli altri ma di sentirsi costantemente fuori sincrono, intrappolati tra aspettative altrui e un’insaziabile ricerca di senso.

In termini clinici, la plusdotazione si riconosce (anche) da un QI pari o superiore a 130, ma non si esaurisce in un numero: è un’intelligenza “disarmonica”, capace di intuizioni lampo e, al tempo stesso, vulnerabile a sovraccarichi sensoriali ed emotivi. Il pensiero corre a ragnatela, le emozioni arrivano amplificate,

l’ambiente di lavoro o le relazioni ordinarie spesso sembrano non tenere il passo. Come accorgersi di avere un talento nascosto? Gli indizi più frequenti includono memoria e curiosità fuori dal comune, pensiero divergente, concentrazione “a laser”, ideale di giustizia pronunciato e una sensibilità che tocca corde sottilissime. Paradossalmente, queste stesse doti possono tradursi in bassa tolleranza alle regole rigide, difficoltà di adattamento, o perfino scarso rendimento scolastico e professionale—l’underachievement tipico di chi non riesce a incanalare la propria energia mentale. Quando la plusdotazione resta invisibile per decenni,

il rischio è pagare un prezzo psicologico elevato: ansia, depressione, burnout, senso di alienazione. Molti adulti raccontano il paradosso di sentirsi “troppo”—per intensità e rapidità di pensiero—e “mai abbastanza” rispetto agli standard che si auto-impongono.

Il primo passo per trasformare questo potenziale in risorsa è la consapevolezza: una valutazione psicodiagnostica qualificata aiuta a mettere ordine nel caos delle proprie connessioni neurali. Da lì si può imparare a gestire l’ipersensibilità, coltivare ambienti stimolanti, scegliere relazioni autentiche e, se serve, avviare un percorso.



Giulia Biagioni

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

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

INDOSSA. LAVA. RIUTILIZZA.



**12 ORE DI
PROTEZIONE SICURA**

PROVALE!



25 AGOSTO 1935: NASCE SEAN CONNERY

Quest'estate Sean Connery, il primo volto di James Bond e una leggenda di Hollywood, avrebbe spento novanta candeline. Scozzese di Edimburgo, classe 1935, Connery ha portato sul grande schermo l'agente segreto più affascinante di sempre: Bond, James Bond. Dal suo debutto in *Licenza di uccidere* (1962), il suo 007 è diventato un'icona mondiale, capace di influenzare moda, stile e immaginario collettivo grazie alla partecipazione a ben sei film della saga. Ma

la sua carriera non si ferma certo al tuxedo da agente dell'MI6: ha vinto un Premio Oscar con *The Untouchables*, ha interpretato il padre di Indiana Jones e l'indimenticabile Guglielmo da Baskerville ne *Il nome della rosa*. Anche dopo il ritiro dalle scene, Connery resta per molti il "vero" 007, simbolo di un cinema avventuroso e senza tempo.

Il sorriso del risparmio

SOAPPY

la qualità e la convenienza col
SORRISO



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

SLEEP TOURSIM E VACANZE RELAX: LE TENDENZE DELL'ESTATE 2025





Sleep tourism, calmaction e turismo sostenibile: le tendenze di viaggio di un numero sempre maggiore di italiani per l'estate 2025 rivelano che c'è tanta voglia di staccare la spina. Giornate frenetiche, impegni incessanti, vita sociale iperattiva in città caotiche e trafficate: sono alcune delle cause alla base della voglia di tranquillità e bisogno di riposo della maggior parte della popolazione che opta sempre più per mete dove dominano il verde e il silenzio, la vita lenta e i ritmi giusti.

Lo sleep tourism o turismo del sonno in crescita anche in Italia

Il concetto di "sleep tourism" comincia a svilupparsi qualche anno fa in risposta ai problemi legati al sonno, in particolare insonnia e lo stress di cui soffrono, in particolare, gli abitanti del mondo occidentale molto urbanizzato. Lo Zedwell Hotel di Londra, progettato con camere senza finestre, e tecnologia anti rumore è stato uno dei primi hotel nati per favorire il sonno. L'esperienza si è diffusa e oggi sono diverse le strutture che propongono pacchetti anche personalizzati per migliorare la qualità del sonno. In molti casi mettendo anche a disposizione degli ospiti corsi di meditazione e respirazione per una rigenerazione completa, per favorire il sonno e allontanare lo stress. Lo sleep tourism, in crescita ovunque nel mondo, si sta diffondendo anche in Italia dove molti esercizi ricettivi si sono specializzati in questa particolare forma di turismo, complici paesaggi fiabeschi e una diversità di soluzioni che combinano monti, laghi, mare e campagna. Il mercato offre alberghi e agriturismi in tutta la penisola specializzati in percorsi "good sleeping", che mettono insieme

yoga, meditazione, spa, forest bathing e spa abbinati spesso a cibi e tisane che aiutano gli ospiti a dormire meglio. Un mercato giudicato in crescita considerando che già ora il 25% di italiani ha dichiarato di voler andare in vacanza per riuscire a dormire.

Viaggi relax, JOMO (Joy Of Missing Out) e calmaction

Si chiamano in modo diverso ma riflettono lo stesso bisogno di tranquillità. E, anche questi, sono il trend dei viaggi 2025. Sottendono una gran voglia di relax. Nel caso della cosiddetta JOMO, che sta per Joy Of Missing Out, c'è il desiderio di evadere, staccare dai problemi quotidiani, lavoro e altro e programmare vacanze detox, dove si sta lontani dalla tecnologia: smartphone, tablet e cose simili. La Jomo è il contrario della Fomo, male dei nostri giorni, con quel bisogno di essere sempre connessi per paura di perdersi qualcosa di importante o per noi necessario. Una condizione che provoca stress e ansia sociale, da cui si esce anche e forse soprattutto con un'evasione totale.

Anche la calmaction, trend emergente, come rivela la parola composta da calm (calma) e vacations (vacanze) sta per viaggi lenti e consapevoli, pensati per ritrovare silenzio e benessere mentale. In vacanza, non si va per scoprire ma per cercare benessere e rigenerarsi. Si stima che anche questo tipo di vacanze sia ulteriore crescita.

Turismo naturale e nocturismo

Sta crescendo in questi ultimi anni anche la voglia di riconnettersi con la natura. E anche per le vacanze di quest'anno il trend di vacanze



esperenziali naturali ha orientato le scelte di molti viaggiatori. In questo contesto, è aumentato quello che gli esperti di settore chiamano **nocturismo**, incentrato sull'osservazione di fenomeni naturali notturni. Basta frequentare i social e vedere le foto postate o le immagini rilanciate da travel blogger e per rendersi conto di quanto il trend sia in crescita. In particolare, nel 2024 le eclissi e l'apparizione sempre più frequente anche a basse latitudini dell'aurora boreale hanno alimentato il desiderio di viaggiare per assistere a questi fenomeni naturali. Uno studio appena pubblicato da Expedia indica come il 61% dei viaggiatori sia disposto a viaggiare solo per assistere al fenomeno dell'aurora boreale. Tra le tendenze più di nicchia del 2025, ma comprese sempre nel fenomeno, troviamo anche l'astroturismo, il turismo legato all'osservazione del cielo notturno. Per questo tra le destinazioni ideali ci sono quelle a basso inquinamento luminoso come il deserto di Atacama in Cile.

Viaggi sostenibili

L'altra grande tendenza del 2025 sono i viaggi sostenibili. La sostenibilità ambientale e sociale è ormai alla base delle scelte turistiche degli ultimi anni anche per gli italiani. Secondo un report di Coherent Marketing Insights, il mercato globale del turismo sostenibile entro il 2031 arriverà a toccare gli 8,73 miliardi di dollari di valore. Oggi, più della metà degli italiani (52%) ammette che la sostenibilità influenza le proprie decisioni di

viaggio, e quasi due connazionali su tre (64%) si dicono disposti a pagare un extra pur di scegliere un'opzione di viaggio green.

Tra i trend del turismo sostenibile 2025 spicca lo **slow travel**, la scoperta lenta di mete meno note e local. Il viaggiare lento è un nuovo approccio con cui si cercano posti meno esplorati, di cui si apprezzano le qualità e i dettagli, magari preclusi in una vacanza frenetica o affollata.

Per molti una risposta all'overtourism mordi e fuggi, sicuramente un'esperienza più autentica e ragionata.

Alla fine, a pensarci bene le nuove tendenze di viaggio si tengono tutte e rivelano la voglia di rallentare, ascoltare la natura, fare esperienze immersive e personalizzate.



EXTRA FORZA PER ME E I MIEI CAPELLI


Schwarzkopf
GLISS

FOR EVERY YOU.





BARBIE

“PUOI ESSERE TUTTO CIÒ CHE VUOI”

RUTH HANDLER

Bionda e con un fisico statuario, amata e criticata, Barbie rimarrà sempre l'iconica bambola che ha cambiato il modo di giocare di intere generazioni. **Ruth Marianna Mosko** nasce a Denver, Colorado, nel 1916 da genitori immigrati polacchi. Nel 1938 si trasferisce a Los Angeles con il consorte **Elliot Handler** che costruisce mobili utilizzando nuovi tipi di plastica. Ruth fa di questa attività il suo lavoro primario occupandosi della commercializzazione del prodotto. L'azienda cresce e gli Handler si mettono in società con **Harold Matt** – da qui nel 1945 la fusione dei due nomi “**MATT**” e “**ELL**” danno vita alla **MATTEL**. Il nome di Ruth non venne contemplato ma fu presidente dell'azienda dal 1945 al 1974. Ruth era una visionaria e grande imprenditrice e come tale aveva presentato ai partner della Mattel una idea di bambola che si scostasse dai giochi tradizionali, una bambola con caratteristiche fisiche di una donna adulta. L'idea venne scartata. Ma durante un viaggio nella Germania occidentale Ruth vide **Bild Lilli**, una bambola pin up lanciata dall'azienda tedesca nel 1955 e ispirata ai fumetti del periodo post-bellico. Qualcun altro aveva già iniziato a produrre una bambola simile a quella che era la sua idea. Ruth rimase affascinata, ne acquistò un paio da portare alla figlia

Barbara che amava giocare con bamboline di carta ritagliate dalle riviste inscenando “*ciò che le ragazze volevano essere*” con “*storie da grandi*”. Nel 1964 la Mattel acquisì i diritti della bambola tedesca cessandone la produzione. Ruth, iniziò a produrre bambole con le fattezze di quella tedesca, certa del successo che avrebbe avuto e la prima **Barbie** – dal nome della figlia Barbara – venne presentata in anteprima all'*American Toy Fair di New York* il **9 marzo 1959** con una vendita pari a 351.000 pezzi in un anno. L'intuizione di Ruth prese vita. La bambola bionda con il costume da bagno a righe aveva un costo di 3 dollari. Ruth negoziò un accordo riuscendo a pubblicizzare Barbie come sponsor unico del Mickey Mouse Club. Nel 1975 i coniugi Handler comunicano le loro dimissioni dalla Mattel a seguito di indagini sulla presunta falsificazione di documenti finanziari. Nel 1978 viene multata e condannata a 2500 ore di servizi sociali. Ruth si è sempre dichiarata innocente. Barbie segnò una svolta nel modo di giocare dei bambini poiché la bambola invitava a spronare la propria fantasia e sognare un futuro che poco aveva a che fare con la cura di un bebè – l'unico gioco



prima dell'avvento di Barbie. Nel 1964 nasce **Skipper**, la sorella di Barbie, seguita da **Stacie** (1992), **Shelly** (1995) e **Krissy** (1999). Dobbiamo aspettare fino al 2004 per la comparsa dell'atletico **Ken** – da Kenneth il figlio dei coniugi Hadler. Tuttavia, **Barbie** venne anche criticata per aver creato un universo totalmente bianco e un'idea di perfezione illusoria – data anche dalle proporzioni fisiche irrealistiche – e mancata inclusività nei bambini. Mattel risponde alle critiche e nel 1968 lancia **Christie**, la prima amica afroamericana di Barbie. Dopo il 1971 Mattel cambia lo sguardo laterale di Barbie con gli occhi rivolti in avanti. Barbie si presenta al mondo totalmente indipendente, economicamente autosufficiente con più di 200 professioni al seguito. Nel 1965 diventa astronauta, anticipando di 13 anni l'ammissione delle donne nel corpo degli astronauti della NASA; chirurga, pilota di linea e persino candidata alla presidenza. “*Barbie ha sempre rappresentato una donna che sceglie per sé stessa*” dichiarò Ruth. Nel 1985 Barbie diventa icona pop nell'arte di Andy Warhol e il quadro, commissionato dalla stessa Mattel, oggi è custodito nella sede centrale in California. Nel 2001 la bambola sbarca nel cinema con il film di animazione **Barbie e lo schiaccianoci** fino a diventare una donna vera incarnata da Margot Robbie nel film **Barbie** di Greta Gerwig. Nel 2023 la Mattel ha comunicato un fatturato di circa 5,44 miliardi di dollari. Nonostante i suoi 65 anni Barbie è stata – per volere di Ruth – e rappresenta tutt'oggi l'evoluzione dell'immagine femminile di tutto il mondo.



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.



COSA CHIEDIAMO A CHATGPT

Cosa chiediamo gli italiani all'Intelligenza Artificiale?

Come la usano? Come parlano con il chatbot?

Verificano le risposte ricevute?



Hi!
How c



an I help you.

Ce lo dirà presto una nuova ricerca, coordinata da Debora Nozza del Dipartimento di Computing Sciences Bocconi, che ha lo scopo di capire come, con quale frequenza e per quali utilizzi viene usata l'intelligenza artificiale dagli italiani. Il progetto nasce all'interno della comunità RiTA (Risorse per la Lingua Italiana), raccogliendo i contributi di ricercatrici e ricercatori italiani di diverse istituzioni nazionali (e.g. Bocconi, Fondazione Bruno Kessler, Uni Pisa..) e internazionali (e.g. Istituto Tecnico di Lisbona, Uni Monaco, Groningen). "L'idea – spiega la professoressa Nozza – prende forma dall'esigenza di mappare gli usi delle tecnologie del linguaggio per capire come, quando e perché questi strumenti vengano realmente utilizzati nel contesto italiano, andando oltre alle informazioni anglo-centriche attualmente disponibili".

Tre assi di indagine

L'indagine mira a studiare tre campi. Il primo, "chi usa l'AI, quanto e per cosa": "Si tratta – spiega Nozza – di capire quali segmenti della popolazione stanno effettivamente adottando strumenti come ChatGPT, Gemini e simili. I giovani? I lavoratori? Gli studenti? E per quali scopi? Studio, lavoro, svago, gestione personale?". L'altro campo di studio, "AI o vecchie tecnologie?" esplora se e in quale

misura questi strumenti stanno sostituendo altre tecnologie già affermate come i browser, i traduttori automatici o gli assistenti digitali di prima generazione.

Infine, si indaga su "Livello di alfabetizzazione AI": qual è il livello di familiarità e consapevolezza delle persone in Italia rispetto agli strumenti di intelligenza artificiale generativa? Qual è il livello di consapevolezza rispetto a funzionamento, limiti e rischi dell'intelligenza artificiale generativa?

Il sondaggio aperto a tutti

Attraverso un sondaggio aperto a tutti il gruppo di ricerca intende raccogliere, in forma anonima, dati disaggregati per età, genere, area geografica e altri indicatori sociali, con l'obiettivo di offrire un ritratto chiaro e realistico dell'impatto che questi strumenti stanno già avendo, silenziosamente, nella società italiana. Rispondere al sondaggio è semplice: redatto in italiano, evitando tecnicismi e anglicismi, contiene domande pensate per essere accessibili a chiunque, indipendentemente dal livello di competenza. "I quesiti – riferisce il gruppo



di ricerca - coprono ambiti d'uso delle tecnologie concreti e quotidiani, ispirati anche a studi internazionali già condotti, per mappare aree di particolare interesse come la ricerca di informazioni, il supporto nello studio e nel lavoro, o l'utilizzo di chatbot AI come veri e propri "compagni digitali".

I dati serviranno a mappare l'uso dell'IA

I dati raccolti saranno elaborati dopo l'estate e saranno pubblici e disponibili, non solo attraverso una pubblicazione scientifica, ma anche attraverso articoli ed eventi mirati alla divulgazione per l'intera cittadinanza. Ne emergerà una mappatura utile per un uso consapevole di uno strumento nuovo, che si sta diffondendo largamente e per cui servirebbe formazione adeguata. "Dal punto di vista degli utenti - spiega Nozza - ci preoccupa il forte divario digitale ancora presente in Italia e il rischio di un uso acritico dell'AI. Dal nostro punto di vista di ricercatrici e ricercatori, temiamo che troppo spesso si faccia ricerca e si prendano decisioni basandosi su dati e modelli culturali non rappresentativi del contesto italiano, trascurando usi, bisogni e criticità reali della popolazione".

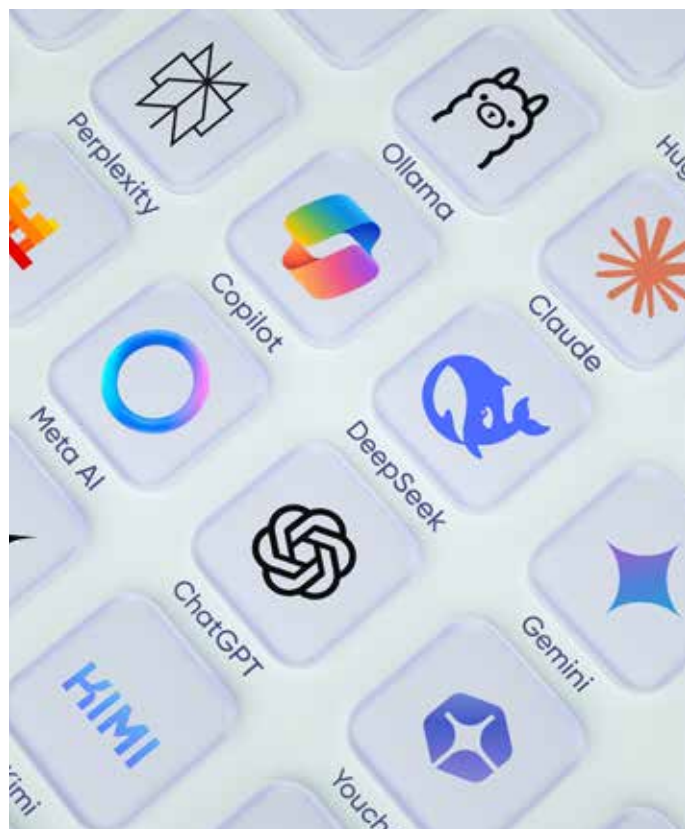
Dati utili per ispirare politiche educative

L'indagine nasce proprio per colmare questo scarto e restituire una fotografia più concreta e utile per la società, che permetta di informare sviluppi futuri di queste tecnologie ma anche ispirare politiche

educative e programmi di alfabetizzazione digitale. "L'obiettivo - precisa il gruppo di ricerca - è informare e alfabetizzare, facendo emergere rischi e opportunità attraverso l'uso reale raccontato dagli utenti stessi. Si vuole promuovere un uso consapevole e critico che riconosca limiti e implicazioni dell'AI".

Come cambia nel tempo l'uso dell'IA

Il tema verrà poi monitorato anche in futuro. Il gruppo di studio, infatti, pensa di ripetere questa indagine in futuro, per osservare come cambiano nel tempo l'uso e la percezione dell'AI nella popolazione italiana: "Uno dei possibili sviluppi a medio termine - spiegano - è trasformare questa ricerca in uno studio longitudinale, da ripetersi periodicamente. Le tecnologie linguistiche basate su AI evolvono rapidamente, così come le modalità con cui vengono adottate e percepite dalle persone. Monitorare questi cambiamenti nel tempo permetterebbe non solo di cogliere tendenze e nuove criticità emergenti, ma anche di fornire indicazioni aggiornate e tempestive a istituzioni, scuole e policy maker, affinché possano rispondere ai bisogni reali della popolazione in modo più efficace.



NIVEA

BLACK & WHITE®

LA PROTEZIONE ANTI MACCHIA PIÙ COMPLETA

NIVEA Deo Black&White INVISIBLE **protegge** i tuoi vestiti grazie all'**esclusiva tecnologia antimacchia**.

Sensazione di
**PELLE FRESCA
PER TUTTO
IL GIORNO**



**ANTI-MACCHIA
N.1 AL MONDO***

Efficace contro
**ODORI, SUDORE,
RESIDUI, IRRITAZIONI
e MACCHIE**

Nuova **PROTEZIONE
DA SUDORE
E ODORE FINO A 72H**

DERMA



**ACTIVE
Protection**

*Fonte: Nielsen-IQ, Mercato dei deodoranti, Deodorante antimacchia, Analisi in 54 paesi/regioni, MAT fine giugno 2023

VIDAL

UN'ONDA DI VIDALITÀ

Lasciati travolgere dall'energia di Vidal: i bagnodoccia 100% made in Italy adatti a tutta la famiglia. Fragranze uniche che regalano una carica di benessere e abbracciano la pelle con delicatezza.

Un'onda di vidalità che ti avvolge durante tutta la giornata.



FUMAKILLA

VAPE

For your life

una **barriera**
che ti **protegge**

Fumakilla Vape Liquido Classic
per una protezione contro
zanzare comuni e tigre.

Scopri di più



È un presidio medico chirurgico.
Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min. del 26/02/2025.



QUENTIN TARANTINO

STORIE AL LIMITE DEL PARADOSSO,
DIALOGHI SURREALI, UNA VIOLENZA
SOPRA LE RIGHE, CRUDEZZA
E IRRIVERENZA: IL CINEMA DI
QUENTIN TARANTINO HA LO STILE
INCONFONDIBILE DEL GENIO E UNA
SAPIENZA INSOLITA NEL MESCOLORE
GENERI DIVERSI.



I suoi eccessi hanno incontrato critiche, ma sono la sua cifra con cui ha saputo conquistare il pubblico ed essere considerato uno dei registi più influenti del cinema contemporaneo.

Non glielo ha insegnato nessuna scuola di recitazione, solo la sua grande passione per il cinema fa di lui il regista che conosciamo. Da adolescente guarda film e frequenta sale cinematografiche. Sa tutto di cinema e comincia a lavorare come commesso in un negozio di videonoleggio, il Manhattan Beach Video Archives, a Los Angeles. Nel frattempo tenta la sua strada di regista scrivendo la sceneggiatura di un film che nel cast ha alcuni dipendenti come lui dei Video Archives. Avrebbe dovuto titolarsi ***My Best Friend's Birthday***, il tentativo è naufragato ma lo avvia alla professione.

Il vero esordio arriva nel 1992 con ***Le iene*** (*Reservoir Dogs*), presentato al Sundance Film Festival, a quello di Montréal e a quello di Toronto, riscuotendo un grande successo di pubblico e critica. Con un budget minimo e un cast importante (Harvey Keitel, Tim Roth, Chris Penn, Michael Madsen, Steve Buscemi, Lawrence Tierney, lo stesso Tarantino ed

Edward Bunker), la pellicola è considerata un cult del cinema, anche per aver reinterpretato il genere **crime movie**. La tensione che emanano i dialoghi, la violenza, le scene che non seguono un ordine preciso e lineare, introducono gli elementi distintivi del cinema dell'esordiente Tarantino, che la critica definisce „rivoluzionario.“ L'anno dopo scrive la sceneggiatura di **Una vita al massimo** (True Romance) che sarà portato sul grande schermo da Tony Scott e gli vale una candidatura per il Saturn Award come migliore sceneggiatura. Per Robert Rodriguez aveva scritto invece qualche anno prima la sceneggiatura di **Dal tramonto all'alba** (From Dusk Till Dawn), uscito nel 1995, in cui Tarantino ha anche un ruolo da attore protagonista al fianco di George Clooney e Harvey Keitel, vestendo i panni del pazzo criminale rapinatore di banche violento che, presa una famiglia in ostaggio, finisce intrappolato in un night gestito dai vampiri. Nel 1994 è la volta di **Pulp Fiction**, il suo secondo film, forse il più iconico. È un successo travolgente di critica e, ancora, di pubblico, che gli vale prima la Palma d'oro al Festival di Cannes (1994) e l'anno



dopo l'Oscar per la miglior sceneggiatura originale. La commedia neo-noir, che ispirerà generazioni di registi, viene subito definita un capolavoro del cinema contemporaneo per la narrativa non lineare, i dialoghi e le citazioni, capaci di riprodurre con crudo realismo la moderna Hollywood. Nella pellicola recita un cast stellare: John Travolta nei panni del gangster pulp Vincent Vega, memorabile nel ballo al locale Jack Rabbit Slim's; Uma Thurman (Mia Wallace magnetica moglie del boss interpretato da Ving Rhames); Samuel L. Jackson alias Jules Winnfield il sicario che cita la Bibbia prima di uccidere. E ancora, Tim Rothe e Bruce Willis nelle vesti del pugile

Butch Coolidge.

Prima di firmare il suo terzo film, **Jackie Brown** (1997), adattamento di Elmore Leonard, con Pam Grier nel ruolo di hostess coinvolta in traffici illegali, dirige **Maternità**, episodio della celebre serie televisiva **E.R. - Medici in prima linea**, produce **Killing Zoe**, un thriller pulp violento, scritto e diretto da Roger Avary, è attore protagonista in **Mister Destiny** di Jack Baran e ha una piccola parte in **Desperado** di Robert Rodriguez.

Nel 2003 esce **Kill Bill: Volume 1** (2003) revenge movie ispirato ai grindhouse, arti marziali e spaghetti western, ancora con Uma Thurman





LA FRAGRANZA È LA FIRMA INVISIBILE DELL'ANIMA.



ECRAN®

RAFFORZA LE DIFESE ANTIOSSIDANTI della pelle



SCOPRITE LA GAMMA COMPLETA DI **ECRAN®**

1



PROTEGGE

2



RIPARA

Con tecnologia **esclusiva**:



RECUPERA L' **80%** DEL
DNA DANNEGGIATO
DALL'OSSIDAZIONE
CUTANEA



qui nel ruolo della vendicativa "The Bride" la Sposa, ex assassina in cerca di vendetta contro il suo ex capo, Bill. L'anno dopo il sequel **Kill Bill: Volume 2** (2004) conclude il racconto. In tutto una storia lunga, anch'essa entrata negli Annali della storia del cinema.

Nel 2009 a Cannes presenta **Bastardi senza gloria** (Inglourious Basterds) ispirato a **Quel maledetto treno blindato** di Enzo G. Castellari. Nel cast del film ci sono Brad Pitt, B. J. Novak, Mélanie Laurent, Eli Roth, Diane Kruger e Christoph Waltz che si aggiudica l'Oscar come miglior attore non protagonista. Tre anni dopo **Django Unchained**, spaghetti-western sulla schiavitù ispirato a **Django** con Leonardo DiCaprio, è un altro successo di critica e di incassi al botteghino. La pellicola conquista due Oscar: uno a lui per la miglior sceneggiatura (come nel caso di **Pulp Fiction**) e l'altro sempre a Christoph Waltz ancora come miglior attore non protagonista. Segue un altro film di ambientazione western, **The Hateful Eight** (2015) con Samuel L. Jackson, Kurt Russell, Jennifer Jason

Leigh, Walton Goggins, Demián Bichir, Tim Roth, Michael Madsen, Channing Tatum e Bruce Dern. La colonna sonora, splendida, è di Ennio Morricone che riceve per questa un Oscar, un Golden Globe e un BAFTA. L'ultimo film esce nel 2017:

C'era una volta a... Hollywood (Once Upon a Time... in Hollywood) con Leonardo DiCaprio, Brad Pitt e Margot Robbie (nel film Al Pacino, Dakota Fanning, Zoë Bell, Timothy Olyphant, James Marsden, Kurt Russell, Bruce Dern, Luke Perry, Clifton Collins Jr., Michael Madsen e Nicholas Hammond). Racconta una storia tra realtà e finzione del cinema degli anni Sessanta ed è ancora un grande successo che gli vale altri due Oscar (miglior attore non protagonista a Brad Pitt e migliore scenografia).

C'era una volta a... Hollywood è anche, per ora, il suo ultimo film. Il decimo, **The Movie Critic**, annunciato e poi misteriosamente interrotto, non ha ancora visto la luce e forse non la vedrà, ma rimane uno dei più attesi del cinema internazio-



ESTATE: RISCOPRIAMO LA NATURA PIU' AUTENTICA DEI NOSTRI CAPELLI!

SOTTO IL SOLE ESTIVO, TRA MARE, VENTO E LIBERTÀ, NON CI RESTA ALTRO DA FARE CHE SEGUIRE L'ISTINTO E LASCIARE CHE LA NOSTRA CHIOMA ESPRIMA TUTTA LA SUA ENERGIA SELVAGGIA E IRRESISTIBILE

Agosto...piastra mia non ti conosco! L'estate è la stagione in cui tutto rallenta e si fa più leggero, e anche la relazione con i nostri capelli cambia: si lasciano i vari styling tools nel cassetto, ci si espone di più all'acqua e al sole, si rinuncia al phon per godersi la brezza marina. È proprio in questo contesto che molte persone spesso scoprono (o si ricordano) di avere una texture naturale riccia o mossa. I lavaggi frequenti, il sale, l'umidità dell'aria e l'asciugatura all'aria aperta rivelano ciò che durante l'anno resta nascosto da styling troppo aggressivi o abitudini consolidate. Se lasciando asciugare i capelli al naturale, si formano onde o boccoli, potreste far parte di quella vasta categoria di chi ha capelli ricci o mossi "latenti". Ma l'estate, ahimè, è anche il momento in cui i capelli ricci hanno bisogno di maggiore manutenzione poiché l'esposizione al sole, al cloro e al sale tende a seccarli, rendendoli più fragili, crespi e opachi. È quindi fondamentale costruire una routine leggera ma efficace,



che nutra e protegga. Tutto parte da uno shampoo delicato, meglio se privo di solfati, che pulisca senza aggredire; durante l'estate i lavaggi sono più frequenti, quindi è consigliabile scegliere formule idratanti arricchite con ingredienti naturali come aloe vera, olio di cocco o miele. Dopo ogni lavaggio, non può mancare il balsamo districante: meglio ancora se arricchito con burro di karité, olio di jojoba o proteine vegetali, per nutrire in profondità senza appesantire. Un prodotto indispensabile è il leave-in conditioner, da applicare

sui capelli umidi e portare anche in spiaggia, che idrata, protegge e riduce il crespo. Per chi cerca definizione, gel o creme modellanti sono perfetti per dare forma e proteggere il riccio dai danni dei raggi UV, l'ideale in questo periodo dell'anno è scegliere formule con filtri solari o antiossidanti naturali. Una volta a settimana è utile concedersi una maschera nutriente: ingredienti come olio di avocado, ceramidi e miele aiutano a riparare i danni e mantenere i capelli elastici e sani. Anche i piccoli gesti, come dormire su federe in seta, usare una cuffia protettiva, asciugare i capelli con diffusore a bassa temperatura, fanno sicuramente la differenza. In definitiva, l'estate è la stagione della libertà, e i capelli ricci ne sono il simbolo perfetto. Scoprire la propria texture naturale può diventare un atto di spontaneità: basta abbandonare la ricerca forzata della perfezione e imparare ad ascoltare e valorizzare il proprio io più autentico!



LINEA BAGNO SCHIUMA & SAPONE LIQUIDO

Scegli la fragranza che preferisci e detergi con dolcezza la tua pelle per aiutarla a ritrovare la sua naturale bellezza.



Il piacere di avere un buon prodotto semplicemente.



www.milmil.it

Seguici su



Designed and Built by MilMil

L'ARTE DI NATHALIE DU PASQUIER AL MUSEO NIVOLA

Colori abbaglianti, geometrie e sguardi su oggetti quasi incantanti. Fino al 6 ottobre, il Museo Nivola di Orani ospita "Volare Guardare Costruire", un affascinante progetto site specific di Nathalie Du Pasquier, artista e designer francese di base a Milano dal 1979: nata a Bordeaux nel 1957, cofondatrice del collettivo Memphis, dalla metà degli anni Ottanta si dedica principalmente alla pittura, sviluppando un universo visivo inconfondibile, dove la ricerca formale si unisce a una riflessione profonda sullo spazio e sulla percezione.

Pensata appositamente per gli spazi del museo, la mostra si configura come una retrospettiva pittorica e un'installazione ambientale che fonde arte, architettura e design. Le opere, dagli anni Ottanta a oggi, abitano stanze effimere progettate dall'artista, in dialogo con l'architettura dell'ex lavatoio che ospita il museo.

Il titolo suggerisce tre tappe del suo percorso: Volare, ovvero il distacco dal design verso la pittura; Guardare, l'osservazione poetica della realtà; Costruire, la creazione di forme astratte che sfidano la percezione. Tra nature morte, geometrie e visioni sospese, Du Pasquier ci invita a esplorare uno spazio sensibile, dove ogni forma è una soglia tra pensiero e materia.

Per chi ancora non li conoscesse, gli spazi del Museo Nivola saranno un'esperienza tutta da scoprire, con cui questo luogo conferma la sua vocazione al dialogo tra arte e progetto, celebrando un'artista capace di trasformare lo sguardo in architettura dell'immaginazione con una lingua visiva personale, fatta di luce, silenzio e intuizione.



Nathalie Du Pasquier, Untitled, oil on canvas, 2019, 70 x 70 cm



Nathalie Du Pasquier, No sun in the sky C0816, oil on canvas, 2008, 100 x 100 cm



Nathalie Du Pasquier, Camping gas in summer C0231, oil on canvas, 2002, 100 x 100 cm



Nathalie Du Pasquier, Bicchieri e bottiglia su vassoio nero C0144, oil on canvas, 2001, 40 x 40 cm



Nathalie Du Pasquier, C0834, oil on canvas, 2008, 100 x 100 cm

MARINARA PER GIOCO (MA CON STILE)

Chi l'ha detto che per sentire il mare bisogna mettersi in costume? A volte bastano una riga blu e bianca e un foulard annodato al collo per sentirsi subito a Deauville, versione anni '20. Lo stile marinairesco – quello con il blu navy d'ordinanza, le sacche in paglia diventate oggetti del desiderio e i colletti alla marinara – affonda le sue radici nella moda dell'Ottocento, quando la regina Vittoria vestì suo figlio da piccolo ufficiale. Da lì in poi, un'onda di eleganza disinvolta ha attraversato i decenni: Chanel la portò sulle spiagge chic, i club nautici la raffinarono. Oggi torna senza perdere un grammo di charme: tra abiti a tutta riga, maglie rétro, accessori che sanno di villeggiature d'altri tempi e gioielli in metallo dorato ispirati ai nodi da marinaio, perfetti per legare insieme eleganza e spirito d'avventura.



Completo con righe college marinare,
Tommy Hilfiger.



Sporta in paglia,
Alberta Ferretti.



Maglia a pieghe con
bottoni metallici,
Marina Rinaldi.



Borsa con manici
annodati,
Guess.



Cappellino in paglia
bicolore,
Luisa Spagnoli.



Abitino smanicato con
balze, Sandro.



Orecchini in metallo
effetto corda,
Zimmermann.



Felpa con foulard rétro,
Eto.



Sacca nautica
in versione chic,
Prada.

L'altoparlante che ama l'avventura"

Tutto sull'azione: Beosound Explore è il nuovo speaker ultra-resistente firmato Bang & Olufsen, progettato per accompagnare ogni avventura, anche la più estrema, con il suo fascino hi-tech. Con il suo guscio in alluminio anodizzato antigraffio e la struttura a nervature verticali, resiste agli urti e alle condizioni più impegnative. Realizzato in Danimarca secondo i più alti standard, è leggero, compatto e dotato di un pratico moschettone per essere agganciato facilmente a zaini o cinture. La base in gomma lo rende stabile su ogni superficie, mentre l'autonomia da 27 ore garantisce colonna sonora continua, senza rinunciare alla qualità audio che contraddistingue la Maison. Pronto a partire? Lui sì.



Lo stile dell'estate? È tutto nei dettagli

DoDo presenta i suoi nuovi Bag Charms, tre charm in bio-resina che promettono di rivoluzionare il look estivo con un tocco giocoso e bold. Tre le forme disponibili – stellina, luna e cuore – pensate per chi ama sperimentare e portare il proprio stile oltre le regole. Ogni charm abbinava materiali sostenibili e palette vivaci: la stellina brilla con vibrazioni tangerine e ottanio, la luna si veste di denim, mentre il cuore gioca con rosa fucsia e viola. Con dettagli in plastica riciclata, metallo e cordino in cotone, i nuovi Bag Charms si agganciano ovunque, trasformando anche la borsa più basic in un accessorio unico e super personalizzato.



Un sogno di design circolare e magia del colore

Con 130 anni di creatività e savoir faire, Swarovski presenta Chroma Twist, una collezione di gioielli che unisce innovazione, sostenibilità e splendide cromie. Ispirata ai principi del design circolare sviluppati con il Centre for Sustainable Fashion di Londra, la collezione mira a ridurre gli sprechi e prolungare la vita degli accessori. I sei modelli – tra cui pendenti, anelli, collane e orecchini – sono realizzati con cristalli Swarovski ReCreated™ e metalli riciclati. Grazie a elementi reversibili e meccanismi rotanti, i gioielli cambiano colore e forma, offrendo infinite possibilità di stile. Un inno alla versatilità, all'eleganza e all'impegno verso un futuro più responsabile.





RACCHETTONI SULLA SPIAGGIA:

ALLENAMENTO E DIVERTIMENTO

Giocare a racchettoni lungo la battigia è uno dei simboli dell'estate. Considerata un'attività di svago e divertimento, risulta anche un ottimo modo per tenersi in forma, allenando tutti i muscoli.

I movimenti richiesti per rispettare la regola principale che è quella di tenere sospesa la pallina il più a lungo possibile cercando di non farla cadere a terra, sollecitano i muscoli di tutto il corpo. Gambe e glutei sono costantemente coinvolti per i continui piegamenti. In questo giocano un ruolo decisivo gli affondi laterali e centrali. Braccia e spalle vengono sollecitati dai movimenti della battuta e da quello generale del gioco. Il gesto del colpo attiva deltoidi, tricipiti, bicipiti e muscoli dell'avambraccio, favorendo tonicità e resistenza. Da non trascurare infine gli addominali: il movimento continuo e la necessità di mantenere l'equilibrio fanno sì che siano costantemente



attivati gli addominali profondi (trasverso, obliqui) e i muscoli lombari, migliorando la postura e la stabilità del tronco. Giocare a racchettoni aiuta molto a migliorare il sistema vascolare: la corsa sulla sabbia aumenta la frequenza cardiaca, migliorando resistenza e salute del cuore. Mentre i movimenti rapidi migliorano la prontezza, la coordinazione e i riflessi. Poi ci sono i benefici sulla mente:



muoversi all'aria aperta, davanti al mare respirando iodio migliora l'umore ed è un vero toccasana per il sistema immunitario. Questa attività è adatta a tutti: bambini, adolescenti, anziani. Non servono particolare abilità tecniche, ognuno può praticarla il tempo che ritiene necessario e quando si è stanchi si abbandonano le racchette e ci si rinfresca con un salutare tuffo in mare.





Docciaschiuma Dove

**Prova la rivoluzione
dei docciaschiuma Dove**

Pelle morbida
effetto crema per *24 ore*

24 hr RENEWING
MICROMOISTURE



senza solfati
SLES



*bottiglia escluso il tappo
ed etichette



Global Animal Test Policy
Maggiori Informazioni
al sito www.dove.com



Riscriviamo la **Bellezza**



INCIDENTE SUL SET DI UN VIDEOCLIP PER MILEY CYRUS

Miley Cyrus ha recentemente rivelato di aver contratto una grave infezione al ginocchio durante le riprese del videoclip del suo nuovo singolo, "Walk of Fame", tratto dal suo nono album in studio, *Something Beautiful*. Per contenere i costi e evitare la folla, Miley ha scelto di girare le scene sulla celebre Hollywood Walk of Fame di notte. Questa decisione, però, ha avuto conseguenze sulla sua salute: a novembre, durante il Giorno del Ringraziamento, è stata ricoverata in terapia intensiva a causa di un'infezione al ginocchio che ha danneggiato i tessuti circostanti. Il medico che l'ha visitata è rimasto scioccato dalla gravità dell'infezione e le ha chiesto se sapesse come l'avesse contratta. Miley ha subito pensato alle riprese notturne sulla Walk of Fame. La cantante ha spiegato di aver speso gran parte del budget del video per il guardaroba, motivo per cui ha deciso di girare di notte per risparmiare.



LA RINASCITA DI DEMI LOVATO

Lo scorso maggio, Demi Lovato ha pronunciato il sì con il cantautore canadese Jordan "Jutes" Lutes in una cerimonia raccolta e privata, tenutasi in California. La cantante ha scelto un abito su misura firmato Vivienne Westwood, caratterizzato da un elegante corsetto a spalle scoperte e una gonna in raso di seta color bianco perla. Durante il ricevimento, Demi ha cambiato look con un secondo abito, sempre di Westwood, impreziosito da raffinati drappaggi di perle. La celebrazione, organizzata dalla rinomata wedding planner Mindy Weiss, ha visto la partecipazione speciale dei loro tre cani, che hanno reso l'atmosfera ancora più familiare e intima. Attraverso i social, Demi ha condiviso la sua gioia e serenità, ringraziando i fan per il sostegno e raccontando di questo nuovo capitolo della sua vita accanto a Jordan. I fan hanno accolto con entusiasmo la notizia, apprezzando la sincerità e il benessere mostrati dalla cantante in questa nuova fase personale.



IL SOGGIORNO DA LUSSO DI CHIARA FERRAGNI

Chiara Ferragni ha scelto Marbella come tappa per un recente viaggio di lavoro, soggiornando in uno degli hotel più esclusivi della zona. L'hotel, immerso in un contesto naturale ricco di vegetazione mediterranea, offre suite vista oceano e servizi di altissimo livello, perfettamente in linea con le abitudini di Chiara, da sempre attenta a comfort e raffinatezza. Sebbene il prezzo della suite non sia stato ufficializzato, si stima possa sfiorare i 40.000 euro a settimana. Nel corso del soggiorno, Chiara ha condiviso scatti e video attraverso i suoi canali social, contribuendo a rafforzare l'immagine del resort e a raccontare la sua esperienza tra lavoro e benessere. La località di Marbella, location storica e celebre per l'ospitalità di alto livello nel sud della Spagna, si conferma così l'ennesima cornice esclusiva scelta dalla Ferragni, sempre più simbolo del lusso contemporaneo e punto di riferimento nel mondo del lifestyle internazionale.



Fabuloso
GIOIOSAMENTE PROFUMOSO

AJAX



CAMERA DA LETTO

RIPOSO CON STILE

Luogo simbolo del riposo notturno, la camera da letto è la stanza più intima della casa. Le scelte d'arredo dovranno quindi garantire confort e relax. Dal moderno al classico, la cosa fondamentale è scegliere il letto giusto, comodo e delle dimensioni proporzionate agli spazi a disposizione. Quelli con il contenitore sono utilissimi per riporre coperte, cuscini, indumenti per il cambio stagione e molte altre cose che si usano con minor frequenza. Non tutti amano i classici comodini che, tuttavia si prestano a tanti utilizzi. Dal libro alla bottiglia d'acqua, sono diverse le cose che servono a portata di mano prima di addormentarsi. Se le coppie di comodini uguali e in linea con il letto sembrano monotone o superate, ci sono diverse soluzioni creative: una mensola, una consolle, una sedia, un piccolo baule solo per citarne alcune. Cassettiera o cassettone



sono invece indispensabili per riporre biancheria e vari altri piccoli oggetti. Spazio permettendo, ha un'eleganza intramontabile la cassapanca ai piedi del letto, comoda e decorativa. Per la camera da letto un ruolo importante lo giocano i colori: da preferire quelli



tenui e naturali che risultano molto rilassanti e favoriscono il riposo. Largo ai beige, sabbia, crema e tutte le tonalità dell'azzurro. Infine, le luci. Lampade e applique a muro rendono l'atmosfera molto accogliente e rilassante, mentre l'abat-jour è irrinunciabile per la lettura. Ma è bene pensare anche a lampade a soffitto e faretti per l'illuminazione generale.



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

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



NODU PIANU

DUE INSENATURE DI ACQUE CRISTALLINE E SPIAGGE BIANCHISSIME, NASCOSTE TRA PROFUMATI ARBUSTI MEDITERRANEI, DUNE PETTINATE DAL VENTO E SCOGLIERE BRUNE CHE SI TUFFANO NEL BLU INTENSO DEL MARE DI FRONTE ALL'ISOLA DI TAVOLARA. SIAMO A NODU PIANU, PICCOLA PARENTESI DI SARDEGNA ANCORA RISERVATA E QUIETA, STRETTA TRA LE ABBAGLIANTI LOCALITÀ DELLA COSTA SMERALDA E LE VIVACI OLBIA E SAN TEODORO.

Per raggiungere questo angolo di Paradiso bisogna lasciarsi alle spalle la trafficata strada provinciale che collega le principali cittadine del litorale e percorrere una via polverosa semi sterrata. Al termine del percorso ecco il promontorio di Nodu Pianu, che ospita un villaggio composto da una quindicina di villette a pochi metri dalla spiaggia omonima e da Cala Banana. Toglietevi dalla testa l'immagine di certi immobili più o meno abusivi realizzati in spregio di ogni criterio ambientale ed ecologico. Queste residenze vista mare sono state evidentemente progettate da qualcuno davvero innamorato del territorio: il risultato è infatti una felice e rispettosa convivenza, con gli alloggi che riescono a mimetizzarsi tra le piante di mirto, lentisco, corbezzolo ed elicriso e tutt'intorno una natura rigogliosa, che



non manca mai di ricordare chi sia l'ospite e chi il padrone di casa. Alcune villette sono state suddivise in appartamenti che, grazie alla gestione degli host di nodupianu.com, vengono dati in affitto per vacanze all'insegna dei piccoli grandi piaceri della vita: lente colazioni

in terrazza, oziose giornate in spiaggia e freschi aperitivi con i piedi nella sabbia. Quanto basta insomma per garantirsi una scorta di serotonina cui attingere nei gelidi, uggiosi mesi invernali. Del resto il nome della località è di fatto una promessa mantenuta di felicità: Nodu Pianu, il nodo piano che unisce in modo indissolubile. E non a caso è uno di quei posti in cui si ha voglia di ritornare ancora prima di averlo lasciato. La fortunata posizione dell'insenatura, così



riparata dalle correnti da avere quasi sempre mare calmo e acqua limpida, non invoglia a prendere l'automobile per andare alla scoperta di altre spiagge, ma Nodu Pianu è in effetti anche un ottimo punto di partenza per esplorare i dintorni di questo tratto della costa sarda. Del resto prima o poi bisogna salire in macchina, non fosse altro che per concedersi una buona cena tipica.

Tra gli indirizzi imperdibili segnalo la trattoria pescheria Il Mare a Bados con il suo ottimo menù di pesce, le porzioni abbondanti e la calda cortesia di un ambiente familiare: provate il mix di antipasti a fantasia dello chef e fatevi sorprendere dai tanti sapori di cui sono protagonisti moscardini, sarde, razze, cozze e vongole; lasciatevi un po' di spazio per la croccante frittura mista e poi tornate un'altra sera per gustarvi un indimenticabile piatto di



spaghetti ai frutti di mare. Proprio accanto alla pescheria un'altra tappa obbligata: Briciole di Bontà ogni mattina dalle ore 5 sforna il meglio della pasticceria tradizionale (e non solo) accompagnando formaggelle, papassini, amaretti e gattò con l'ancora più dolce sorriso della gentilissima titolare. Da provare anche il celebre panino con i polpi: un grande classico per il pranzo al sacco da gustare in spiaggia. Prima di lasciare l'isola dovrete anche prenotare una cena in agriturismo e nello specifico all'agriturismo Cabu Abbas. Non solo perché il menù – dalla mazza frissa

servita per antipasto, passando per l'immane porretto arrosto fino alla squisita seada per un totale di circa 17 portate – è una vera e propria ode alla cucina sarda e ne rispetta la qualità e la cultura senza sacrificare nemmeno un piatto alla mercé di una dozzinale tavola turistica, ma anche perché la struttura, incastonata sui rilievi del monte Cabu Abbas, è immersa tra i resti di un antico complesso nuragico e offre una magnifica vista sulle alture circostanti e sul golfo di Olbia: una serata che porterete nel cuore.





TUTTI FRUTTI LA MECEDONIA, IL MIGLIOR PIATTO DELL'ESTATE

Fa caldo. Molto caldo. Cosa mangiare? Non certo un brasato o un peposo. Indubbiamente il piatto più gustoso e giusto per l'estate è una bella macedonia. La natura nel mese di agosto ci offre il massimo della frutta e allora perché non fare un pieno di vitamine e di salute? Certo ci vuole un po' di pazienza nel tagliare e amalgamare tutti i frutti, ma poi il risultato sarà eccezionale. Meglio se frutta biologica così possiamo mangiarla con la buccia e assimilare tutto il potere nutraceutico. Va bene anche quella non biologica, se vogliamo usarla con la buccia è bene lavarla accuratamente. Ma cosa mettere nella macedonia?

Partiamo dall'**Anguria** o **Cocomero**, il frutto che meglio di ogni altro rappresenta l'estate, è dissetante e depura il nostro corpo. E' uno degli alimenti più dotati che madre natura abbia creato. Il compianto professor **Ubaldo Bonuccelli**, recentemente scomparso, ordinario di neurologia all'Università di Pisa, nel libro *Intervista al cervello* (Sperlinger & Kupfer) ha piazzato l'anguria in testa alla gradua-



toria dei «cibi intelligenti»: «Il cocomero con la sua grande quantità di acqua zuccherina e fruttoso favorisce un immediato lieve innalzamento degli zuccheri e dà una sensazione di freschezza aumentando la serotonina cerebrale e stimolando il palato. È povero di calorie». Ma non finisce qui. Recentemente hanno attribuito all'anguria qualità simili al Viagra perché contiene un aminoacido vasodilatatore, il problema è che per far funzionare questo aminoacido bisognerebbe mangiare una montagna di anguria. Quindi questo effetto è solo potenziale.

Poi possiamo aggiungere alla nostra macedonia un frutto

dolce e succoso. Insieme al cocomero è il simbolo dell'estate. Stiamo parlando del **Melone** ricco di fibre, con proprietà lassative e diuretiche e ricco di carotenoidi e vitamine.

E andiamo avanti con il **Ribes**, piccole bacche unite in grappoli di colore rosso, nero e bianco. Il ribes cresce prevalentemente nelle zone montane, ma non oltre i mille metri, e in collina. Soffre la siccità e il vento. La forza di questo piccolo frutto sono le vitamine e le fibre.

Nella macedonia fa la differenza e in pasticceria va alla grande su torte, crostate e budini. La sua marmellata è eccezionale e non è da sottovalutare nemmeno la bontà del suo succo. Siamo parlando dei **Lamponi**: rossi, dolci e aciduli. Sono un po' come le ciliegie, uno tira l'altro. La loro pianta vive sia in montagna (fino a duemila metri) sia in pianura. I lamponi sono ricchi di zuccheri, vitamine e sali minerali.





Sono diuretici, depurativi e rafforzano le nostre difese immunitarie. Durante il periodo estivo si possono raccogliere nei rovi lungo il ciglio delle strade di campagna o nei boschi. Sono le **More**, piccoli frutti dai grandi vantaggi per la nostra salute. Abbassano il colesterolo cattivo, aiutano l'intestino, depurano, dissetano e recentemente è stato scoperto che hanno molte proprietà antitumorali. E poi nella nostra macedonia non può mancare il **Mirtillo**, il suo habitat ideale è il sottobosco delle zone montane, è saporito e succoso. Può essere nero o rosso e dal punto di vista nutrizionale è una potenza. Il **Mirtillo Nero**, il più ricco di proprietà benefiche, ha moltissimi antociani, pigmenti idrosolubili formidabili contro i radicali liberi. È un antidoto naturale contro l'invecchiamento, migliora la vista in condizioni di luce bassa, protegge le ossa, rende i capillari più elastici e i suoi enzimi aumentano la resistenza del cuore. Il **Mirtillo Rosso** contiene arbutina e ha un'azione disinfettante nelle infezioni delle vie urinarie. Con le sue proprietà astringenti e diuretiche è utile anche per combattere la couperose. Potrebbe anche bastare così, ma noi vogliamo esagerare e allora aggiungiamo anche le **Albicocche**. Sono

ricche di carotene, potassio e vitamina A. Rafforzano le difese immunitarie e sono degli ottimi antiossidanti. Nella nostra super macedonia vogliamo metterci veramente quasi tutti i frutti estivi e allora vai con le **Susine**, dolci e dissetanti. La loro famiglia è numerosissima, infatti spesso vengono confuse con le prugne. Non c'è niente di male perché sono simili (sono entrambi ricche di zuccheri, hanno effetti lassativi, combattono i radicali liberi), ma nascono da due alberi diversi. Le **Susine Prugna** hanno forma ovale, polpa soda e buccia che varia dal giallo al verde al rosso al viola al blu. Le **Susine**, invece, sono molto succose, più tonde rispetto alle prugne, hanno la buccia con gradazioni dal giallo al blu e la loro polpa può essere sia soda sia molle, per lo più gialla e rossa.

E poi come facciamo a dir di no alle **Pesche**: bianche, gialle o rosse all'interno e avvolte da una buccia esterna sottile e vellutata. Sono il trionfo dell'estate: dissetano, reintegrano la perdita di sali minerali dovuta alla sudorazione, disintossicano e apportano la giusta dose di zuccheri e vitamine. Poi non possono mancare le **Fragole** e un po' di **Banana**. E per finire, utile anche dal punto di



vista cromatico e di presentazione del piatto ecco l'**Uva**. È il frutto della vite e viene prevalentemente usata per fare il vino, ma è ottima anche come frutta da tavola. Ha la polpa compatta, pochi semi e la buccia sottile. L'uva è un prodigio della natura, un eccellente antibatterico, antinfiammatorio, antiossidante e anticancro. Può essere di due colori, rossa e bianca, e nel primo caso ha più proprietà benefiche per il nostro organismo.

Preparazione della super macedonia.

Niente di più semplice. Si taglia la frutta a piccoli pezzettini deponendola in una grossa zuppiera. Le quantità dei singoli frutti. Variano a seconda dei gusti personali. Ma la macedonia è anche un modo per non sprecare la frutta, quindi si consiglia di usare di più quella frutta che comincia ad essere matura. Poi ci sono le varianti. C'è chi aggiunge zucchero e limone. Chi addirittura gelato o yogurt ovviamente intero. Noi la preferiamo al naturale. Generalmente è un ottimo fine pasto. Ma è la dose che fa la differenza. Se invece di una piccola porzione a fine pasto, ne mangiamo in quantità abbondante ecco che la macedonia può diventare lei stessa un pasto. Un bel pranzo pomeridiano che nutre e rinfresca, donandoci un sano nutrimento nelle calde e afose giornate estive. Se volete fare bella figura con i vostri commensali, potete servirla all'interno di metà melone o di un cocomero, opportunamente svuotato, usandolo come scodella. Mia madre, nei mesi estivi, faceva sempre la macedonia e da buona massaia andava dal fruttivendolo e si faceva dare la frutta che cominciava ad essere un po' "passata", spuntando ottimi prezzi. La mangiavamo al mare e mio padre diceva sempre: "o Giuseppina, sotto l'ombrellone, la nostra macedonia è il miglior piatto che si possa mangiare con questo caldo".

Colgate®

MARCA
N°1
NELL'IGIENE ORALE
NEL MONDO*



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.



Crostata Cacao e Lamponi

Buone notizie per gli amanti della forma fisica e per i celiaci. Ecco un dolce estremamente gustoso e altrettanto dietetico. Una ricetta completamente senza glutine, fresca e di stagione. Una crostata a base di Cacao e Lamponi. Che chiedere di più dalla vita. Dopo tanti antipasti, dolci a porzione, primi piatti, e tante leccornie, il nostro chef Gabrio Dei ci propone una torta classica che può tornare buona anche per un compleanno di chi è nato in questa stagione dove lamponi, ma anche mirtilli e more abbondano. Infatti proprio le more e i mirtilli possono rappresentare un'alternativa ai lamponi o se preferite potete usare tutti e tre questi straordinari frutti. E' sconsigliabile preparare una torta del genere nel periodo invernale, questi frutti di bosco non sono di stagione e quindi si contribuirebbe ad inquinare il pianeta con il risultato di avere anche un gusto scadente. Ma d'estate sono pochi i frutti che battono fragole more e lamponi.

Ingredienti per una torta da 8/10 persone, diametro 26/28 centimetri

250 g lamponi freschi
150 g purea di lamponi
100 g confettura di Lamponi

Per la sablée al Cacao

La pasta sablée è un impasto molto usato in Francia dove spesso sostituisce la nostra pasta frolla.

- 150 g Farina di Riso
- 150 g zucchero di Canna
- 150 g Farina di Mandorle
- 2 pizzichi Fior di Sale
- 45 g Cacao

Per la crema diplomatica

- 100 g Tuorlo d'uovo

- 100 g Zucchero
- 250 ml Latte
- 250 ml Panna
- 45 g Amido di Mais o di Riso
- Vaniglia, Scorza Agrumi
- 1 pizzico di sale
- 1,5 fogli gelatina trappata (ammollata in acqua ghiacciata e strizzata)
- +
- 250 ml panna montata

Procedimento per la sablée al Cacao.

Amalgamare tutti gli ingredienti ottenendo un impasto omogeneo, quindi riposare in frigo per 2 ore: riprendere l'impasto e stenderlo tra 2 fogli di carta forno, quindi foderare una tortiera precedentemente imburrata e cuocere a 175 gradi per 15-17 minuti. Raffreddare e tenere al fresco.

Procedimento per la crema diplomatica.

Mettere a bollire il latte con la panna, la vaniglia, la scorza di agrumi ed il sale: a parte con una frusta amalgamare il tuorlo d'uovo con lo zucchero e l'amido, versarvi il latte e la panna bollenti e tornare sul fuoco, sobbollendo e amalgamando ininterrottamente per almeno 5 minuti. Togliere dal fuoco e unire i fogli di gelatina trappata: stoccare in frigo finché la crema sarà soda, compatta e ben fredda. Unire poi dolcemente la crema alla panna montata e riporre nuovamente in frigorifero.

Montaggio e Presentazione:

- Menta, Erbette, Fiori

Farcire la base al cacao con la crema diplomatica, uno strato leggero di confettura di lamponi, i lamponi e ultimare con la purea di lamponi, la menta, le erbette ed i fiori: riposare in frigo mezz'ora, giusto il tempo che gli ingredienti si amalgamino.



AGOSTO IN GIARDINO

TRA INFLUENZE ASTRALI E FOLLIE VERDI

C'È CHI SEMINA SOTTO IL SOLE A PICCO, CON TECNICHE TRADIZIONALI, E CHI CONSULTA LE STELLE PRIMA DI ANNAFFIARE. TRA PIANTE INDECISE, ESPERIMENTI IMPROBABILI E PREVISIONI LEGATE ALL'ASTROLOGIA, AGOSTO DIVENTA IL MESE PERFETTO PER LASCIARSI ANDARE A UN GIARDINAGGIO PIÙ IMPULSIVO CHE SENSATO.

Ad agosto, il giardino entra in una fase delicata: la luce intensa, la carenza d'acqua e la stanchezza accumulata dalle piante e da chi se ne prende cura impongono una gestione più attenta. È il momento di osservare, proteggere, e talvolta ridurre al minimo l'intervento, seguendo i ritmi della natura e, per chi lo desidera, anche quelli degli astri. L'astrologia legata all'agricoltura, antica quanto la semina stessa, ad esempio suggerisce di affidarsi ai cicli lunari per alcune operazioni; in fase crescente, specie nei giorni d'acqua (Cancro, Scorpione, Pesci), si favoriscono le semine di ortaggi da foglia: bietole, cicorie, rucola. I giorni di terra (Toro, Vergine, Capricorno) sono ottimi per trapiantare cavoli o avviare le piantine di finocchio, mentre



in luna calante si potano aromatiche e si diserba con più efficacia. La luna piena d'agosto, spesso tra Acquario e Pesci, invita a rallentare: è un momento favorevole per raccogliere i frutti maturi e lasciar riposare il suolo. Il caldo, del resto, impone cautela: le annaffiature devono avvenire al mattino presto o dopo il tramonto, con acqua a temperatura ambiente. L'evaporazione rapida e lo stress termico sono nemici silenziosi. È anche tempo di proteggere le piante più delicate con ombreggianti o reti frangisole, soprattutto se si tratta di insalate, basilico e giovani trapianti. Sul fronte dell'orto, agosto è meno sterile di quanto sembri. È il mese ideale per programmare l'autunno. Si seminano in piena terra radicchi, cavoli,

spinaci e carote, si trapiantano i porri e si preparano le aiuole per l'inverno. Per chi coltiva sul balcone, il consiglio è ottimizzare lo spazio: eliminate le piante esauste, reintegrate il terriccio con compost e iniziate una nuova stagione con ortaggi a ciclo breve. La luce è ancora forte, ma i giorni cominciano ad accorciarsi: meglio scegliere varietà precoci e resistenti. Questo periodo, insomma, è un mese di equilibrio: tra attività e attesa, tra ciò che si conclude e ciò che comincia. Rispettare i ritmi del cielo e della terra può aiutarci a coltivare con più consapevolezza, non solo piante, ma anche pazienza.



Dixan

PULITO PROFONDO

**PULIZIA
PROFONDA
per il bucato**



**FRESCHEZZA
IGIENICA
per la lavatrice**



I robot di Amazon stanno per superare i dipendenti umani

Nei magazzini di Amazon le macchine non sono più semplici aiutanti: stanno diventando le vere protagoniste. Per la prima volta il numero di robot del colosso statunitense della logistica (e non solo) sta per superare quello dei dipendenti in carne e ossa. Oggi oltre un milione di robot affianca (e in molti casi sostituisce) il lavoro umano, prendendo in carico quasi tutte le fasi operative, dalla selezione dei prodotti all'imballaggio, fino al trasporto interno. Tra i modelli più diffusi ci sono i Vulcan, bracci robotici in grado di maneggiare oggetti fragili, e i Proteus, che spostano carichi pesanti come muletti autonomi. La tendenza è destinata a crescere, con conseguenze importanti sull'occupazione: molte mansioni spariranno, mentre altre saranno costrette a specializzarsi. Secondo il Wall Street Journal, Amazon sta già testando robot bipedi capaci di consegnare pacchi alla porta di casa, affrontando scale e ostacoli. Il futuro delle consegne è segnato; ma il nostro?



La musica che si sente... dentro

Dimentica cuffie e casse. Con Groove Thing, la musica si sente direttamente dentro di te. Questo innovativo lettore musicale interno trasforma le onde sonore in vibrazioni reali che si percepiscono con il corpo, regalando un'esperienza sensoriale completamente nuova. Non è un semplice sex toy che vibra a ritmo: grazie a un sistema in attesa di brevetto, ogni basso pulsa in profondità e ogni nota alta si trasforma in un brivido leggero. Si collega a Spotify o Apple Music via Bluetooth o cavo, si regola il volume e si sceglie l'accessorio più adatto, compatibile con qualsiasi anatomia. Groove Thing è pensato anche per esperienze di coppia e promette di fondere piacere e musica come mai prima. La campagna Kickstarter è già attiva e Groove Thing si può prenotare a partire da 275 dollari. Un'idea che mescola erotismo e tecnologia, pronta a conquistare curiosi e appassionati di gadget innovativi. Chi l'ha provato giura che non ascolterà più la propria playlist allo stesso modo.






Intesa

POUR HOMME

LA CERTEZZA DI PIACERE

**DOPO
LO
SPORT**



follow us  

ARMAND DUPLANTIS



Il fenomeno svedese sta riscrivendo i canoni del salto con l'asta a suon di record del mondo, ben 12: l'ultimo lo ha stabilito il 16 giugno scorso al meeting di Stoccolma, portandosi addirittura a 6 metri e 28 centimetri. "È una sensazione magica, difficile da spiegare. Lo desideravo così tanto. Volevo farlo davanti a tutti qui a Stoccolma. Credo che sarà uno dei ricordi più belli della mia carriera. Continuavo a dire che battere un record in Svezia era l'unica cosa che mi mancava nei riconoscimenti. Ora ho spuntato praticamente tutto", ha confessato Duplantis dopo l'ennesima impresa che ha contribuito a

rafforzarne ulteriormente l'immagine di uomo-simbolo dell'atletica leggera contemporanea. Verrà ricordato come uno dei più grandi di sempre, raccogliendo idealmente il testimone da Usain Bolt, re assoluto della velocità? È ancora presto per affermarlo con certezza, ma "Mondo", come è stato ribattezzato, è sulla strada giusta per riuscirci. Indubbiamente, il salto con l'asta ha trovato in lui l'erede naturale di Sergey Bubka, dominatore della scena internazionale negli anni '80 e '90 con 35 record mondiali (17 all'aperto e 18 indoor). D'altronde, a 26 anni "Mondo" ha tutto il tempo

A FORZA DI PUNTARE IN ALTO, ARMAND DUPLANTIS HA TOCCATO IL CIELO.



per poter collezionare altri primati e proiettarsi sempre più in alto. E non solo metaforicamente. Ciò che stupisce è la disarmante facilità con cui ogni volta migliora sé stesso, di centimetro in centimetro. E così facendo, riempie l'orgoglio ma anche il portafoglio: ciascun record mondiale gli porta infatti in dote un compenso che va dai 50mila dollari se fatto segnare in Diamond League ai 100mila in caso di Mondiali e Olimpiadi. Considerato che dal febbraio 2020, quando per la prima volta iscrisse il proprio nome nell'albo dei record mondiali, Duplantis si è sempre superato un centimetro alla volta, ecco che il compenso totale ha raggiunto e superato il milione, cifra a cui vanno sommati i bonus garantiti dai brand che lo sponsorizzano. E visto l'ampio margine rispetto all'asticella pure in occasione dell'ultimo primato, non è certo un azzardo prospettare i 6 metri e 30. "Tecnicamente, non c'è molto tra me e quella misura. Sono solo pochi centimetri. Sono a un salto perfetto da questo traguardo", ha affermato Duplantis, confermando l'intenzione di non volersi porre alcun limite. Anche il suo palmarès è ricchissimo, soprattutto di medaglie d'oro: 2 conquistate ai Giochi Olimpici (Tokyo 2021 e Parigi 2024), 2 ai Mondiali all'aperto e 3 a quelli indoor, 3 agli Europei outdoor e uno al chiuso, oltre a quelle negli appuntamenti internazionali giovanili. Vederlo su un gradino del podio che non sia il più in alto è una rarità. Non per questo però gli stimoli e la voglia di vincere sono diminuite, anzi. "È un'idea sbagliata quella che il successo possa togliere motivazioni. Da atleta voglio sempre di più", ha riconosciuto Duplantis, nato a Lafayette (negli Stati Uniti) nel novembre 1999. Anche suo padre Greg è stato un astista, mentre la madre, Helena Hedlund, ha un passato da pallavolista ed eptaleta. Ed è proprio da lei che "Mondo" ha preso la nazionalità svedese. Il fratello gioca invece a





baseball, perché non gradiva particolarmente il salto con l'asta. Armand, al contrario, non l'ha mai considerata una scelta obbligata. "È uno sport che ho amato da subito, da quando avevo 3-4 anni, forse ero geneticamente portato". I genitori si sono rivelati una presenza imprescindibile per Duplantis, pure per l'apporto garantito sotto il profilo tecnico. "Non sono mai stati invadenti nei miei confronti, ho un ottimo rapporto con entrambi". Ad assegnargli il soprannome "Mondo" è stato tuttavia il migliore amico di suo padre (nonché testimone di nozze) originario della Sicilia. "Mi chiamava "Mondo Man", mi piaceva il suono. Quando sono andato a scuola ho detto alle maestre che questo era il mio nome". E così in effetti oggi Duplantis è conosciuto in ogni angolo del globo. Eppure c'è una persona a lui cara che continua a chiamarlo Armand. "È mia nonna materna, immagino che con lei la storia di "Mondo" non funzioni". Al di là del dilemma soprannome-nome di battesimo, per lui saltare con l'asta "è un privilegio, sebbene richieda sacrifici e molto allenamento, ma



non l'ho mai considerato un lavoro". I frequenti primati del mondo sono il coronamento di una carriera straordinaria. "Io cerco di essere sempre la migliore versione di me stesso come atleta, ho un'enorme fiducia in quel che faccio. Ho pensato di poter essere un numero 1 da quando mio padre mi osservava saltare sulla pedana ostruita nel giardino di casa. Al liceo, mentre giocavo pure a baseball, sono passato da 4.75 a 5.30, avevo circa 15 anni. Ciò che distingue un atleta normale da un grande atleta è il controllo totale di ogni situazione. La perfezione però non esiste nello sport", ha messo in chiaro lasciando trasparire un lato "umano", che comunque si ritrova spesso durante le gare: Duplantis interagisce con il pubblico prima e durante i salti, come se volesse trarre un'energia positiva da quel rapporto, entrando pienamente nella parte del personaggio che va ben oltre

la figura del campione tradizionale. Uno dei segreti dei salti da record di Duplantis è la velocità (basti pensare che riesce a correre i 100 metri in meno di 10 secondi e mezzo), affinata con lavori specifici, come le sedute di sprint puro e ripetute fino a 150 metri, talvolta con il traino. Le partenze dai blocchi sono invece finalizzate ad aumentare l'esplosività. La cura maniacale dei dettagli è una componente essenziale per proseguire la rincorsa ai record. Ma tra un salto e l'altro, "Mondo" ha avuto tempo e modo per dedicarsi alla musica, un'altra delle sue passioni. Lo scorso fine febbraio, proprio in concomitanza con l'ennesimo primato, ha pubblicato il primo singolo, "Bop", volando nelle classifiche streaming. In passato era apparso in un video musicale di Kygo, insieme alla sua fidanzata Desire Inglander. Duplantis però è abituato a prendersi la scena da protagonista. E non solo in pedana.





PROVA IL NOSTRO CAMPIONE CONTRO LO SPORCO OSTINATO



PER UNA PULIZIA INTENSA DELLE TUE STOVIGLIE

*Fonte: NielsenIQ Homescan, Totale Italia,
Detergenti per Lavastoviglie, AT 29 Dicembre 2024 (© 2024, NielsenIQ)



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

FUMAKILLA VAPE DERM



una carezza
che ti protegge



ANCHE CONTRO
ZANZARE VETTORI DI
FEBBRE WEST NILE
E CHIKUNGUNYA

Scopri nei suoi pratici formati
la Nuova Linea Family Active,
adatta alle pelli dai 3 anni in su
per una protezione contro
zanzare e zecche



fumakillaeurope.com



NIVEA

L'ANTI-RUGHE DI FIDUCIA N.1

Q10

PROVA LA NUOVA

**ROUTINE
ANTI-RUGHE**

**SIERO
DOPPIA AZIONE**



**TRIPLA AZIONE
ANTI-RUGHE:**

protegge la pelle dai raggi UV,
previene e riduce le rughe.

NOVITÀ

**FLUIDO UV
QUOTIDIANO**



**CREME VISO
POWER**

**CREMA VISO
ENERGY**

**CONTORNO OCCHI
LEVIGANTE**

**SIERO FILLER
ANTI-RUGHE MIRATO**





TI RACCONTO UN'OPERA D'ARTE



RAFFAELLO

Raffaello Sanzio (Urbino 1483 – Roma 1520). Allievo del Perugino. L'arte di Raffaello è geometria e ricerca prospettica. Riuscì a coniugare il bello ideale e la purezza delle sue figure con un grande senso dello spazio.



LA **SCUOLA DI ATENE** è il tempio della conoscenza, Platone indica quello che è sopra di noi mentre Aristotele indica quello che è davanti a noi: le due opzioni della filosofia antica. Raffaello dà a Platone il volto di Leonardo quindi l'antico e il presente coincidono. Qui Raffaello dipinge pensieri, non racconta storie. (Musei vaticani, Città del Vaticano)



IL SOGNO DEL CAVALIERE:

Raffaello è uno dei primi a inventare il paesaggio. Il ponte lontano e la rocca sono un'allegoria del cavaliere che sta a metà strada tra la guerra e la pace simboleggiati dalla spada e dal fiore. (National Gallery, Londra)

Lo SPESALIZIO DELLA VERGINE

rappresenta l'inizio della grandezza di Raffaello, il suo primo capolavoro. Grande profondità prospettica con il tempio, lo spazio intermedio della prospettiva, i personaggi e il richiamo alla sua identità: Raphael Urbino 1504, la sua firma. L'opera nasce da una ispirazione del modello del Perugino ma Raffaello riesce a far respirare le sue figure. Il ragazzo che spezza la verga si muove, è libero, vivo e mobile. Dall'unione di Giuseppe e Maria "non nasce solo il Cristo come simbolo della redenzione dello spirito umano; nasce la Chiesa stessa." (Pinacoteca di Brera, Milano)



GIOTTO
Te lo dico la prossima volta.



PIAGGIO BEVERLY 310: PIÙ POTENZA E STESSO STILE URBANO

MAMMA PIAGGIO AGGIORNA IL BEVERLY, SCOOTER SIMBOLO DELLA MOBILITÀ CITTADINA, INTRODUCENDO UN NUOVO MONOCILINDRICO MAGGIORATO NELLA SUA VOLUMETRIA. HA PIÙ COPPIA, PIÙ COMFORT E UN'EROGAZIONE FLUIDA PENSATA PER AFFRONTARE LA CITTÀ E L'EXTRAURBANO CON MAGGIORE DINAMISMO, SENZA RINUNCIARE ALL'ELEGANZA.

Più scattante ma senza perdere l'eleganza: il nuovo Piaggio Beverly 310 è l'evoluzione naturale di uno degli scooter più amati e venduti in Italia. A oltre vent'anni dal suo debutto, il Beverly continua



a incarnare lo stile urbano, rinnovandosi oggi con un motore monocilindrico di 310 cc che promette prestazioni superiori senza sacrificare l'agilità che ha reso celebre questo modello. Il nuovo propulsore è un'evoluzione del già noto blocco Hpe (High performance engine), ulteriormente ottimizzato per migliorare coppia ai medi regimi e fluidità d'erogazione. Il propulsore registra infatti una potenza massima di oltre 29 cavalli. Così, Beverly 310 è adatto a percorrere tratti di via urbani come quelli più dinamici su strade extraurbane e

tangenziali che collegano le città. Sul fronte ciclistico, confermata la ruota anteriore da 16" e posteriore da 14", con pneumatici larghi che assicurano una buona impronta a terra e stabilità anche a velocità sostenute. La forcella Showa e il doppio ammortizzatore posteriore regolabile lavorano bene sul pavé cittadino, assorbendo buche e irregolarità senza trasmettere fastidi al pilota. L'impianto frenante con doppio disco da 240 mm all'anteriore e posteriore, abbinato all'Abs di serie e al controllo di trazione Asr. Dal punto di vista del design,

Beverly 310 continua ad essere caratterizzato da uno stile elegante e maturo, che strizza l'occhio alla praticità.

Le linee sono affilate e al tempo stesso armoniche, con luminosi fari led ben integrati. Nell'insieme sfocia una gamma di colori sobria ma moderna. La sella ampia e ben sagomata accoglie comodamente pilota e passeggero, mentre il vano sottosella può contenere due caschi demi-jet o un integrale più oggetti. La strumentazione può contare su uno schermo da 5,5 pollici. Non manca poi la possibilità di collegare lo smartphone. Infine sistema keyless. Per un prezzo che parte da 5mila 799 euro. Con questa nuova versione, Piaggio conferma la volontà di mantenere il Beverly al centro della mobilità urbana premium. Più che un semplice aggiornamento, il Beverly 310 è una risposta concreta a chi chiede prestazioni, sicurezza e design in un unico pacchetto ben collaudato.



ALL'APERTO
CI PENSA VULCANO.



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



facco.eu

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

IO SONO NESSUNO 2

Film

Cast: Connie Nielsen, Bob Odenkirk e Sharon Stone

Genere: Azione

Al Cinema

Quattro anni dopo essersi inavvertitamente messo contro la mafia russa, Hutch ha ancora 30 milioni di dollari di debiti con l'organizzazione criminale e li sta ripagando con una serie infinita di colpi ai danni di criminali internazionali. Per quanto gli piaccia l'azione del suo "lavoro", Hutch e sua moglie Becca ne sono sopraffatti e se ne stanno allontanando. Decidono quindi di portare i loro figli in una breve fuga al Wild Bill's Majestic Midway and Waterpark, luogo in cui Hutch e suo fratello Harry trascorrevano le vacanze da bambini. Con il padre di Hutch al seguito, la famiglia arriva nella piccola città turistica di Plummerville, desiderosa di divertirsi al sole. Ma quando un banale incidente con alcuni teppisti della città fa finire la famiglia nel mirino del gestore corrotto di un parco divertimenti e del suo losco sceriffo, Hutch si ritrova nel mirino del boss del crimine più folle e sanguinario che lui (o chiunque altro) abbia mai incontrato.



HONEY DON'T

Film

Cast: Margaret Qualley, Aubrey Plaza e Lena Hall

Genere: Commedia

Al Cinema

Nel nuovo film di Ethan Coen, un misterioso e inquietante incidente mortale avvenuto a Bakersfield, in California, coinvolge una coppia le cui morti si rivelano tutt'altro che accidentali. A interessarsi del caso è la detective Honey O'Donahue, figura solitaria e tormentata, che comincia a indagare e si imbatte in una setta religiosa guidata da padre Dean, un pastore carismatico ma pericoloso. Dietro la sua facciata da uomo di fede, Dean si rivela un manipolatore abile, coinvolto in pratiche sessuali discutibili e in un sistema di controllo psicologico. Mentre la sua inchiesta si fa sempre più intricata, Honey si trova anche a dover affrontare i fantasmi del proprio passato: torna nella sua vita l'anziano padre, un uomo che le ha causato anni di dolore e traumi infantili mai davvero superati. A complicare ulteriormente le cose, la detective intraprende una relazione passionale con una collega poliziotta, portando una scossa emotiva nella sua esistenza fin troppo rigida.



WARFARE

Film

Cast: Joseph Quinn, Kit Connor e Will Poulter

Genere: Guerra

Al Cinema

Il film, ispirato a una storia vera, si basa sui ricordi diretti, sulle testimonianze e sulle esperienze vissute da un gruppo di Navy SEAL, i corpi speciali della marina americana, impegnati in una delicata e pericolosa missione a Ramadi, in Iraq, nel 2006. Tra i protagonisti reali della vicenda figura anche lo stesso Mendoza, che ha contribuito alla realizzazione del film offrendo un punto di vista autentico e personale. Non si tratta del solito film di guerra, ma di un'opera che si distingue per il suo approccio immersivo e realistico, capace di trascinare lo spettatore nel cuore del conflitto. La narrazione è cruda, viscerale e intensa, e porta con sé tutta la tensione e l'adrenalina di un'azione vissuta sul campo. Lontano dagli stereotipi e dalle semplificazioni hollywoodiane, il film riesce a restituire una visione profonda e complessa della guerra, fatta non solo di eroismo ma anche di paura, caos, sacrificio e fratellanza.



HELLBOY: L'UOMO DEFORME

Film

Cast: Jefferson White, Leah McNamara e Jack Kesy

Genere: Azione, Fantasy, Horror

Al Cinema

Ambientato nel cuore degli Appalachi nel 1959, il nuovo capitolo delle avventure di Hellboy ci porta in una missione cupa e inquietante, dove il confine tra realtà e incubo si fa sempre più labile. Durante un'operazione sul campo, Hellboy e una giovane agente del B.P.R.D. (Bureau for Paranormal Research and Defense) si ritrovano in un villaggio sperduto e isolato dal resto del mondo. Lì scoprono una comunità avvolta da un'atmosfera sinistra e minacciosa, stretta nella morsa di antiche credenze e dominata da forze maligne. A infestare il luogo è un demone potentissimo, noto come il Crooked Man, figura leggendaria e terrificante, legata a una maledizione secolare che grava sulla terra e sui suoi abitanti. Accanto a loro, un uomo tormentato dal proprio passato si unisce alla lotta, portando con sé verità oscure e segreti dolorosi. In questo scenario dominato da magia nera, incantesimi, apparizioni infernali e creature dannate, Hellboy sarà costretto ad affrontare le sue paure più profonde e a spingersi oltre i limiti del possibile.



PROTEZIONE PER TUTTI. SEMPRE.



PROTEZIONE
DALLE
TARME



PROTEZIONE DA
**SCARAFAGGI
E FORMICHE**



PROTEZIONE DA
**MOSCHE E
ZANZARE**

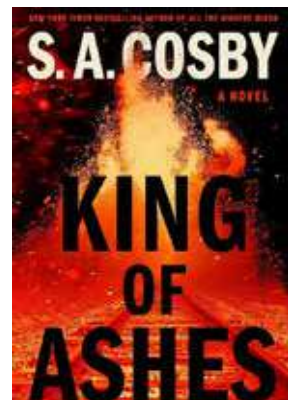


King of Ashes

Autore: S.A. Cosby

Casa editrice: Feltrinelli

In *King of Ashes*, S.A. Cosby conferma di essere tra le voci più potenti e originali del noir contemporaneo. Il protagonista, Roman Carruthers, ha tagliato i ponti con il suo passato e con l'impresa di famiglia – un crematorio nella provincia americana – per una vita dorata tra numeri e finanza. Ma quando un incidente sospetto manda il padre in ospedale, è costretto a tornare a casa. Qui trova un fratello nei guai fino al collo, una sorella stanca ma determinata a scavare nei misteri del passato, e un'intera famiglia sull'orlo del collasso. Con uno stile teso e viscerale, Cosby costruisce una storia dove le ferite familiari si mescolano a minacce criminali, e ogni pagina brucia di tensione emotiva. Tutto, prima o poi, va in fumo – lo sanno bene i Carruthers. E anche il lettore, travolto da un thriller che non dà tregua.



Tutta la vita che resta

Autore: Roberta Recchia

Casa editrice: Rizzoli

Con *Tutta la vita che resta*, Roberta Recchia firma un esordio che colpisce dritto al cuore. La sua scrittura è misurata, tenera, capace di raccontare la fragilità dei legami familiari senza cadere nel melodramma. Al centro della storia c'è una famiglia romana segnata da una tragedia che ne incrina per sempre l'equilibrio: la morte di Betta, adolescente piena di vita, lascia una ferita che non smette di sanguinare. Ma il romanzo si muove oltre il lutto, dando voce a Miriam, cugina timida e introversa, che quella fatidica notte era con Betta e porta addosso il peso di un segreto taciuto troppo a lungo. Sullo sfondo della Roma degli anni Cinquanta, prende forma una storia di dolore ma anche di resistenza, dove l'incontro con un amore gentile può diventare la scintilla per ricominciare. Un romanzo che si fa intimo e universale, scavando nel buio per trovare, ostinata, una luce.

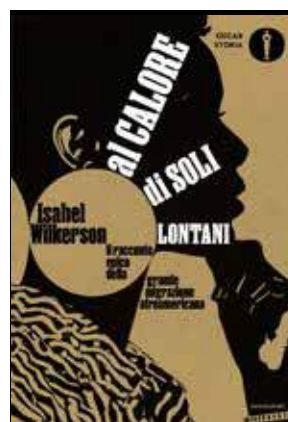


Al calore dei soli lontani

Autore: Isabel Wilkerson

Casa editrice: Mondadori

C'è un momento in cui si decide di andare via. Per rabbia, per sogno, per fame di futuro. In *Al calore dei soli lontani*, Isabel Wilkerson racconta la storia della Grande Migrazione afroamericana: sei milioni di persone che, nel corso del Novecento, lasciarono il Sud segregazionista degli Stati Uniti per cercare altrove una vita più giusta. Lo fa seguendo tre protagonisti – Ida Mae, George e Robert – che, in epoche diverse, scelgono una nuova strada e abbracciano l'incertezza per sfuggire a un destino già scritto. Le loro vite – tra campi di cotone, treni affollati, cliniche segregate e nuovi inizi – diventano il filo conduttore di un racconto corale, monumentale, umano. Wilkerson intreccia memoria e reportage in un affresco che ha il respiro del romanzo epico e l'intensità del vissuto personale. Un libro necessario per capire un pezzo d'America, ma anche per riflettere su cosa spinge le persone a partire davvero.



We could be so good

Autore: Cat Sebastian

Casa editrice: Mondadori

Nick Russo ha imparato presto a cavarsela da solo. Cresciuto nei sobborghi duri di Brooklyn, si è fatto strada in redazione a forza di tenacia e talento. Quindi quando gli affiancano Andy Fleming – biondo, benestante, erede del giornale – la sua prima reazione è diffidenza pura. Ma Andy non è solo il rampollo viziato che tutti si aspettano e Nick, suo malgrado, si ritrova a proteggerlo, coprirlo, salvarlo. E tra pause caffè, notti in sala stampa e segreti taciuti, il rapporto tra i due cambia forma. Ma un amore nato nell'ombra può davvero sopravvivere quando i riflettori si accendono? Una storia romantica, intelligente e dolcissima, con due protagonisti agli antipodi che imparano a fidarsi, e forse anche a restare.



io ci conto.



L'incontinenza è molto più comune di quello che pensi.
Non conta l'età, conta come la vivi: Serenity ti offre da oltre 40 anni
una serenità su cui contare per condividere con la tua famiglia
i piaceri di ogni giorno. Rimedi innovativi, pratici, confortevoli per
ogni tipo di incontinenza, per offrire una buona qualità della vita per
chi li usa e per chi vive con loro.

SERENITY®
io ci conto.

www.serenity-care.com

Ausili per l'incontinenza. Sono dispositivi medici CE - Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni d'uso. Autorizzazione ministeriale del 19/05/2020.

JONAS BROTHERS: IL VENTESIMO ANNIVERSARIO E UN NUOVO ALBUM

Dopo oltre vent'anni di carriera, i Jonas Brothers celebrano le proprie radici con un album che è una lettera d'amore alla loro infanzia, alla famiglia e alla città in cui tutto è cominciato. Il nuovo progetto discografico, intitolato *Greetings From Your Hometown*, uscirà il prossimo 8 agosto e promette di essere uno dei dischi pop-rock più attesi dell'estate. L'album arriva in concomitanza con il 20esimo anniversario dalla nascita ufficiale del gruppo. Per l'occasione, i Jonas Brothers hanno organizzato una vera e propria celebrazione con il tour *Jonas20: Living the Dream*, che partirà lo stesso giorno dell'uscita dell'album. Ma non è tutto, la band ha inoltre annunciato un film natalizio in collaborazione con Disney+. Con *Greetings From Your Hometown*, i Jonas Brothers sembrano voler dire ai fan: "Non abbiamo dimenticato da dove veniamo" e lo fanno con una scrittura e un sound più consapevole: una prova di maturità artistica che non rinuncia alla leggerezza e alla melodia.



L'EDIZIONE 2025 DELLO SZIGET FESTIVAL DI BUDAPEST

Il Sziget Festival 2025 si prepara a tornare dal 6 all'11 agosto sull'incantevole Isola di Óbuda a Budapest, in Ungheria. Riconosciuto come uno dei più grandi e iconici festival musicali d'Europa, il Sziget rappresenta ogni anno un appuntamento imperdibile per appassionati di musica provenienti da tutto il mondo. Ciò che lo rende così speciale non sono solo la qualità e la varietà degli artisti in cartellone, ma soprattutto la sua atmosfera inclusiva, aperta a tutte le culture, generazioni e generi musicali. Nato nel 1993 come un piccolo festival, oggi attira oltre 500.000 visitatori per tutta la durata dell'evento, che sono ben sei giorni. Sul palcoscenico del Sziget si alternano artisti internazionali di fama mondiale, ma anche nuove promesse e talenti emergenti, offrendo una gamma musicale che spazia dal pop all'elettronica, dal rock all'hip-hop, dalla musica indie ai suoni sperimentali. La lineup del 2025 vede protagonisti nomi di spicco come Charli XCX, Post Malone e A\$AP Rocky.



POST MALONE A MILANO PER IL SUO WORLD TOUR

La superstar americana Post Malone sarà la grande protagonista degli I-Days Milano Coca-Cola 2025, con un'unica e attesissima data italiana del suo *Big Ass World Tour*. L'appuntamento è fissato per mercoledì 27 agosto all'Ippodromo SNAI San Siro, dove il pubblico potrà assistere a uno show imperdibile. Il tour celebra il successo del suo sesto album in studio "F-1 Trillion", un progetto che segna un'evoluzione verso sonorità country e che ha conquistato la vetta della classifica Billboard 200, oltre a valergli ben 18 nomination ai Grammy Awards. Caratteristica distintiva dello show sarà la capacità dell'artista di spaziare con naturalezza tra hip-hop, rock, pop e country. Ad arricchire la serata ci sarà anche la presenza di Jelly Roll, giovane star emergente. Un evento che si preannuncia come uno dei momenti più emozionanti dell'estate musicale per un artista super amato dal pubblico italiano.



IL NUOVO ALBUM (DA RECORD?) DI SABRINA CARPENTER

Sabrina Carpenter è pronta a tornare sotto i riflettori con nuova energia: a meno di un anno dal successo di *Short n' Sweet*, la popstar americana ha annunciato l'uscita del suo settimo album in studio, intitolato *Man's Best Friend*, atteso per il 29 agosto e prodotto da Jack Antonoff. Ad anticiparlo è il singolo "Manchild", rilasciato il 5 giugno e già campione di ascolti: il brano ha infatti esordito direttamente al primo posto della Billboard Hot 100. Il pezzo fonde sonorità pop-synth e disco con accenti country, e si distingue per testi ironici e taglienti che prendono di mira un ex fidanzato infantile e poco maturo. Sabrina ha raccontato che le ispirazioni alla base del nuovo lavoro affondano le radici nel repertorio di grandi icone femminili come Stevie Nicks, Dolly Parton e Donna Summer, promettendo così un album che mescola rock, disco e country, impreziosito da una narrazione ironica, irriverente e profondamente personale.



CLEARTM

MEN

Fino a 100%
di protezione
dalla forfora*

CLEAR



**con uso regolare niente forfora visibile*

FRANCESCO FIALDINI

“Unomattina” è stata la sua porta verso la notorietà, ma è con il programma domenicale “Da noi...a ruota libera”, che da settembre tornerà a condurre su Raiuno per la settima stagione, che Francesca Fialdini è entrata di diritto nell’albo delle conduttrici.



CA



Un percorso niente affatto facile, perché la sua passione per il giornalismo e il pragmatismo che quella professione richiede, ha rappresentato un freno a volte difficile da mollare. «Fare un programma di intrattenimento per me era una sfida. – ha raccontato la conduttrice – Lì bisogna lasciarsi andare e mettersi in gioco totalmente, mostrando al pubblico anche aspetti del carattere che si tende a nascondere, all'inizio ho dovuto allenarmi un bel po', perché il mestiere del giornalista esige una distanza anche emotiva per mantenere la dovuta autorevolezza e il giusto distacco rispetto a quanto si racconta». Per riuscirci la conduttrice ha avuto l'ottima palestra pomeridiana de "La vita in diretta", che ha guidato prima che arrivasse la proposta di provare a ridisegnare



la geometria della domenica pomeriggio, fino ad allora tratteggiata da una sola trasmissione, molto forte, come “Domenica In”. «Quando arrivò la proposta per “Unomattina”, rimasi senza parole – ha ricordato Francesca Fialdini - Giancarlo Leone, allora direttore di Rai1, mi disse: “Trasformerai la paura in forza”. E così è stato. Poi dopo la conduzione de “La vita in diretta” mi hanno chiesto di occuparmi della fascia oraria domenicale, senza darmi altre indicazioni. E’ stato ancora più complicato perché si

trattava di inventarsi qualcosa, non volevo occuparmi di attualità, per evitare l’effetto déjà vu, era giusto offrire qualcosa di diverso, così ho cercato di raccontare storie in cui trovare sempre delle caratteristiche universali che potessero riguardare tutti e in cui tutti potessero identificarsi». Ogni anno, quando la tv va in ferie per l’estate c’è sempre qualcuno che ipotizza un suo passaggio in un’altra rete e sebbene una volta sia stata Sky a tentarla con una proposta di un programma tra informazione e

intrattenimento, per la Fialdini non esiste altra tv all’infuori della Rai. «Ho acquisito gli strumenti del mestiere in Rai fin dall’età di 24 anni: prima come inviata, poi come collaboratrice ai testi, come autrice e infine come conduttrice. – ha ricordato – E’ giusto riconoscere questo percorso e fino ad oggi ha sempre vinto un senso di riconoscenza». Nel suo percorso professionale c’è anche





“Fame d’amore”, programma dedicato ai giovani con disturbi alimentari, a cui la conduttrice tiene molto. «I giovani purtroppo sono oggi i più dimenticati. – ha ammesso - Ci stanno urlando che vogliono essere visti, ascoltati, amati, hanno bisogno di sentirsi al centro, non ai margini. E noi non possiamo far finta di niente. Tutti abbiamo attraversato le turbolenze dell’adolescenza come il fatto di non riconoscerci nel giudizio degli altri o di sentire la pressione sociale. In quella fase di vita io sono stata più introversa che estroversa, avevo le mie amicizie, alla discoteca preferivo il pub, ai concerti un viaggio o fare una partita di calcetto». Cresciuta a Massa dove è nata, la Fialdini conosce bene la realtà in cui una provincia può chiudere i suoi stessi ragazzi. «Quando vivi in una piccola provincia dove lo sguardo degli

altri può essere condizionante facciamo i conti con dei limiti che non immaginiamo di avere e fino ai 18 anni sentivo quello sguardo addosso», ha ricordato la conduttrice che in chiusura di stagione di “Da noi... a ruota libera” ha accettato di mettersi nei panni dell’intervistata per raccontarsi senza filtri e con molta commozione. Prima ha svelato il suo percorso spirituale. «La fede ha ribaltato le mie priorità: è uno sguardo luminoso sugli altri, che restituisce dignità a ciascuno». E poi non si è tirata indietro per parlare d’amore. «L’amore esiste, eccome se esiste. Ma non è un’illusione da copertina né tantomeno una favola. È un fatto che si misura nei gesti, nella cura, nella presenza. Chi ti ama davvero ti cerca, ti ascolta, ti tiene per mano anche nel silenzio».



un anno di felicità con

il Barbanera

a cura della Redazione di Barbanera

AGOSTO 2025

NEL PIENO DELL'ESTATE LE ENERGIE SPRIZZANO, ALIMENTANDO IN NOI LA VOGLIA DI ANDARE, INCONTRARE, SPINGERSI OLTRE I CONFINI DEL QUOTIDIANO.

In questo mese di vacanze, il lavoro è messo in pausa. Così, tra una festa e l'altra – San Lorenzo, Ferragosto e qualche sagra locale – scorrono i giorni della “gran calura”. Tra una gita al mare e una passeggiata in montagna, il cielo si riempie di stelle cadenti, mentre a tavola la terra ci regala abbondanza. Eppure, abbiamo ancora tanto da fare: dovremo annaffiare orti e giardini, dove è tempo di seminare per la stagione che verrà. E inoltre, i frutti sono ora pronti per essere raccolti: è tempo di preparare confetture e sott'olio per portare nelle dispense il sole e i sapori dell'estate.

La finestra sul tempo

Perché riescano buoni, fa d'uopo raccogliere i fichi ben maturi per dissecarli, ed anche un po' appassiti sull'albero.

Barbanera nel 1872

Tradizioni in casa

Erica e lavanda

Si chiama erica da scope – da non confondere con saggina o sorgo – ed è ancora oggi perfetta per realizzare piccole scope artigianali, ideali per pulire a fondo la spianatoia

dopo aver lavorato impasti, sfoglie e torte. Se abbiamo un forno a legna, la usiamo anche per tenere in ordine la cenere. L'erica scoparia è un arbusto della macchia mediterranea, alto fino a un metro e mezzo, che cresce bene anche nei boschi radi. Come le facciamo? Lasciamo essiccare al sole i rami, poi formiamo mazzetti di pari lunghezza, da legare con corda o salice fresco, infilando un bastoncino al centro. Le usiamo corte per la spianatoia, lunghe per il forno: strumenti semplici ma ingegnosi. Fino all'inizio di agosto, oltre all'erica, c'è anche la lavanda da utilizzare in tanti modi. La raccogliamo in luna calante, recidendo gli steli alla base dei germogli. Dopo l'essiccazione all'ombra, sgraniamo i fiori e prepariamo cuscini profumati per la biancheria: un gesto antico, che profuma d'estate.

Dispensa di stagione.

Peperoncini ripieni sott'olio

È una delizia della cucina mediterranea che possiamo preparare da soli e, volendo, possiamo anche coltivare i peperoncini in casa: di facile coltivazione, crescono senza problemi anche in vaso. Ma

ora entriamo in cucina per preparare i peperoncini – ci vogliono quelli tondi – a cui togliamo il picciolo, li scaviamo e svuotiamo. Portiamo a ebollizione metà acqua e metà aceto con un pizzico di sale, e scottiamo i peperoncini per 3-4 minuti. Poi li scoliamo e li lasciamo asciugare per una notte. Prepariamo il ripieno frullando insieme per 5 secondi tonno, capperi e acciughe. Quindi riempiamo i peperoncini e li sistemiamo in un vaso a chiusura ermetica, ricoprendoli con olio extravergine d'oliva. Se li prepariamo e li conserviamo con cura, durano fino a un anno.

Benessere con la natura

Sabbia e sole

Il sole ci aiuta a sintetizzare la vitamina D, fondamentale per la salute delle ossa. Approfittiamo dell'estate, della sabbia e del sole: è una cura naturale, semplice ed economica. Si chiama “psammoterapia”, o più semplicemente sabbatura, ed è una forma di fisioterapia che sfruttiamo per i benefici della sabbia calda. Ricopriamo il corpo, o solo una parte – schiena, gambe o braccia – con sabbia riscaldata dal sole: il calore allevia i dolori muscolari e articolari, favorendo il rilassamento e il benessere generale.





BIOPPOINT



MOUSSE RAVVIVARICCI

Definisce i ricci, donando **elasticità, volume e lucentezza** senza appesantire. La sua formula con Glicerina, Vitamin Complex e filtro UV idrata e protegge la fibra capillare. Agita delicatamente il prodotto, distribuisilo sui capelli umidi, coccola i tuoi ricci modellandoli con le dita e lascia che il diffusore faccia il resto. Non risciacquare.



NUOVI SPORT

CINQUE LE NOVITÀ IN FATTO DISCIPLINE SPORTIVE A LOS ANGELES 2028, LE PROSSIME OLIMPIADI AMERICANE, RISPETTO ALLE ULTIME FRANCESI DI PARIGI 2024.

Per baseball e softball, cricket e lacrosse, si tratta di un ritorno ai Giochi olimpici, mentre flag football e squash faranno il loro debutto. A partire da baseball e softball che hanno fatto parte del programma di diverse edizioni, prima come sport dimostrativo poi ufficiale, il primo a Barcellona nel 1992 e l'altro ad Atlanta 1996. Sono due sport con palla e mazza giocati tra due squadre su un campo a forma di diamante, dove a livello olimpico il baseball è sempre stato uno sport per soli uomini e il softball per sole donne. Poi il cricket, inserito nel programma dei giochi di Parigi nel 1900, che tornerà ad essere una disciplina a cinque cerchi nella formula Twenty20. Si tratta della seconda apparizione di questo sport di squadra che si gioca con mazze da cricket realizzate in salice e con palline in pelle cucite su un'anima di sughero. Torna invece alle olimpiadi dopo centoventi anni il lacrosse, già presente a St. Louis 1904 e Londra 1908, incluso anche come sport dimostrativo ad Amsterdam 1928, Los Angeles 1932 e



Londra 1948. La versione di Los Angeles sarà il Lacrosse sixes, uno sport di squadra in cui i giocatori cercano di tirare una palla di gomma solida nella porta avversaria, utilizzando un bastone con una rete all'estremità. Il quarto sport sarà il flag football, una variante del football americano che a Los Angeles farà il proprio debutto nel programma olimpico. Lo scopo di questa disciplina è quello di avanzare sul campo, attraverso una serie di giocate offensive verso la zona di meta difensiva dell'avversario, detta endzone. Uno sport

senza contatto, con placcaggi effettuati rimuovendo una delle tre bandiere di tessuto attaccate alla vita del portatore di palla. Infine, tra tre anni in California negli Stati Uniti d'America debutterà anche lo squash, in precedenza inserito tra gli sport dimostrativi a Buenos Aires 2018. Lo squash è uno sport in cui due avversari si fronteggiano su un campo rettangolare circondato da quattro pareti. Il pavimento è in parquet con le pareti da competizione in vetro di sicurezza per consentire agli spettatori di assistere al gioco. Al contrario rischiano di sparire, almeno per la prossima edizione che prevede ventotto sport in gara, alcune discipline storiche come la boxe, il sollevamento pesi e il pentathlon, a meno che il Comitato Olimpico Internazionale non cambi idea, sollecitato dalle Federazioni sportive che stanno provando a fare di tutto per non essere esclusi.

Dormi bene con **DryNites®**

Per risvegliarsi alla grande!

Le mutandine assorbenti per la notte **Huggies® DryNites®** offrono una protezione imbattibile grazie ai **5 strati** di protezione che impediscono le fuoriuscite, mantenendo i bambini asciutti e sereni **per tutta la notte**.

Sembrano **biancheria intima** e sono così discrete che non si notano sotto il pigiama. Inoltre, sono realizzate con materiali morbidi ed elastici per il **massimo comfort**.

Disponibili nelle taglie:

ANNI
4-7 | 8-13 | 13+

*Basato su uno studio clinico
condotto nel 2020-2022



HUGGIES® Little Swimmers

**Al mare o in piscina
sarai libero di divertirti!**

I pannolini-costumini **HUGGIES® LITTLE SWIMMERS®** sono unisex e così belli che ti sembrerà di indossare un vero costumino da bagno. Sono facili da mettere e da togliere, non si gonfiano a contatto con l'acqua e sarai libero di giocare, nuotare, tuffarti senza il rischio di imbarazzanti imprevisti.



Disponibili nelle taglie:

2-3

3-4

5-6



RIMINI

QUA, NELLA "PERLA DELL'ADRIATICO" IL VOSTRO NEGOZIO PIÙME SI TROVA IN VIA CIRCONVALLAZIONE OCCIDENTALE, 134 DOVE VI ATTENDONO SERENA MANDORINO, BARBARA BALDAZZI, CLAUDIA ARCOLACI E MARIA CLAUDIA GRIECO CHE VI CONDURRANNO CON GENTILEZZA E BRAVURA TRA LE TANTE PROPOSTE DELLA NOSTRA INSEGNA.

Rimini non è solo mare, spiagge dorate e divertimento sfrenato, ma un vero scrigno di storia romana e tesori rinascimentali. Iniziate il vostro viaggio dall'imponente Arco di Augusto, il più antico arco romano esistente, simbolo indiscusso della città, eretto nel 27 a.C. Proseguite poi verso il suggestivo Ponte di Tiberio, ancora oggi perfettamente intatto, che collega il centro storico al pittoresco Borgo San Giuliano, l'antico quartiere dei pescatori, famoso per i suoi murales colorati che narrano la vita del borgo e le sue tradizioni marinare. Imperdibile è il Tempio Malatestiano, il Duomo di Rimini, un capolavoro rinascimentale firmato da Leon Battista Alberti, che custodisce opere di Piero della Francesca, come l'affresco "Sigismondo Pandolfo Malatesta in preghiera davanti a San Sigismondo", e preziosi bassorilievi di Agostino di Duccio. Da ammirare c'è anche Castel Sismondo, la fortezza voluta nel XV secolo dalla potente famiglia Malatesta, che oggi ospita eventi e mostre, e lasciatevi sorprendere dalla Domus del Chirurgo, un'area archeologica che rivela i resti di una villa romana del II secolo d.C., con i suoi incredibili strumenti chirurgici e reperti medici, testimonianza dell'avanzata medicina romana. Passeggiate



per i vicoli del centro storico e scoprite angoli nascosti, come l'antica Pescheria Vecchia, un tempo fulcro del commercio cittadino, o il Museo della Città, che ripercorre la storia di Rimini dalle sue origini preromane fino all'età moderna, esponendo una ricca collezione di opere d'arte e reperti archeologici. Non dimenticate di visitare anche la Fontana dei Quattro Cavalli, un'icona del lungomare riminese, o di perdervi nel fascino del Grand Hotel, celebre anche per aver ispirato Federico Fellini. A proposito di Fellini, il legame del regista con Rimini è profondo e intimo. Pensate che una volta, da bambino, Fellini scappò di casa e si nascose per un po' nel cinema Fulgor, uno dei più antichi di Rimini, dove trascorreva ore ad ammirare i manifesti dei film e a sognare mondi fantastici. Questo amore per il cinema e per la sua città natale lo portò a raccontare Rimini in molti dei suoi capolavori, trasformando luoghi e personaggi in leggende



cinematografiche. Infine, va vissuta l'atmosfera vivace di Piazza Cavour, il "salotto" di Rimini, circondata da sontuosi palazzi storici come il Palazzo dell'Arengo e il Palazzo del Podestà, testimoni della vita politica e sociale della città. Dopo un'immersione nella storia, lasciatevi tentare dalle delizie culinarie locali. In primis la mitica piadina romagnola, magari accompagnata da squisiti salumi e formaggi del territorio come lo squacquerone, oppure gustatevi un buon fritto misto di pesce fresco dell'Adriatico, o ancora i tradizionali passatelli in brodo. Il tutto sorseggiando un calice di Sangiovese o Trebbiano, vini tipici della regione, che esaltano i sapori della cucina locale. Insomma Rimini vi aspetta per un'esperienza indimenticabile, dove la storia si fonde armoniosamente con la buona tavola e il divertimento.

info (tratte da) fonti varie

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

SUDOKU

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

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

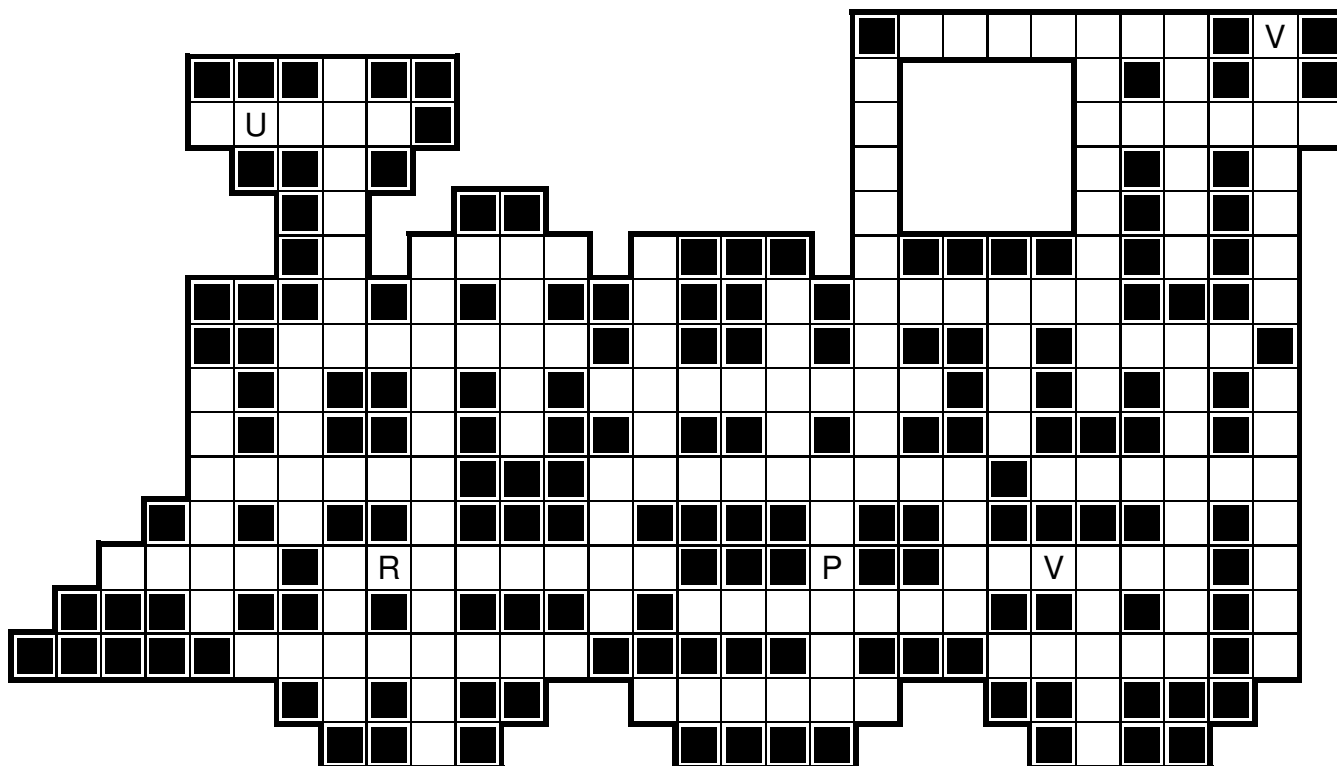
					1			3
5	1							
		8	5					9
6	3							
						9		7
		9				8	4	
				2	4		6	
						1		
	5		9	8				2

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

Trovi tutte le soluzioni a pagina 98 della rivista.

VIAGGIO IN ITALIA

Aiutandovi con gli incroci. Inserite tutte le località elencate.



- | | |
|-------------------|--|
| 4 lettere | ASTI BARI COMO ENNA LODI PISA ROMA |
| 5 lettere | AOSTA LECCE MASSA NUORO PARMA TERNI |
| 6 lettere | AREZZO BIELLA FOGGIA NAPOLI NOVARA RIMINI
TERAMO TORINO TRENTO VARESE |
| 7 lettere | BOLOGNA BRESCIA CROTONE ISERNIA PESCARA
VITERBO |
| 8 lettere | BRINDISI MACERATA SIRACUSA VERCELLI |
| 9 lettere | CATANZARO PORDENONE |
| 10 lettere | CAMBOBASSO |
| 12 lettere | ASCOLI PICENO |



“Questo è anche oggi il motto per noi di Amnesty”. Con queste parole Peter Benenson, il fondatore di Amnesty International, ci raccontava la Ong impegnata, dal 1961, in ogni angolo del mondo nella difesa dei diritti umani. Amnesty International è un movimento globale di oltre 7 milioni di persone, tra sostenitori, soci e attivisti presente in 70 paesi e territori nel mondo con uffici, strutture e sezioni. L'ufficio centrale è situato a Londra da dove coordina gran parte del lavoro di ricerca sulle violazioni dei diritti umani nel mondo, stabilisce le grandi campagne e azioni prioritarie su cui lavorano le sezioni nazionali in modo coordinato.

AMNESTY ITALIA.

La Sezione Italiana, che conta quasi 70.000 tra soci e sostenitori, ha il compito di coordinare il lavoro degli iscritti e dei sostenitori di

Amnesty nel nostro Paese. Oltre a ciò, intraprende azioni di sensibilizzazione, promozione, educazione ai diritti umani, campaigning, lobby nei confronti delle istituzioni e raccolta fondi. Cinquant'anni fa, era il 1975, Amnesty International intraprendeva la sua missione in Italia, trasformandosi rapidamente in un punto di riferimento per la difesa dei diritti umani anche nel nostro Paese.

OGNI INGIUSTIZIA CI RIGUARDA

Siamo un movimento di persone determinate a creare un mondo più giusto, in cui ogni persona possa godere dei diritti umani sanciti dalla Dichiarazione universale dei diritti umani. Mettiamo in evidenza le ingiustizie, diamo voce a chi non ha voce, cambiamo la vita delle persone. Dal 1961, abbiamo contribuito a ridare libertà e dignità a oltre 50.000 persone, salvando 3 vite al giorno.



“QUANDO HO ACCESO LA PRIMA CANDELA DI AMNESTY AVEVO IN MENTE UN VECCHIO PROVERBIO CINESE CHE DICE: MEGLIO ACCENDERE UNA CANDELA CHE MALEDIRE L'OSCURITÀ”.

LA MISSIONE

Per contribuire al cambiamento nella vita delle persone e delle comunità concentriamo i nostri sforzi sulla mobilitazione e l'attivismo per i diritti umani. Con queste azioni e grazie alla forza del nostro movimento influenziamo i decisori politici e istituzionali e contribuiamo con le nostre idee ai cambiamenti nelle politiche e nella legislazione.

LA DICHIARAZIONE UNIVERSALE

Il 10 dicembre 1948, l'Assemblea generale delle Nazioni Unite proclamava la Dichiarazione universale dei diritti umani. Per la prima volta nella storia dell'umanità, era stato prodotto un documento che riguardava tutte le persone del mondo, senza distinzioni. Per la prima volta veniva scritto che esistono diritti di cui ogni essere umano deve poter godere per la sola ragione di essere al mondo. Eppure la Dichiarazione è disattesa, perché ancora troppo sconosciuta. Siamo impegnati perché per tutti siano garantiti questi diritti. Sempre!



INFORMAZIONI&CONTATTI
Amnesty International ITALIA
Via Goito 39 - 00185 Roma (Italy)
Tel. 06 44901
E-mail info@amnesty.it
www.amnesty.it

info+foto (tratte da)
www.amnesty.it+
facebook.com/AmnestyInternationalItalia

PHYTORELAX

— LABORATORIES —

KERATIN COLOR

I tuoi fedeli alleati per capelli colorati e trattati



phyto relax.it





CHOW CHOW

IL “CANE-LEONE” VENUTO DALL’ESTREMO ORIENTE



Con il suo aspetto fiero e inconfondibile, il Chow Chow è una delle razze canine più antiche e affascinanti al mondo. Nato in Cina oltre duemila anni fa, il suo nome originario era “Songshi Quan”, ovvero “cane leone ammansito”: una definizione che calza a pennello per questa creatura dal portamento nobile, la criniera imponente e la coda arricciata a pennacchio. Usato un tempo come cane da caccia, da guardia e perfino da traino, il Chow Chow arrivò in Europa nel XIX secolo grazie ai mercanti orientali e divenne presto un simbolo di eleganza presso le corti nobiliari. Oggi è riconosciuto e amato in tutto il mondo, anche per le sue peculiarità fisiche uniche: muso corto e marcato, occhi scuri ed espressivi, pelo fitto e voluminoso in molte varianti di colore, e – soprattutto – quella misteriosa lingua blu che

ha ispirato numerosissime leggende sulla sua origine, come quella che lo vede leccare il cielo appena dipinto dal Buddha. Oltre all'estetica fuori dal comune, il Chow Chow è un cane dal temperamento riservato, indipendente, talvolta un po' testardo, ma fedele e profondamente legato al suo umano. Per queste caratteristiche, spesso lo si paragona più a un gatto che a un cane. I cuccioli, poi, sono irresistibili: morbidi come peluche, con il nasino chiaro e le orecchie piegate, si distinguono dagli adulti anche per gli occhi più chiari e l'indole più curiosa. Nonostante il pelo folto, il Chow Chow non richiede cure eccessive, ma una spazzolatura regolare è d'obbligo, così come un'attività fisica costante per tenere sotto controllo

l'aumento di peso, a cui questa razza è piuttosto incline. In quanto a dieta, è fondamentale puntare su alimenti bilanciati e di qualità, magari alternando crocchette e cibo umido, e controllare le porzioni per evitare sovrappeso. Da evitare l'esposizione prolungata al caldo estivo: il Chow Chow è molto sensibile alle alte temperature! Questo cane regale, silenzioso e leale, è perfetto per chi cerca un compagno elegante, riflessivo e un po' fuori dagli schemi, da amare con rispetto e senza invadenza.





approvato da



Ente
Nazionale
Protezione
Animali

Scopri tutte le nostre ricette per il tuo gatto

BASICHE



ADULTO POLLO
800g

ESIGENZE SPECIFICHE



TRATTO URINARIO, APPETITO DIFFICILE o PALLINE DI PELO
800g

GATTI STERILIZZATI



ADULTO STERILIZZATO POLLO
800g



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



CANE MINI (<10kg)



MINI ADULTO POLLO
800g

**ARIETE**

Non lasciarti fuorviare da tensioni passeggiare o da chi vuole metterti fretta. Agosto ti sfida a rallentare, a pesare bene ogni passo. Non è tempo di foga, ma di messa a fuoco: ritroverai il tuo centro solo ascoltando davvero te stesso. "Fermarsi è a volte la risposta più coraggiosa al caos" (Clarissa Pinkola Estés).

**TORO**

Hai costruito molto, ora è il momento di godere di ciò che hai seminato. E come si suol dire, il tuo destino è con te. Agosto ti chiede di lasciarti andare un po' di più, di ritrovare il piacere delle piccole cose: un pomeriggio lento, una conversazione sincera, un abbraccio inatteso. "Il vero lusso è avere tempo per sé" (Coco Chanel).

**GEMELLI**

Ti sei dato da fare, ma ora serve un cambio d'aria. Prenditi una pausa dagli obblighi e cerca leggerezza nei dettagli, nelle cose più banali. Un'idea nuova potrebbe nascere da un momento giocoso, quasi per caso: coltivala. "La creatività nasce dall'ozio come una scintilla dal silenzio" (Albert Einstein).

**CANCRO**

Un'estate da vivere di pancia: la mente si riposa, il cuore decide. Non temere se non tutto è sotto controllo, la vita ti vuole più istintivo. I sentimenti veri, le emozioni sincere, saranno le uniche bussole che conterranno. E finalmente ti staccherai da ciò che hai paura di lasciare. "La logica ti porta da A a B, l'immaginazione ovunque" (Albert Einstein).

**LEONE**

La voglia di brillare è forte, ma l'energia potrebbe essere ballerina. Soprattutto nel mese del tuo compleanno... Meglio non strafare: il tuo carisma farà il resto senza bisogno di sovraccarichi. Occhio agli eccessi, anche emotivi. "Nessuna notte è così lunga da impedire al sole di sorgere" (Proverbo giapponese).

**VERGINE**

Il tempo delle revisioni è finito, ora si riparte. Ti sei sentito abbattuto negli ultimi mesi, sarà solo un ricordo. Agosto ti dona nuove possibilità se saprai lasciar andare i vecchi schemi. Ascolta ciò che cambia in te, non serve più rincorrere la perfezione. Vai e colpisci! "Fai della tua vita un'opera d'arte, non un compito a casa" (Oriana Fallaci).

**BILANCIA**

Non è tutto sotto controllo, ma non serve che lo sia. Stai attraversando un periodo di granci cambiamenti. Lascia spazio all'imprevisto: ciò che non avevi programmato sarà la chiave per nuove esperienze. Cambia lo sguardo, cambia tutto. "Se vuoi vedere l'arcobaleno, devi sopportare la pioggia" (Dolly Parton).

**SCORPIONE**

Un'intuizione sarà il motore di una svolta. Agosto ti offre la possibilità di riscrivere una storia a modo tuo, se avrai il coraggio di affrontare ciò che hai evitato finora. Le emozioni vanno ascoltate, non zittite. "Nel profondo dell'inverno ho capito che dentro di me c'era un'estate invincibile" (Albert Camus).

**SAGITTARIO**

Dì le cose come stanno, senza filtri. Le persone attorno a te saranno più pronte di quanto immagini ad ascoltarti davvero. E tu ne uscirai alleggerito. Il tuo istinto viaggiatore ti porterà lontano, anche con l'anima e non solo nei fatti. In amore, accetta solo chi sa camminare al tuo fianco. "L'autenticità è un atto rivoluzionario" (Brené Brown).

**CAPRICORNO**

Ogni passo fatto con costanza sta cominciando a dare frutto. Ma non chiuderti troppo nelle tue sicurezze: questo mese ti spinge a fidarti anche degli altri. C'è qualcosa di bello che nasce dalla condivisione, fidati degli altri. "Chi vuole arrivare in fretta, va da solo. Chi vuole andare lontano, va insieme" (Proverbo africano).

**ACQUARIO**

Il tuo modo di vedere le cose cambia forma, si fa più ampio. Potresti scoprire che ciò che sembrava chiuso è in realtà solo un'altra possibilità. Agosto ti chiede di fidarti di più del flusso. Ma ricorda che avere libertà, non vuol dire scappare dalle responsabilità. "Quando cambi il modo di guardare le cose, le cose che guardi cambiano" (Wayne Dyer).

**PESCI**

Ascolta la tua sensibilità, ma non lasciarti sopraffare. È tempo per ricucire, capire, ricominciare. A volte basta poco: una nuova abitudine, una parola gentile, un sogno da rispolverare. E non pensare sempre tutto nero... E neanche grigio! La felicità è a portata di mano se la vuoi. "Solo chi ha il coraggio di perdersi può davvero ritrovarsi" (Anaïs Nin).

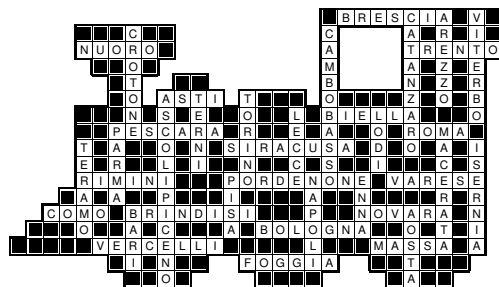
LE SOLUZIONI
DEI GIOCHI

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

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

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

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





Elimina anche
le macchie secche
da **7 giorni**.



Relax, poi lava Dash.

DEBORAH
MILANO

FORMULA PURA

SMALTI CURATIVI
VEGAN

TRATTAMENTI PER UNGHIE
VISIBILMENTE
PIÙ SANE E CURATE



**FORMULE
VEGANE**



*Valore medio tra le referenze della linea

85,6%* INGREDIENTI DI
ORIGINE NATURALE