



Più me

MAGAZINE

NUMERO 9 - SETTEMBRE 2025
COPIA OMAGGIO

MENO DISPERSIONE SCOLASTICA

MA MALE IN ITALIANO
E MATEMATICA

PIETRASANTA

PUNTA A DIVENTARE
CAPITALE DELL'ARTE
CONTEMPORANEA

FRANCIS FORD COPPOLA

IL REGISTA CHE HA SCRITTO
LA STORIA DEL CINEMA
AMERICANO

KELLY DOUALLA

LA GIOVANE ATLETA
ITALIANA CHE STA
RACCOGLIENDO RISULTATI
SENSAZIONALI A LIVELLO
INTERNAZIONALE

TUTTE PAZZE PER...

STEFANO DE MARTINO

DEFINITO DALL'AMMINISTRATORE DELEGATO
DELLA RAI, GIAMPAOLO ROSSI
«UNO DEI FUTURI VOLTI DEL NUOVO
INTRATTENIMENTO TELEVISIVO NAZIONALE»



Cosa posso utilizzare per pulire? | 🔍



Grande
POTERE DI PULIZIA



CLINICAMENTE TESTATO



SCOPRI LA LINEA DI DEODORANTI



COS'È LA MOLECOLA 2C?

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

COME FUNZIONA?

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



Cattura il cattivo odore



Rilascia fresco profumo

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

Più sudi, più sai di fresco!



**Angelini
Pharma**

Pril

PRESTAZIONI ECCELLENTI



PER STOVIGLIE E LAVASTOVIGLIE PERFETTE

LA PACE È MEGLIO

Guernica, Pablo Picasso, 1937



Un po' come accadde il 24 dicembre 1914 durante la Prima Guerra Mondiale, in quello straordinario momento che conosciamo tutti come la "tregua di Natale". A Ypres, in Belgio, sul fronte Occidentale – dove quella che doveva essere una "guerra lampo" vedeva contrapporsi dalle trincee soldati tedeschi e inglesi in combattimenti feroci e strazianti – quel giorno era la vigilia di Natale. Presto, la voglia di vita e di umanità prese il sopravvento sulla follia dell'odio preteso e ordinato dai comandi militari. I soldati tedeschi cominciarono a decorare le loro trincee con candele accese e a intonare canti natalizi tradizionali, così che anche i soldati britannici cominciarono a fare altrettanto. Con una vera dimostrazione di coraggio, un soldato tedesco decise di uscire allo scoperto, fuori dalla "fossa", disarmato, incamminandosi verso le linee "nemiche".

Nel giro di poco, quella terra di morte e di nessuno si riempì non più di soldati, ma di uomini che fraternizzarono, stringendosi le mani, abbracciandosi, scattando fotografie ricordo, scambiando piccoli doni e sigarette. Addirittura, buttati i fucili e le baionette, si sfidarono sul terreno gelato in una incredibile partita di pallone che è entrata nella storia. Per la cronaca, quella partita finì 3 a 2 per i tedeschi, così sembra. Ma quel sogno, di cui si seppe tempo dopo, non durò a lungo perché il dramma della guerra ritornò prepotente. Tuttavia, quella tregua dimostrò che le armi

potevano tacere e che gli uomini, al di là degli ordini da eseguire e del colore delle loro divise, preferivano la pace. In ogni tempo e ad ogni latitudine. E non potrebbe essere altrimenti. Purtroppo però, venendo ai giorni nostri, siamo ancora costretti a parlare di guerra. Attualmente nel mondo la quantità di conflitti armati è purtroppo molto elevata e in crescita. Secondo diversi rapporti, tra cui quelli di ACLED (Armed Conflict Location & Event Data Project), IED (Institute for Economics & Peace) e l'Uppsala Conflict Data Program (UCDP), si parla di un numero che oscilla tra 56 e 61 conflitti attivi nel 2024, il più alto dalla Seconda Guerra Mondiale. Questi conflitti coinvolgono direttamente o indirettamente almeno 92 Paesi e hanno causato la migrazione forzata di oltre 100 milioni di persone. Da quello in Ucraina, alle guerre in Siria, nello Yemen, nel Sud Sudan, nella Repubblica Centrafricana, in Congo, nel nord del Mozambico e del Kivu e Ituri, nel Tigray in Etiopia. A questi si deve aggiungere quello "infinito" tra israeliani e palestinesi, che oggi più che mai mostra una drammaticità senza precedenti nella Striscia di Gaza.

Mentre scriviamo la situazione a Gaza è catastrofica, con un blocco quasi totale degli aiuti umanitari, una crisi alimentare e sanitaria acutissima e un numero di vittime civili che continua a salire vertiginosamente. L'escalation di violenza ha portato a una distruzione diffusa di infrastrutture essenziali, ospedali

IL 21 SETTEMBRE È LA GIORNATA MONDIALE DELLA PACE, UN EVENTO SPESSO TRASCURATO! ISTITUITA IL 30 NOVEMBRE 1981 DALL'ASSEMBLEA GENERALE DELLE NAZIONI UNITE CON LA RISOLUZIONE 36/67, ESSA INVITA TUTTI I PAESI A PROMUOVERE ATTIVITÀ EDUCATIVE E DI SENSIBILIZZAZIONE SUI TEMI DELLA PACE, DELLA NON-VIOLENZA E DELLA COOPERAZIONE TRA I POPOLI. SOPRATTUTTO, LA RISOLUZIONE ESORTA A CESSARE LE OSTILITÀ ARMATE E LE GUERRE, ALMENO PER UN GIORNO.

e abitazioni, rendendo invivibile gran parte del territorio. La popolazione è intrappolata in una spirale di sofferenza, con milioni di sfollati interni che cercano disperatamente rifugio e assistenza. La guerra è ancora drammaticamente presente nella nostra vita quotidiana, e a Gaza in questi ultimi due anni il suo orrore è diventato più che mai palpabile e devastante.

Ma la guerra è davvero inevitabile? Per rispondere a questa domanda, per noi italiani, sarebbe sufficiente l'applicazione dell'articolo 11 della nostra Costituzione. Ma la pace non è soltanto assenza di guerra. Ed allora, le guerre vanno prevenute con l'educazione delle giovani generazioni e con politiche attive di pace. Ce lo ricordano anche le parole di Papa Leone XIV, nel suo recente discorso sulla pace disarmata e disarmante: "La pace non è un'illusione, ma una conquista quotidiana che richiede il coraggio della rinuncia alla violenza. Disarmare i cuori è il primo passo per disarmare le mani. Solo una pace che nasce dalla comprensione reciproca e dal rispetto incondizionato può essere duratura e feconda. Ogni arma deposta è un seme di speranza, ogni dialogo intrapreso è un mattone per costruire un futuro di fraternità. La vera forza risiede non nel potere delle armi, ma nella capacità di amare e perdonare, di costruire ponti dove prima c'erano muri, di seminare giustizia dove regnava la discordia." **Insomma, la pace è meglio sempre. Non solo il 21 settembre!**

DAL 1958

EMOFORM®
BENESSERE PER LA BOCCA

SALI MINERALI ATTIVI

**UNA GAMMA DI PRODOTTI STUDIATI PER RISPONDERE
AD OGNI ESIGENZA DI SALUTE ORALE**



**TRATTAMENTO
SENSIBILITÀ
E SMALTO**



**TRATTAMENTO
GENGIVE SANE**



**TRATTAMENTO
PROTEZIONE
INTENSIVA**



**PER OGNI ESIGENZA
ABBIAMO SPECIFICHE SOLUZIONI**

SCOPRI TUTTE LE LINEE EMOFORM®!

SEMPRE PIÙ STRANIERI COMPRANO CASA IN ITALIA



L fenomeno è in corso da tempo, ma nell'ultimo anno è salito ulteriormente. Il 2024 in particolare, con un totale di 8.100 transazioni per un valore di oltre 5 miliardi di euro e un valore medio di acquisto intorno a 640 mila euro, è stato l'anno del boom che ha trascinato il settore sui livelli pre pandemia. Le motivazioni non sono state indagate. Tra queste c'è sicuramente l'amore e l'attrazione verso le bellezze nostrane, dal mare alla cultura, dalle tradizioni enogastronomiche alle città d'arte. Tuttavia, gli esperti ipotizzano che un ruolo importante lo abbia giocato il sistema fiscale italiano: la cosiddetta flat tax particolarmente vantaggiosa per i più ricchi. I principali acquirenti restano i tedeschi, ma crescono anche americani e inglesi. Quest'ultimi in modo particolare: secondo gli ultimi dati elaborati da Gate-away.com, il portale italiano



dedicato esclusivamente agli acquirenti stranieri, nel primo semestre 2025, il numero di cittadini britannici che cercano un immobile nel nostro Paese è aumentato del 28,01% rispetto allo stesso periodo dell'anno scorso. Numeri che dimostrano come oltre la Manica si guardi sempre più all'Italia, seguita (a netta distanza) da Spagna e Portogallo. La Toscana e il Lago di Como si confermano destinazioni di punta per gli acquirenti internazionali. Ma sembrerebbero non più in vetta alla classifica tra le preferenze, soprattutto anglosassoni interessati alle regioni del

Sud come Sicilia e Calabria, e ad aree specifiche come il Salento e il Golfo del Tigullio. A valutare dalle ricerche, da parte degli inglesi emerge interesse per i piccoli borghi a dimensione d'uomo: la classifica dei Comuni più richiesti vede in testa Caltagirone, seguita da Ostuni, Santa Maria del Cedro, Scalea, Noto e Nizza Monferrato. Il profilo tipico dell'acquirente britannico è sopra i 56 anni, in coppia e senza figli a carico. Il valore medio delle case che cercano è di 230mila euro.

Cotton Sound

LINEA MED

Con microparticelle d'argento / 100% puro cotone / Made in Italy /

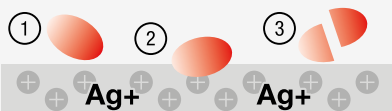


PELLE SENSIBILE?



**Linea
MED**

Microparticelle attive,
igienizzanti e antibatteriche!



- 1 Il batterio viene a contatto con il dischetto trattato con Argento.
- 2 Le microparticelle d'argento penetrano attraverso la parete cellulare del batterio e ne provocano la lisi.
- 3 Il batterio viene distrutto.



FALDA
230g/m²



/ Lato liscio
/ Lato goffrato con Argento
Trattamento antibatterico
con microparticelle d'argento



SCOPRI DI PIÙ

www.cottonsound.it / [@cottonsound_soundbetter](https://www.instagram.com/cottonsound_soundbetter) / info@cottonsound.it



NOVITÀ

Chilly®

maschere intime

**Confortevoli, asciutte,
libera di muoverti!**



A FORMA DI SALVASLIP

**sensazione di
secchezza?**



**attività fisica
intensa?**



**appena
depilata?**



ALCUNE IA PRODUCONO MAGGIORE EMISSIONE DI CO₂



L'Intelligenza artificiale inquina e produce diverse quantità di Co₂. Ma non tutti i tipi di IA sono reponsabili della stessa quantità di anidride carbonica: ce ne sono alcuni che ne producono più di altri. E più il ragionamento è complesso, più l'IA consuma. A rivelarlo è uno studio realizzato da un gruppo di ricercatori, guidato dalla Hochschule München University of Applied Sciences (Germania), che ha misurato e confrontato le emissioni di anidride carbonica di diversi Large Language Model (LLm), i modelli linguistici di grandi dimensioni, in grado di ottenere la comprensione e la

generazione di linguaggio di ambito generale. Per farlo, adoperano enormi quantità di dati diventando infrastrutture cognitive, capaci di simulare il ragionamento umano. Un'attività che richiede una serie di passaggi (tokenizzazione, embedding, transformer Self-attention, Strati feed-forward fino ad arrivare alla fase conclusiva dell'output generato) che producono emissioni di anidride carbonica. La ricerca tedesca, pubblicata dalla rivista Frontiers in Communication, ha però rivelato che ci sono differenze tra i vari modelli di LLm. Il team ne ha testati 14, con un



numero di parametri (che determinano il modo in cui apprendono ed elaborano le informazioni) compreso tra 7 e 72 miliardi, su mille domande standardizzate su diverse materie.

Nessuno dei modelli che ha mantenuto le emissioni al di sotto dei 500 grammi di Co₂ ha raggiunto una precisione superiore all'80% nel rispondere correttamente alle mille domande. Per quanto riguarda le diverse materie, le domande che richiedevano lunghi processi di ragionamento, come per l'algebra o la filosofia, hanno portato a emissioni fino a 6 volte superiori rispetto a domande più semplici, come per la storia che si insegna alle superiori.

Risultati che richiamano ad un uso più consapevole dell'IA: come ha dichiarato il dottorando tra gli autori della ricerca Maximilian Dauner, gli utenti possono ridurre significativamente le emissioni stimolando l'Ai a generare risposte semplici o limitando l'uso di modelli ad alta capacità alle attività che richiedono effettivamente tale potenza.

SETTEMBRE 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 **MENO DISPERSIONE SCOLASTICA**
- 32 **PIETRASANTA PUNTA A DIVENTARE CAPITALE DELL'ARTE CONTEMPORANEA**

PERSONAGGIO DEL MESE

- 38 **FRANCIS FORD COPPOLA**

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

MENO DISPERSIONE SCOLASTICA

Ma male in italiano
E matematica



TUTTE PAZZE PER...

STEFANO DE MARTINO

DEFINITO DALL'AMMINISTRATORE DELEGATO DELLA RAI, GIAMPAOLO ROSSI
«UNO DEI FUTURI VOLTI DEL NUOVO INTRATTENIMENTO TELEVISIVO NAZIONALE»

66

KELLY DOUALLA

La giovane atleta italiana che sta raccogliendo risultati sensazionali a livello internazionale.



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" - Camilla Zucchi - 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

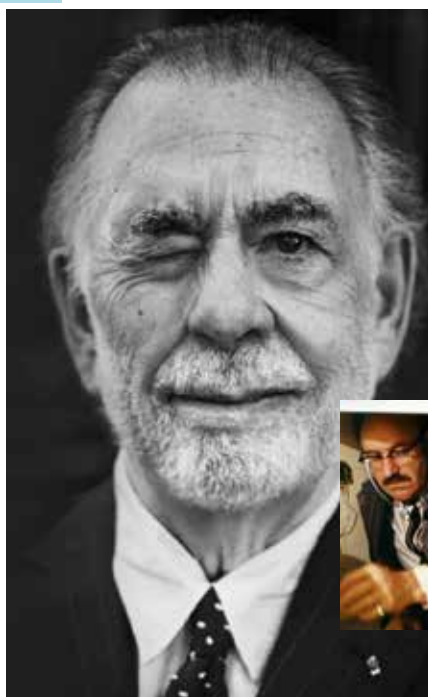


32

PIETRASANTA

Punta a diventare
Capitale dell'arte
Contemporanea

- 64 Matrix
- 66 The Winner: **KELLY DOUALLA**
- 72 Le avventure di PriMo
- 74 Sulla strada
- 76 La 25°ora
- 78 My book
- 80 Teatro & Musica
- 82 On stage: **STEFANO DE MARTINO**
- 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

FRANCIS FORD COPPOLA

Il regista che ha scritto
la storia del cinema
americano



48

IL RITORNO DEL CAMOSCIO:

morbidezza ribelle
per l'inverno 2025



JOB.IPERSOAP.COM

GENDER GAP NELL'ACCESSO AL CREDITO

MENO PRESTITI BANCARI PER LE DONNE.



Si chiama gender credit gap e significa che, nel complesso, le donne accedono a meno del 20% del totale del credito erogato alle famiglie, mentre agli uomini ne è destinato oltre il 34%. Il restante 45% è costituito da finanziamenti cointestati – congiuntamente a un uomo e una donna o a più persone. I dati emergono da una ricerca condotta dalla Federazione Autonoma Bancari Italiani sulla disparità di genere nei finanziamenti bancari. In termini assoluti la differenza vale circa 68 miliardi di euro in favore degli uomini: nel 2023 (e il 2024 presenta dati simili), su un ammontare complessivo di 472 miliardi, 162 miliardi sono stati concessi a clienti maschili, mentre solo 94 miliardi a



clienti femminili. Non in tutto il paese si registra la stessa differenza. Il divario minore si ha nel Centro Italia dove le donne ottengono mediamente il 22,3% del credito, contro il 33,7% destinato agli uomini. Seguono le Isole dove l'accesso al credito femminile

è intorno al 20,3%, mentre l'accesso al credito maschile si aggira sul 34,2%. La maglia nera spetta invece al Sud dove la percentuale di credito erogato alle donne scende al 18%, mentre quella degli uomini è al 35,8%.

Scendendo nel particolare, le regioni peggiori risultano Campania, Puglia, Veneto, Sicilia, Lombardia, Piemonte e Basilicata, dove il credito concesso alla clientela femminile non supera la media nazionale, pari al 19,98%. Le tre migliori risultano invece la Valle d'Aosta, Sardegna e Lazio dove i finanziamenti bancari per le donne arrivano rispettivamente al 25%, 23,4% e 23%. In Calabria, Emilia-Romagna, Friuli-Venezia Giulia, Molise, Umbria, Marche, Trentino-Alto Adige, Abruzzo, Toscana e Liguria le quote rosa del credito vanno dal 20% al 22,4%.

Alla base della disparità ci sono più fattori. A partire dal tasso di occupazione più basso, ma anche la maggiore occupazione delle donne nei settori con le retribuzioni più basse, "il largo ricorso al lavoro part time che portano a stipendi e pensioni ridotte; la contenuta attitudine al rischio; minori dotazioni patrimoniali, soprattutto immobiliari, necessarie per le garanzie bancarie".



FRAGRANZE PER LA TUA CASA



SCOPRI TUTTE LE FRAGRANZE GLADE



FONTANA DI TREVI

“TE TROVO FONTANA DE TREVI CH’È TUTTA PÈ TE! ...”
(RENATO RASCEL)



Tra le oltre 2000 fontane che decorano la città eterna la **Fontana di Trevi** è senza dubbio una delle opere più celebri e che meglio ritrae la felice unione tra Barocco e Rococò. La Fontana di Trevi, da *Trivium*, incrocio di tre strade, rappresenta **Oceano** su un carro trainato da cavalli marini e tritoni. L'origine della fontana risale al 19 a.c., eretta come terminazione dell'acquedotto romano "Aqua Virgo" dall'architetto Marco Vipsanio Agrippa. L'acquedotto nacque per rifornire le Terme Pubbliche in campo Marzio, poi abbandonato dopo che venne danneggiato dagli Ostrogoti (537 d.c.). Agli inizi del Rinascimento i Papi iniziarono a decorare le terminazioni

degli acquedotti restaurandoli con imponenti fontane. Gli architetti interessati a partire dal 1453 furono prima Leon Battista Alberti sotto Papa Niccolò V, seguito da **Gian Lorenzo Bernini** nel 1640 su commissione di Papa Urbano VIII e di quest'ultimo fu l'idea di orientare la fontana nella sua posizione attuale in modo che fosse visibile dal Palazzo Papale sul Quirinale. Al Bernini seguì Francesco Borromini sulle direttive di Papa Innocenzo X. Parzialmente inaugurata da Papa Clemente XII che decise le sorti della piazza e della fontana affidando l'incarico all'architetto Niccolò Salvi. Siamo nel 1732. Nel 1759 l'incarico venne affidato a **Pietro Bracci** e a suo figlio dando grande impulso ai lavori e

seguito la statua di Oceano. Accanto due magnifiche allegorie femminili: la **Salubrità** dell'aria e delle acque e l'**Abbondanza** con la cornucopia dal quale escono tutti i frutti. Due statue femminili eseguite dallo scultore Filippo della Valle. Il 22 maggio 1762 la fontana venne ultimata e definitivamente inaugurata da **Papa Clemente XIII**, il cui nome è inciso dietro Oceano (nonostante l'iscrizione centrale riporti il nome di Papa Clemente XII. L'immensa vasca rappresenta il mare e la figura centrale, **Oceano**, è figlio del cielo e della terra. Un'idea magnifica dal punto di vista mitologico. Oceano è posizionato sopra una grande conchiglia trainata da due cavalli marini alati, uno rabbioso e l'altro pacifico guidati da due tritoni di diverse generazioni per evidenziare le caratteristiche dell'età dell'uomo. E se per gli studiosi la fontana è un vero e proprio microcosmo marittimo popolato da capperi, fichi, edera, vite, carciofi, una lumaca e una lucertola disseminati sulla scogliera, per **Federico Fellini** il bagno di **Anita Ekberg** è una sorta di sacralizzazione e la fontana diventa una vasca di acqua santa dove viene impartito un laico battesimo mentre la dea chiama a sé **Marcello Mastroianni** "Marcello, come here. Harry up!". **La Dolce Vita** (1959) si consacra a film eterno e "diventa simbolo di italianità, nel bene e nel male perché ha rappresentato anche un cambio di linguaggio cinematografico. Universale e unico, la sua potenza è immortale". La grande celebrità della Fontana di Trevi è tale da renderla mito fino alla sua ironica vendita con **Totòtruffa '62** (1961) dove il principe della risata, in una esilarante commedia, riuscì nell'impresa di vendere la fontana a un turista italo-americano. "Lo so che dovrei lavorare invece di cercare dei fessi da imbrogliare". D'altronde la vendita di monumenti importanti aveva già preso piede a inizio secolo. Celebre fu il caso di Victor Lustig conosciuto come "l'uomo che vendette la Tour Eiffel" poi condannato a 20 anni di carcere da scontare ad Alcatraz. La Fontana di Trevi, tra miti e leggende, incarna l'italianità e se davvero a Roma vuoi tornare, una monetina devi lanciare. Come cantava Renato Rascel nella sua celebre canzone Arrivederci Roma. "poi tutto d'un tratto te trovo Fontana de Trevi ch'è tutta pè te! Ce sta 'na leggenda romana legata a 'sta vecchia fontana per cui se ce butti un sordino costringi il destino a fatte tornà. E mentre er sordo bacia er fontanone la tua canzone in fondo è questa qua! Arrivederci, Roma...good bye...au revoir...".



NIVEA

**RIDUCE VISIBILMENTE
I SEGNI DELL'ETÀ DELLA PELLE
IN 2 SETTIMANE***

NOVITÀ

EPICELLINE®

IL NOSTRO INGREDIENTE
EPIGENETICO RIVOLUZIONARIO



**IL 98% DELLE DONNE CONFERMA
UNA PELLE PIÙ GIOVANE****

PRIMA

DOPO



IN 2 SETTIMANE*

*In vitro

**Studio clinico condotto su 43 donne, 2024. Il 98% ha mostrato segni di ringiovanimento cutaneo (miglioramento della compattezza/elasticità, effetto lifting, luminosità).

L'IMPORTANTE È IL PENSIERO

In provincia di Frosinone un uomo stava effettuando dei lavori di ristrutturazione nella sua proprietà quando, tra chiodi e martelli, scopre un cofanetto di legno nascosto dentro una parete. Il tesoro che trova al suo interno lo lascia sbalordito: si trattava di un buono fruttifero da cinquecento lire, emesso nel 1937 che al suo scadere nel 1962 prometteva un piano di rimborso da un miliardo di lire, oltre a un piccolo guadagno periodico.

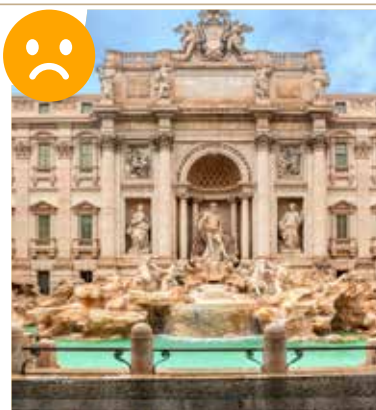
L'uomo preso dall'entusiasmo si reca immediatamente in banca per capire come incassare quel tesoro che molti anni prima proprio il nonno aveva gelosamente custodito, di cui racconta: "Come molti uomini del suo tempo, era un gran risparmiatore". Purtroppo, però, in questa vicenda la parsimonia non basta: quei titoli rischiano ora di non valere più nulla.

Un pizzico di tempismo in più avrebbe forse cambiato tutto.



FONTANA DI TREVI, ARRIVA IL TICKET

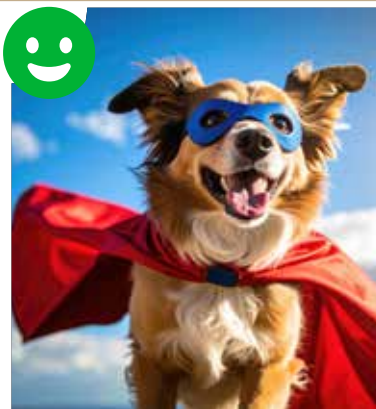
Per visitare la Fontana di Trevi sarà introdotto un ticket di 2 euro per i visitatori non residenti, esclusi quindi i cittadini romani. Ecco la soluzione che sembra essere stata presa da Alessandro Onorato, assessore al Turismo del Comune di Roma, per ridimensionare il fenomeno del turismo di massa che vede protagoniste molte città italiane e in particolar modo la capitale, basti pensare che solo la fontana di Trevi ne ospita 4 milioni l'anno. Questo porta con sé evidenti conseguenze ma anche fenomeni trasversali come la tutela dell'ambiente e gli affitti a breve termine. La piazza rimarrà libera mentre l'ingresso alla fontana sarà possibile esclusivamente tramite prenotazione online e con limite di tempo, niente tornelli ma hostess e steward a controllo accessi. L'introduzione di questo meccanismo servirà a gestire l'overtourism e a migliorare la qualità dell'esperienza rendendola meno selvaggia e più romantica.



PICCOLO CANE, GRANDE SALVATAGGIO

Un piccolo chihuahua si è trasformato in un vero eroe dopo aver salvato il suo padrone caduto in un crepaccio durante un'escursione.

È successo in Svizzera, sul ghiacciaio di Fee, dove l'uomo è scivolato in un crepaccio rimanendo bloccato e senza possibilità di chiedere aiuto. Il cagnolino non si è allontanato, ma ha iniziato ad abbaiare con insistenza finché non ha attirato l'attenzione prima dei passanti e dopo dei soccorritori che sono riusciti a localizzare l'uomo portandolo in salvo dopo ore di attesa. Secondo i soccorsi, senza il cane sarebbe stato molto più difficile trovarlo in tempo. Il chihuahua non si è mai mosso dal punto in cui il padrone era caduto, dimostrando un legame forte e una sorprendente prontezza. Una storia che ricorda quanto gli animali, anche i più piccoli, possano fare la differenza nella vita quotidiana come nei momenti di emergenza.



UNA STERLINA PER CHI TROVA I BAGAGLI FUORIMISURA

Nel Regno Unito, come si legge dal The Guardian, alcune compagnie aeree come easyJet hanno introdotto un sistema di incentivi economici per i dipendenti che segnalano i passeggeri con bagagli a mano oltre le dimensioni consentite. L'obiettivo è ridurre il numero di valigie fuori misura che arrivano ai gate senza aver pagato il supplemento previsto. Chi lavora all'imbarco può ricevere un piccolo premio in denaro per ogni segnalazione valida, circa 1 sterlina. La misura è pensata per far rispettare le regole e velocizzare le procedure d'imbarco, ma ha suscitato anche critiche. Alcuni, infatti, la vedono come una strategia troppo severa che potrebbe creare tensioni tra passeggeri e personale. Le compagnie difendono l'iniziativa, sostenendo che serve equità tra chi paga e chi no. In ogni caso, per chi vola nel Regno Unito, meglio verificare in anticipo le misure del proprio bagaglio!





Un cucchiaino d'oro per l'autunno

Miele grezzo e cannella: un duo prezioso contro i malanni di stagione.

Con l'arrivo dei primi freddi, una tisana calda con un cucchiaino di miele e una spolverata di cannella stimola le difese immunitarie, aiuta a prevenire raffreddori e dona energia. Il miele è un antimicrobico naturale, mentre la cannella migliora la circolazione e regolarizza i livelli di zucchero nel sangue.

Attenzione però alla qualità: scegliere miele non pastorizzato e cannella di Ceylon.



Pelo lucente, muso felice

Anche i piccoli amici vivono il rientro dalle vacanze! Settembre è un buon momento per fare un check al pelo del tuo cane o gatto.

Dopo l'estate, una spazzolatura quotidiana aiuta a eliminare il sottopelo morto e a stimolare la pelle.

Per un'azione nutriente dall'interno, si può aggiungere all'alimentazione un cucchiaino di olio di salmone, ricco di Omega3. Lucentezza assicurata e minore caduta.

E non dimenticare una coccola in più: migliora anche l'umore del tuo amico peloso.



Piedi caldi, stomaco felice

Secondo la MTC - medicina tradizionale cinese, i piedi sono collegati direttamente agli organi interni.

Con l'autunno, tenere i piedi ben protetti (ad esempio con pediluvii serali a base di zenzero e sale grosso) favorisce la digestione e rafforza i polmoni: nei prossimi mesi, non dimenticate di metterli subito a bagno quando rientrerete da passeggiate nella neve.

Massaggiarli con olio essenziale di lavanda prima di dormire aiuta anche a regolare il sonno e abbassare lo stress.



La magia dell'ortica

Pianta selvatica spesso sottovalutata, l'ortica è una miniera di ferro, silicio e clorofilla. Settembre è il momento ideale per raccoglierla fresca (con i guanti!) e preparare decotti o vellutate depurative.

È utile in caso di anemia, caduta dei capelli e affaticamento post-estate.

L'infuso di ortica, assunto per una settimana, rinforza anche le unghie fragili e purifica il sangue. Le nonne lo sapevano bene: la sua attività depurativa è inimitabile!



Diffondi calma con gli oli essenziali

Aromaterapia contro l'ansia da rientro?

Un diffusore con poche gocce di olio essenziale di bergamotto o arancio dolce aiuta a creare un'atmosfera distesa in casa o in ufficio.

Se abbinato a una buona routine di respiro profondo e silenzio per dieci minuti al giorno, aiuta a regolare l'umore e migliorare la concentrazione.

Perfetto per i pomeriggi ancora luminosi di settembre, tra un'agenda piena e il bisogno di ritrovare il proprio ritmo.





Crea il tuo Stile
Liscio Perfetto



Crea il tuo Stile
Ricci da Sogno



ADHD E GENERE: CIÒ CHE (ANCORA) NON VEDIAMO

PERCHÉ I MASCHI VENGONO DIAGNOSTICATI PRIMA E LE FEMMINE RISCHIANO LA SOTTOSTIMA: SINTOMI, TRAIETTORIE E COSA FARE.

L'ADHD non è "neutro" rispetto al genere. Nei maschi i segnali tendono a essere più visibili: iperattività, impulsività, difficoltà nel controllo comportamentale. Nelle femmine, invece, prevalgono inattenzione, disorganizzazione, ritiro sociale, bassa autostima e ansia—manifestazioni meno appariscenti che spesso ritardano o impediscono la diagnosi. Il risultato? Più diagnosi nei ragazzi e sottostima nelle ragazze, con impatto su scuola, relazioni e benessere psicologico. Le donne e le ragazze, inoltre, ricorrono più di frequente al masking: strategie di compensazione che camuffano le difficoltà per aderire a aspettative

sociali (essere ordinate, puntuali, "brave"). È un'arma a doppio taglio: aiuta a "passare inosservate", ma aumenta la fatica e rimanda l'accesso a percorsi di cura efficaci. Se allarghiamo lo sguardo ai disturbi del comportamento, emergono differenze specifiche: nelle femmine è meno comune il conflitto aperto e più frequente un'aggressività "relazionale", fatta di esclusioni e denigrazioni sottili. Queste asimmetrie hanno conseguenze concrete: nelle donne con ADHD si osservano più spesso disturbi di ansia e dell'umore, mentre nei maschi sono frequenti esiti esternalizzanti (condotte problematiche o uso di

sostanze). Per ridurre il divario servono screening sensibili ai "segnali silenziosi", formazione di insegnanti e clinici e interventi mirati: dai percorsi multimodali per l'ADHD a programmi di gruppo cuciti sulle esigenze delle adolescenti. Riconoscere le differenze non è una questione di etichette, ma il primo passo per offrire a ciascuno la risposta clinica giusta, al momento giusto.



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



Lycia è al tuo fianco con deodoranti
che ti proteggono a lungo
per farti sentire sempre sicura di te.

Packaging 100% riciclato.

LYCIA

Amica del tuo benessere



13 SETTEMBRE 1985: ESCE SUPER MARIO BROS

Insieme a Pac-Man e ai blocchi di Tetris, è il simbolo per eccellenza dei videogiochi. Questo mese Super Mario, l'idraulico più famoso del mondo, spegne quaranta candeline. Già protagonista senza nome di Donkey Kong, è nel settembre 1985 che Super Mario Bros per la console NES (Nintendo

Entertainment System) arriva sugli scaffali giapponesi dando origine al mito del saltatore in salopette. Nato come platform, durante la sua carriera il baffuto abitante del Regno dei funghi è stato messo alla prova con ogni genere videoludico e dozzine di titoli spin-off che godono di un successo indipendente, come Mario Kart o Mario Party. Super Mario è diventato un'icona crossmediale al punto da essere ormai un vero e proprio ambasciatore per il Giappone, patria della Nintendo. Il riconoscimento più grande lo ha avuto nel 2016 alla cerimonia di chiusura delle Olimpiadi di Rio de Janeiro: il primo ministro giapponese del tempo, Shinzo Abe, ha ricevuto il testimone per i successivi giochi di Tokyo 2020... travestito proprio da Super Mario!

I DETERGENTI SPRAY

La missione aziendale è quella di realizzare nuovi prodotti combinando materie prime sempre più moderne, sicure e biodegradabili per uno sviluppo ecosostenibile.

Da anni abbiamo deciso di utilizzare un imballo per i nostri detergenti che è riciclabile all'infinito: l'**alluminio**.

Confronto bombola Vs flacone in plastica



300 ml = 750 ml

- ✓ Stessa resa
- ✓ Alluminio riciclabile in eterno
- ✓ Ingombro ridotto
- ✓ Maggior maneggevolezza
- ✓ Peso ridotto del 58%
- ✓ Risparmio di acqua pari al 64%
- ✓ Mezzi necessari al trasporto -68%
- ✓ Migliori costi di recupero dell'imballo



Scansiona e scopri
tutta la nostra linea di
BOMBOLE SPRAY



MENO DISPERSIONE SCOLASTICA MA MALE IN ITALIANO E MATEMATICA





Mentre comincia il nuovo anno scolastico la prova Invalsi di quello appena trascorso ci consegna il dato positivo dell'abbassamento della dispersione scolastica ma quello negativo della débâcle in italiano e matematica. E mentre il divario tra nord e sud rimane pesante, gli studenti italiani dimostrano buone competenze digitali.

Rientro in classe e rapporto INVALSI

Tra lunedì 8 e martedì 16 settembre il ritorno in classe di milioni di studenti italiani sarà completato. Su di loro come ogni anno gravano i risultati del Rapporto Nazionale INVALSI (Istituto nazionale per la valutazione del sistema educativo di istruzione e di formazione), dell'anno appena terminato. Quello 2025 stilato dall'Istituto di ricerca si basa su prove che hanno coinvolto circa 11.500 scuole per un totale di circa 960.000 alunne e alunni della scuola primaria (classe II e classe V), circa 550.000 allieve e allievi della scuola secondaria di primo grado (classe III) e più di 1 milione di studenti e

studentesse della scuola secondaria di secondo grado.

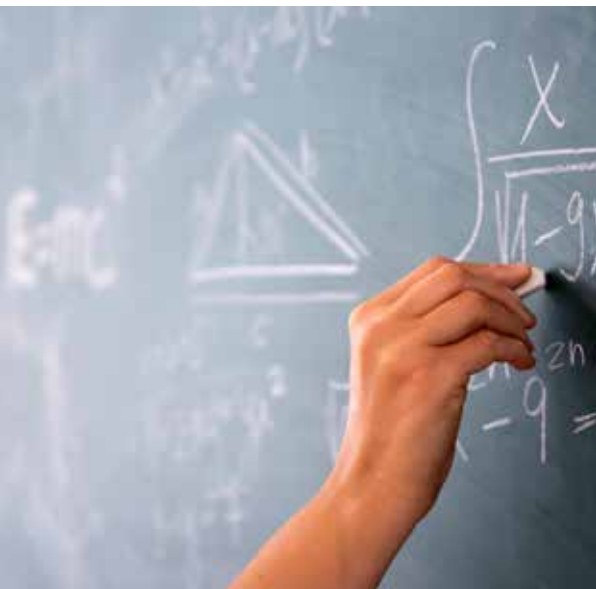
Meno dispersione scolastica

L'anno scolastico comincia con il dato incoraggiante del significativo calo della dispersione scolastica (si tratta dei 18-24enni che non hanno conseguito un diploma di scuola secondaria di secondo grado e che non sono in formazione), passando dal 12,7% del 2021 e raggiungendo e superandolo al ribasso l'obiettivo del 10,2% fissato dal PNRR per il 2026 con un anno di anticipo. Sempre meno studenti cioè lasciano la scuola: un risultato di grande rilievo con la prospettiva di raggiungere entro il 2030 anche il target europeo del 9% di abbandono scolastico precoce. Un obiettivo che sembrerebbe davvero alla portata se si considera che solo sette anni fa gli studenti che abbandonavano gli studi prima del diploma erano il 14,5 per cento e lo scorso anno, per la prima volta, sono scesi sotto il 10 per cento (9,8 per cento). La soglia del 9% appare dunque vicina.

Gli studenti dovranno migliorare matematica e italiano

Tuttavia, se da una parte diminuisce la dispersione scolastica, gli esiti di apprendimento degli studenti italiani del Rapporto ci dicono che sale la cosiddetta dispersione implicita cioè la quota di studenti che terminano il percorso scolastico senza aver acquisito le competenze fondamentali. Più si sale di grado e peggio è. Alla fine delle medie, infatti, "solo" il 31 per cento degli studenti è insufficiente sia in italiano sia in matematica, e dunque a rischio «dispersione implicita». I risultati degli studenti della seconda superiore appaiono in linea con quelli delle medie (seppur con differenze territoriali). Il risultati più negativi si registrano all'ultimo anno delle scuole superiori





dove in italiano poco più del cinquanta per cento di chi affronta la maturità raggiunge livelli sufficienti, in matematica meno della metà. In alcune regioni come Lazio, Campania, Calabria, soltanto due su cinque (40 per cento); in Sicilia e Sardegna, uno su tre (30 per cento). I risultati delle prove evidenziano una battuta d'arresto rispetto al 2024: è scesa al 52% la percentuale di studenti che in italiano raggiunge il livello base mentre nel 2024 era al 56%. Lo stesso accade in matematica dove livello base era al 52% nel 2024 ed oggi è al 49%.

Le differenze tra nord e sud

Il rapporto certifica che nonostante miglioramenti la differenza tra il Centro nord e il Mezzogiorno rimane molto elevata. Le differenze territoriali cominciano ad evidenziarsi fin dalla seconda elementare. Sono poi molto marcate alle scuole medie e nei primi anni delle scuole superiori, mentre si assottigliano nell'ultimo anno. In quinta il divario massimo tra Nord e Sud scende dai 23 punti del 2023 ai 21 punti del 2024 e 18 punti nel 2025 e in matematica si passa dai 31 punti del 2023 ai 27 punti del 2024 ai 23 punti del 2025. Ancora molto ampio ma in miglioramento.

Inglese e competenze digitali

Rispetto alla *débâcle* dell'italiano e della matematica, si registra il miglioramento dei risultati in merito all'apprendimento dell'inglese, almeno fino alla terza media. Dalla prima volta che sono stati fatti i test nel 2019, i quattordicenni che raggiungono il livello A2 sono aumentati di 9 punti nel «reading» (la lettura) e di 16 nel «listening»

(l'ascolto). Ma quest'anno si registra la prima battuta d'arresto, anche in questo caso all'ultimo anno delle superiori: in quinta solo il 55 per cento degli studenti raggiunge i traguardi prescritti dal QCER (B2 per l'istruzione tecnica e liceale e il B1+ per quella professionale) nella prova di reading (60% nel 2024) e il 44% in quella di listening (45% nel 2024). Per la prima volta quest'anno è stato effettuato un test a campione sulle competenze digitali dei ragazzi di seconda superiore di 500 scuole. I risultati sono incoraggianti: la percentuale di ragazzi che mostrano una buona padronanza nell'utilizzo consapevole e sicuro di Internet oscilla fra l'85 e il 90 per cento.





HOME BEAUTY CARE

OGNI PAVIMENTO È IL CUORE DELLA CASA



LAURA EPHRIKIAN



ATTRICE DI CINEMA E TEATRO, PITTRICE, MAMMA, NONNA ED ORA ANCHE PORTAVOCE DEI BAMBINI KENIANI. CON LA SUA EVIDENTE ELEGANZA LAURA EPHRIKIAN CI FA VIVERE LA "SUA" AFRICA.



1964. La corsa fino alla Fontana del Gigante a Napoli e il bacio finale nel film *In ginocchio da te* hanno fatto sognare milioni di italiani. Sono gli anni dei cambiamenti sociopolitici, economici e culturali a favore di una maggiore espressione di libertà femminile. È stato davvero così?

Sicuramente gli anni '60 hanno portato cambiamenti di ogni tipo, non ultimi nel cinema, dove dal dopoguerra, esclusi i grandi del neorealismo, imperversavano i drammoni tipo i "figli di nessuno".

La giovane coppia che con un grande successo portò una ventata di novità di amore e di felicità siamo stati io e Gianni. [Morandi N.d.R.]

Mentre si preparavano cambiamenti social politici, i nostri film incantavano i giovani con un amore pulito, allegro e romantico; le ragazze in fiore cominciavano ad accorciare la gonna.

Lei e Gianni siete stati attori emergenti nel decennio d'oro del cinema italiano. L'affetto del pubblico è stato immediato. Mi parli del vostro successo negli anni '60.

Il successo è una cosa astratta difficile da spiegare. Il successo, quello tangibile, era un continuo venire al nostro cancello e urlare, quando camminavamo per Roma era un continuo fermarci.

Al di là del nostro successo insieme, come coppia, ricordo soprattutto il nostro primo impegno per far sì che passasse la legge sul divorzio.

La "commedia all'italiana" ha avuto come protagonisti eroi e antieroi spavaldi e orgogliosi nell'arte dell'arrangiarsi. Oggi, cosa trova di diverso nel cinema italiano?

Della commedia all'italiana ricordo straordinari attori come Totò, Sordi, Troisi, Tognazzi, De Sica...oggi seguo

poco il cinema, ma so che ci sono giovani attori molto bravi.

Chi sono gli attori con i quali ha lavorato che ricorda con più affetto?

Prima di tutto Giancarlo Giannini, Giancarlo Sbragia e Wanda Capodaglio che è stata l'insegnante dell'Accademia di arte drammatica e che di tutti gli attori conosceva i tic nervosi.

Mamma di Marianna e Marco. Nonna di cinque nipoti. Com'è stata la maternità all'apice della sua carriera e che nonna è oggi?

La mia maternità ha avuto momenti di grande gioia e anche di dolore. La perdita di Serena, appena nata, è stato un dolore non facile da superare e forse mai superato. Solo la nascita di Marianna mi ha rimesso in sesto e ha portato una ventata di felicità, così come la nascita di Marco, il maschio tanto desiderato che mise fine alla possibilità di avere altri figli. Malinconia sottotraccia che sparì totalmente alla nascita del primo nipote.

Oggi sono una madre orgogliosa della famiglia che mi ruota intorno. A teatro con i miei figli rivedo un po' tutta la mia vita, di cui rido e piango, ma che mi fa capire chiaramente quanto bravi siano loro e quanto bravi siamo stati noi genitori.

Musica, pittura e letteratura hanno da sempre accompagnato la Sua vita e nel Suo ultimo libro *L'amore non sceglie* la protagonista, Clemen, è una famosa pianista.



Io amo tutte le arti, dalla musica classica che in famiglia è superata dal pop; amo anche dipingere, ma sono veramente modesta, pur amando tantissimo la pittura dei grandi non mi vergogno a dire che posso annoverarmi tra i pittori della domenica.

Perché L'amore non sceglie? Siamo tutti vittime di un sogno romantico?

L'amore è un fatto "misterioso imperscrutabile", per me e per tutte le donne della mia famiglia c'è stato un colpo di fulmine non previsto e neppure immaginabile.

"Vivere è un diritto" e vivere in Africa significa "sopravvivere nel nulla". Com'è stato il suo primo approccio con il continente africano?

La vita nelle periferie delle grandi città del Kenia non è vita; niente di bello accade se non fame, disagi e morte. Il 70% dei bambini nasce con malformazioni, il mio approccio è stato evidentemente difficile e per arrivare a loro più che coraggio servono pazienza e gentilezza. Ho capito che dove andavo, fuori Malindi, c'era bisogno di amore, umiltà e simpatia, così ho potuto fare pozzi, aiutare famiglie per garantire una vita possibile.



Qual è la sua missione in Africa?

La mia ultima missione è regalare ai piccoli una scuola, questo richiede tutto il mio impegno fisico e persuasione per una raccolta fondi capillare. Sono sicura che con l'aiuto di tutti ci riuscirò.

Cos'è la libertà?

Cito il grande Gaber: "La libertà non è uno spazio libero, la libertà è partecipazione".

Cosa direbbe alla giovane Laura del 1964?

Le direi che, anche se ha avuto dispiaceri e dolori si è aggrappata alla sua forza d'animo e all'amore per i più poveri. Sono cose che non si imparano; o sei disponibile o non devi neppure provarci. Ad una ragazza di oggi direi la stessa cosa, amore e coraggio.



È felice? Cos'è la felicità per Lei?

La felicità? Vivere e amare: i miei figli, i miei nipoti, i miei amici...amare tutti. La felicità è amore.

Tutti i proventi del libro L' amore non sceglie e i meravigliosi dipinti che Laura Ephrikan produce saranno interamente devoluti alla costruzione di una nuova scuola per i bimbi keniani. È stato emozionante incontrare di persona Laura, conoscerla, ascoltare il suo impegno sociale. Nel suo libro si percepisce la delicatezza, l'eleganza, la forza, la volontà, la spinta emotiva e la sua grande passione per la musica, la letteratura, le arti figurative, e l'amore di una mamma che riversa il suo affetto e aiuto a chi ne ha bisogno. Una splendida persona in un mondo, spesso, poco incline all'aiuto e alla solidarietà verso il prossimo. Grazie Laura!



DOVE L'ARTE CREA LAVORO: PIETRASANTA IN CORSA PER "LA CAPITALE"

Capitale
italiana
dell'Arte
Contemporanea





Eclisse grande III,
2010,
Igor Mitoraj

La città di Pietrasanta, cuore pulsante della Versilia, in Toscana, punta a diventare “Capitale Italiana dell’Arte Contemporanea 2027”, il riconoscimento istituito dal Ministero della Cultura con cui si vuole incoraggiare e sostenere la capacità progettuale e attuativa delle città italiane nel campo della promozione e valorizzazione dell’arte contemporanea.

E mira a omaggiare una storia di legame con l’arte grazie al quale questo piccolo comune ai piedi delle Alpi Apuane si è guadagnato l’appellativo di “Piccola Atene”. A significare che la città negli anni si è ritagliata un ruolo significativo nel settore della lavorazione del marmo e del bronzo, attirando artisti da tutto il mondo che hanno scelto Pietrasanta come luogo di residenza e creazione. Come Fernando Botero che con la città ha avuto un legame speciale, scegliendola come luogo dove vivere e lavorare e lasciare in dote opere preziose come gli affreschi nella Chiesa della Misericordia e la scultura “Guerriero” in Piazza Matteotti; o lo scultore Igor Mitoraj, che dagli inizi degli anni Ottanta decise di stabilirsi a Pietrasanta e di aprirvi uno studio. La città versiliese che nel 2001 gli conferisce la cittadinanza onoraria e dove è quasi ultimata la costruzione di un museo a lui dedicato, grazie alla sinergia istituzionale fra Comune, Regione Toscana e Ministero della Cultura..

Presenze e legami che hanno fatto della città un percorso museale a cielo aperto, tra numerose opere d’arte, mostre temporanee e installazioni permanenti, gallerie d’arte, gli atelier di artisti, e i laboratori artigianali. Potremmo dire a ragione che Pietrasanta è arte e l’arte abita a Pietrasanta attraverso un tessuto sociale ed economico diventato un patrimonio di ricchezza e di saperi. Che adesso punta anche al prezioso riconoscimento ufficiale di Capitale dell’arte contemporanea.

“ Presentare il dossier della candidatura di

Pietrasanta a Capitale dell’Arte Contemporanea 2027 non è solo un atto dovuto verso la comunità e verso tutti coloro che, per mesi, hanno lavorato alla sua composizione”, ha dichiarato Alberto Stefano Giovannetti, sindaco di Pietrasanta. “È soprattutto una dichiarazione d’intenti forte e chiara: Pietrasanta è pronta ad accogliere il futuro dell’arte. Ecco perché abbiamo scelto questo luogo, il cantiere dell’ex cooperativa di consumo, che oggi è come un ponte fra quello che era e quello che sarà, un grande polo d’inclusione artistica e culturale. Pietrasanta è riconosciuta da sempre come un crocevia di arte e cultura, un luogo dove le mani sapienti degli artigiani, custodi di tecniche antichissime, sanno dialogare con gli artisti più audaci”.

Il dossier Essere arte. O dell’umanità dell’arte

Lo scorso mese di giugno il Comune di Pietrasanta ha inviato al Ministero della Cultura il dossier di candidatura a Capitale italiana dell’arte contemporanea 2027 “composto da circa 40 progetti “esterni” che vanno ad arricchire le 5 linee portanti individuate dal Comune”.

Curato dal Comune di Pietrasanta (attraverso il team dell’ufficio cultura e turismo coordinato da Monica Torti e Sabrina Francesconi) e da Promo PA Fondazione, nelle persone di Francesca Velani e Irene Panzani che hanno progettato e sviluppato il dossier, e con la supervisione scientifica di Frank Boehm, direttore del museo Igor Mitoraj, il dossier si avvale di un Comitato scientifico di rilievo: Franco Broccardi, economista della cultura; il regista Alfonso Cuarón; Michael Guttman, violinista e direttore d’orchestra; Chiara Parisi, direttrice del Centre Pompidou-Metz; Eike Schmidt, direttore del



Il Centauro, Igor Mitoraj



Museo Real Bosco di Capodimonte; l'artista Gian Maria Tosatti; Angela Vettese, curatrice e storica dell'arte.

I numeri della filiera dell'arte contemporanea a Pietrasanta

La candidatura di Pietrasanta si fonda su un ecosistema artistico e produttivo importante, che fa della città un centro di eccellenza per la sua densità e varietà di risorse dedicate all'arte. Con 148 imprese su 41 kmq, pari a una densità di 3,61 per kmq, il territorio di Pietrasanta vanta una concentrazione straordinaria di attività culturali e creative. Un dato quattro volte superiore rispetto alla media nazionale, che si attesta a 0,94/kmq. A sottolineare la vitalità artistica della città è il numero di istituzioni e infrastrutture di prestigio: Il Museo dei Bozzetti "P. Gherardi", che custodisce un patrimonio di 1.200 opere realizzate da oltre 400 artisti; Il Parco Internazionale della Scultura Contemporanea con le sue 85 opere all'aperto; tre Fondazioni culturali attive che operano sul territorio: la Fondazione Centro Arti Visive Pietrasanta, la Fondazione La Versiliana e la Fondazione Museo Igor Mitoraj. A completare il quadro, un ecosistema produttivo fatto di 50 Laboratori del Marmo, 6 Fonderie Artistiche, 6 Laboratori di Mosaico, 20 Industrie Collegate all'indotto artistico e oltre 600 artisti che gravitano sul territorio, contribuendo attivamente alla sua reputazione internazionale.

Sono i numeri e la geografia della filiera dell'arte contemporanea della cittadina toscana inseriti nel dossier, a dimostrare che qui l'arte non solo è esposta, ma creata e vissuta in tutte le sue fasi, dalla lavorazione della materia prima alla realizzazione finale dell'opera.

I due pilastri del dossier Essere arte

Il programma di candidatura si fonda su due pilastri complementari: le infrastrutture, che rappresentano l'ossatura fisica e simbolica del sistema culturale cittadino e i progetti-

laboratorio, che esprimono l'energia di un sistema vitale e fortemente internazionale mirante a costruire una visione condivisa sul rinnovamento della comunità dell'arte. La parte dedicata alle infrastrutture è articolata in 5 poli di riferimento: piazza Duomo e lo spazio pubblico per la cultura; la rigenerazione degli ex complessi produttivi dei privati; la Marina, come punto di dialogo tra natura e cultura, ricerca e innovazione e, infine, il polo del contemporaneo fra valorizzazione, produzione artistica e nuovi linguaggi. I progetti-laboratorio, invece, sono organizzati in quattro sezioni tematiche: scoprire per essere, dedicata a mostre e alla narrazione culturale; partecipare per essere, con residenze e laboratori promossi da artisti, artigiani, ricercatori, cittadini, studenti e turisti; trasformare per essere, con focus su formazione, ricerca e innovazione; incontrare per essere, dove trovano spazio dibattiti, festival e rassegne.



Sei città a contendersi il titolo. Il verdetto entro il 30 ottobre. Un milione di euro il contributo

A contendersi il titolo dopo Gibellina, già designata per la prima edizione della rassegna nel 2026, oltre a Pietrasanta ci sono Alba (CN), Chioggia (VE), Foligno e Spoleto (PG), Pietrasanta (LU), Termoli (CB), Varese e Gallarate (VA). I sei dossier in gara, che tracciano un progetto culturale della durata di un anno, saranno valutati da una giuria composta da cinque esperti selezionati dal Ministero e che, entro il 15 settembre, sceglierà i finalisti. Entro il 30 ottobre, sempre secondo il timing indicato dal Mic, è prevista la proclamazione della "Capitale italiana dell'arte contemporanea 2027" che riceverà un contributo di 1 milione di euro per realizzare interventi e iniziative contenuti nel proprio progetto di candidatura.



Gambe alate, 2002, Igor Mitoraj



 **DEBORAH**
MILANO

MASCARA 24ORE INSTANT MAXI VOLUME



TRASFORMA IL TUO SGUARDO
IN UN ISTANTE

CIGLIA PIÙ CHE TRIPLICATE*
E PERFETTE TUTTO IL GIORNO

CON **OLIO DI MELOGRANO E
CHERATINA** PER CIGLIA
NUTRITE E FORTI

I prodotti di Marisa



*La qualità
che colora la casa!*





Live it. Love it.



Scopri i prodotti
Chicco per la **cura**
e l'**igiene quotidiana**
del bambino

FRANCIS FORD COPPOLA

FIGLIO DI EMIGRATI ITALIANI (I SUOI NONNI ARRIVANO NEGLI STATES DA UN PICCOLO PAESE DELLA PROVINCIA DI MATERA), FRANCIS FORD COPPOLA HA SCRITTO LA STORIA DEL CINEMA AMERICANO, CONTRIBUENDO A FAR NASCERE QUELLA CHE PER CONVENZIONE VIENE DEFINITA LA NEW HOLLYWOOD, PERIODO DI GRANDE RINNOVAMENTO DEL CINEMA D'OLTREOCEANO TRA GLI ANNI SESSANTA E GLI OTTANTA.



Cresce in un quartiere italo-americano di New York e negli anni non dimentica le sue radici lucane, continuando ad alimentare con l'Italia un rapporto stretto. Il suo nome, Francis, è la traduzione inglese del nome del nonno materno Francesco, proprietario di una sala cinematografica a Brooklyn e importatore di film italiani. Un legame con il cinema che toccherà tutta la famiglia: Francis che diventa regista, suo nipote (figlio del fratello August) è l'attore Nicolas Cage e la sorella Talia Shire, anche lei attrice, è madre dell'attore Jason Schwartzman.

Da piccolo la passione per le marionette

La passione per la macchina da presa matura quando è ancora bambino, complice la poliomelite che lo costringe a casa per molto tempo. Il piccolo teatro di marionette ricevuto dai genitori per trascorrere le giornate è il suo passatempo preferito. Anima i personaggi e poco dopo comincia a realizzare piccoli corti amatoriali con la cinepresa del padre. Adolescente scopre l'amore per il teatro, poi per la musica e la scrittura. Ma la settima arte ha il sopravvento su tutto e a vent'anni dopo la laurea in teatro alla Hofstra University, studia cinematografia alla UCLA, dove già realizza diversi cortometraggi e film brevi.

La carriera da regista comincia quando di anni ne ha 32 e il produttore Roger Corman lo sceglie come suo assistente

e lo assume per dirigere il film **Tonight for Sure**. Di Roger Corman diventa collaboratore e scrive per lui diverse sceneggiature, fa l'assistente alla regia di alcuni film (*Sepolto vivo*, 1962) e realizza film a basso costo. Nel 1963 dirige e firma la sceneggiatura dell'horror **Terrore alla 13ª ora**, rielaborazione del romanzo di Charles Hannawalt. Fino a quel momento Coppola non ottiene grandi successi, decide di prendersi una pausa e tre anni dopo torna prima nelle vesti di sceneggiatore di **Parigi brucia?** di René Clément, che ha nel cast Jean-Paul Belmondo e Alain Delon e della pellicola **Questa ragazza è di tutti** di Pollack con Natalie Wood e Robert Redford, poi come regista di **Buttati Bernardo!**, film che ottiene anche una nomination all'Oscar per la miglior attrice non protagonista a Geraldine Page. Nel 1968 dirige Fred Astaire in **Sulle ali dell'arcobaleno** e l'anno dopo firma la regia di **Non torno a casa stasera** con James Caan e Robert Duvall. Il primo Oscar se lo aggiudica per la miglior sceneggiatura di **Patton, generale d'acciaio** (1970), film diretto da Franklin J. Schaffner sulla figura del generale dell'esercito degli Stati Uniti d'America George S. Patton durante la Seconda guerra mondiale che, in tutto, ottiene sette premi Oscar.

Il padrino, capolavoro assoluto inaugura la saga della famiglia Corleone

Il 1971 è la volta di un vero



cult del cinema. **Il padrino**. Tratto dall'omonimo romanzo di Mario Puzo, è il capolavoro di Francis Ford Coppola e pure, a suo dire, il film più difficile della sua carriera, in particolare "per i contrasti con la produzione relativi alle scelte di casting del regista". Prima di lui ne rifiutano la direzione Sergio Leone, Elia Kazan e Arthur Penn. Coppola accetta l'incarico e vuole fortemente come attore protagonista quel Marlon Brando che un po' di anni prima aveva apprezzato nel film **Quel tram chiamato desiderio** di cui aveva visto la versione teatrale. Scelta di forzatura, come quella dell'allora sconosciuto Al Pacino per il ruolo di Michael

Corleone. Mai decisione fu più azzeccata.

Il film sulla storia della famiglia mafiosa italo-americana dei Corleone, il cui capofamiglia Don Vito Corleone cerca allargare la sua sfera di influenza criminale, ha un successo straordinario al botteghino e altrettanto di critica. Record di incassi, ottiene dieci nomination agli Oscar aggiudicandosene tre: miglior film al produttore Albert S. Ruddy, miglior attore protagonista per Marlon Brando nei panni del padrino don Vito Corleone e miglior sceneggiatura non originale per Mario Puzo e Coppola.

Nel 1974, mentre firma la sceneggiatura de **Il grande Gatsby** diretto da Jack Clayton con Robert Redford e Mia Farrow, tratto dall'omonimo romanzo di Francis Scott Fitzgerald, è al lavoro sul soggetto de **La conversazione** (The Conversation) che Coppola non solo dirige, ma ne scrive anche la sceneggiatura e ne è produttore. Incentrato sulla vita di un investigatore privato (alias Gene Hackman) costretto a correre contro il tempo per salvare la vita di molte persone, la pellicola, che oltre a Gene Hackman ha nel cast Robert Duvall



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.





Man



Woman



Unisex



pompea

THE REAL COMFORT

**Leggerezza e
comfort, ogni
giorno**



e Harrison Ford, è vincitore della Palma d'oro per il miglior film al Festival di Cannes 1974 e candidato all'Oscar al miglior film nel 1975. Nel frattempo scrive, dirige e produce il sequel de **Il Padrino**, con le solite difficoltà del precedente. Gli attori sono gli stessi de **Il Padrino I**, ma qui si aggiunge uno (all'epoca) sconosciuto Robert De Niro nelle vesti del giovane Vito Corleone. Di nuovo un successo, addirittura superiore al capostipite. Il film riceve 11 nomination agli Oscar e ne vince ben 6: miglior film, miglior sceneggiatura, miglior regia (tutti e tre assegnati anche a Coppola), miglior scenografia, miglior colonna sonora a Nino Rota, e miglior attore non protagonista per il giovane Robert De Niro che lo stesso Coppola aveva fortemente voluto per il ruolo. La saga dei Corleone terminerà solo nel 1990, con **Il padrino - Parte III**, ancora con Al Pacino e Andy Garcia come new entry. Il film, nonostante la grande accoglienza di pubblico, è però considerato minore rispetto ai due precedenti.

Apocalypse Now

Liberamente ispirato al romanzo di Joseph Conrad, **Cuore di tenebra**, è ritenuto tra i film sulla guerra del Vietnam più celebri di sempre. È il capolavoro di Coppola che qui si mette in gioco con la sua libertà creativa e l'indipendenza della sua

casa di produzione Zoetrope. E racconta, con un cast formato da Dennis Hopper, Martin Sheen, Harrison Ford, Larry Fishburne e Marlon Brando nel ruolo di protagonista i deliri, gli orrori e i dilemmi della guerra in Vietnam.

I ragazzi della 56ª strada (1983), **Rusty il selvaggio** (1983) e **Cotton Club** (1984) lo risollevano dal flop al botteghino di **Un sogno lungo un giorno** (1983). Dieci anni dopo realizza l'horror **Dracula** di Bram Stoker (1992), sul famoso vampiro della Transilvania interpretato da Anthony Hopkins. Il film ottiene un grande successo di critica e di incassi e si aggiudica tre premi Oscar (miglior trucco, migliori costumi, migliori effetti speciali). Poi è la volta di **Jack** (1996) interpretato da Robin Williams e Diane Lane e **L'uomo della pioggia** (1997) tratto dal romanzo omonimo di John Grisham con Matt Damon, Danny DeVito, Jon Voight e Mickey Rourke.

Dopo dieci anni di assenza torna dietro la macchina da presa con **Un'altra giovinezza** (2007) con Tim Roth, seguito nel 2009 dal noir **Segreti di famiglia**. Due anni fa al Festival di Cannes presenta la sua ultima fatica, **Megalopolis**.



È TEMPO DI BEAUTY RESET

**LA FINE DELL'ESTATE È SINONIMO
UN NUOVO INIZIO: IL MOMENTO PERFETTO
PER RIGENERARE LA PELLE, RINNOVARE
I GESTI E RISCOPRIRE IL PIACERE DI UNA
BEAUTY ROUTINE CONSAPEVOLE**

Settembre, si sa, è il vero Capodanno: segna un inizio fatto di rientri, nuove intenzioni e voglia di rimettere ordine. È il mese in cui si sente il bisogno di ripartire, di alleggerirsi, di ritrovare il proprio ritmo, ed è anche il momento ideale per un beauty reset, un ritorno alla cura autentica di sé, che inizia dalla pelle ma coinvolge corpo e mente. Dopo l'estate, l'effetto delle lunghe esposizioni al sole, del vento, della salsedine e dei cambi di abitudini si fa sentire: la pelle appare più spenta, disidratata, a volte inspessita, il colorito ha perso freschezza, la grana è irregolare, il film idrolipidico può risultare alterato. Serve una routine mirata, rigenerante, delicata ma efficace, capace di accompagnarci verso la nuova stagione. Il percorso parte dall'interno, poiché ciò che si riflette fuori ha origine dentro, e deve iniziare in profondità: il consiglio è quello di orientarsi verso un'alimentazione equilibrata, più idratazione, meno zuccheri e meno alimenti infiammatori, se serve aiutandosi

anche con integratori alimentari specifici. Poi si passa all'esterno, con una detersione della pelle accurata ma non aggressiva, mattina e sera: un gesto che purifica, rinfresca e prepara a ricevere i trattamenti successivi. Dopo l'estate, l'esfoliazione – una o due volte a settimana – diventa fondamentale per rimuovere le cellule morte, stimolare il turnover cellulare e restituire luminosità, ravvivando anche la rimanente tintarella. La fase clou del nostro "inizio anno" si gioca tutta nei trattamenti: sieri, creme, lozioni ricche di attivi

mirati, selezionati in base alle esigenze specifiche della pelle e alla stagione. Scegliete ingredienti antiossidanti, elasticizzanti, lenitivi, rigeneranti, e formule che idratano in profondità, riequilibrano e ridonano tono. Le maschere viso diventano alleate preziose: si integrano alla routine con la leggerezza di un rituale, offrendo benefici visibili e immediati. Il vero cambiamento, però, nasce dalla costanza: il beauty reset post-vacanze non è una soluzione rapida, ma un processo lento e sensuale, fatto di piccoli gesti quotidiani, come un massaggio al viso prima di dormire, una pausa per applicare un prodotto con calma, una fragranza rilassante. Anche i dettagli contano: al rientro in città controllate la scadenza dei cosmetici, riorganizzate il beauty case, scegliete texture e profumi che rispecchino l'umore e la stagione. Settembre è il momento ideale per fare spazio, eliminare il superfluo e focalizzarsi su ciò che davvero conta: un ritorno all'essenziale, all'ascolto di sé, anche nella cura della pelle e nella routine di bellezza.





ALAMA REPAIR

STRATEGIA RIPARATRICE E RISTRUTTURANTE
PER I TUOI CAPELLI DOPO LE VACANZE



Dopo l'estate sole, salsedine, cloro e lavaggi frequenti lasciano spesso capelli sfibrati, inariditi, opachi.

Riparali, nutrili e rinforzali con ALAMA REPAIR, la selezione di trattamenti che restituisce morbidezza, lucentezza e vitalità alla tua chioma.

alamaprofessional.com

ITALIAN PROFESSIONAL QUALITY



Quaranta abiti iconici, dieci sale appena riallestite e un secolo intero raccontato attraverso stoffe, linee e visioni. Il Museo della Moda e del Costume di Palazzo Pitti presenta un nuovo percorso espositivo dedicato alla moda del Novecento, in dialogo con l'arte figurativa dell'epoca. Dai ricami esotici degli anni Venti agli scintillanti Ottanta di Enrico Coveri, la mostra attraversa decenni di eleganza, rottura e innovazione, con capi firmati Schiaparelli, Saint Laurent, Capucci, Cardin. In esposizione anche molti pezzi mai mostrati prima, selezionati dagli archivi della Galleria che custodisce oltre 15.000 abiti storici. Apre il percorso una sala dedicata al Charleston e all'orientalismo delle flapper, con un abito indossato alla prima della Turandot nel 1926, mentre opere di Chini, Casorati e Burri accompagnano le creazioni di stilisti che hanno fatto la storia. Spazio anche allo Space Age degli anni Sessanta, alla sensualità dei Trenta, alla scultura tessile di Capucci e al trionfo di paillettes di Coveri. Un viaggio annuale che si rinnova, per rendere la moda un racconto vivo e sorprendente.

IL NOVECENTO UN SECOLO DI MODA TRA ARTE E RIVOLUZIONE



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



IL RITORNO DEL CAMOSCIO: MORBIDEZZA RIBELLE PER L'INVERNO 2025

Intramontabile e sensuale, un po' band un po' rock, ci riporta a un fascino dal tocco hippie... ma anche alla disinvolta sensualità di chi è pronto a volare via, a bordo di una spider. Il camoscio torna a dettare legge questo inverno: materico ma raffinato, fu il tessuto feticcio degli anni Settanta, scelto da icone come Jane Birkin, Françoise Hardy o Steve McQueen per esprimere uno stile libero e anticonvenzionale. Oggi spicca nei guardaroba con nuove forme: ankle boots affusolati, ballerine con fibbia dorata, mocassini robusti e sneaker in patchwork convivono con borse scolpite e tracolle arrotondate. Una palette calda e avvolgente – dal miele al cioccolato – racconta un'eleganza discreta ma decisa. Il camoscio, anche in passato, ci parlava di ribellione e di nuove generazioni decise a dire loro: oggi, racconta un lusso che non ha bisogno di brillare.



Completo con blazer in suede e pantaloni sartoriali, Ralph Lauren



Stivaletti in suède oliva con tacco sottile e cinturino dorato, A. Bocca



Borsa hobo in camoscio miele dal taglio morbido e pulito, Alviero Martini



Borsa baguette compatta in suède chiaro, con chiusura a scatto, Ami Paris



Borsa rigida con motivo a losanghe in suède caramello, Coccinelle



Ballerine a punta in camoscio con maxi fibbia gioiello, Steve Madden



Borsa a spalla triangolare in suède scuro con ricamo tono su tono, Ermanno Scervino



Mocassini chunky in camoscio cioccolato con nappina frontale, Geox



Sneakers in patchwork di suède e tessuto con suola platform, Hogan

Quando il ricordo delle vacanze si fa borsa

Per quest'autunno, Marella presenta una nuova interpretazione della linea Le Muse, ispirata alla nostalgia luminosa dell'estate che si trasforma in accessori dal carattere unico. Le borse, in versione medium o small, sono pensate per dare un twist eclettico a ogni look. La lavorazione spazia dal trapuntato al liscio, con tocchi dorati, intrecci scultorei e dettagli smaltati. I colori – bianco brillante, bordeaux, marrone e nero – dialogano con accenti metallici e stampe animalier. Un omaggio contemporaneo alle Muse greche, tra arte, ironia e citazioni vacanziera.



Una linea continua per raccontare l'unicità

Forme pure, dettagli luminosi e una placchetta d'oro come segno distintivo per Tavanti, brand italiano di gioielleria fondato nel 2019: che con la collezione Unica celebra l'eleganza essenziale, dettagli e lavorazioni artigianali che riflettono l'essenza autentica del design toscano. Ogni gioiello nasce da una linea ininterrotta che accoglie pietre naturali e diamanti in un equilibrio di luce e colore. Onice, malachite, turchese e madreperla si alternano in una danza armoniosa con l'oro e le montature pavé. Parure complete, anelli contrariè e orecchini scultorei danno forma a un lusso sobrio, pensato per chi vuole sentirsi irripetibile.



Game, set e match: l'orologio per gli appassionati di tennis

Proprio come i migliori compagni di doppio, Rado e il tennis evolvono insieme da 40 anni. Una sinergia celebrata con il Rado Captain Cook x Tennis, edizione limitata di eccellenza sportiva e eleganza. Solo 1.985 pezzi, che uniscono precisione svizzera e stile sportivo in una cassa in acciaio da 39 mm, con lunetta in ceramica high-tech spazzolata e quadrante sfumato. Girando l'orologio si scopre il fondello con un'incisione speciale che richiama il suo status commemorativo e la produzione esclusiva: "Edizione limitata, uno di 1985". E per aggiungere un più giocoso dettaglio tennistico, il bracciale a grani di riso in acciaio si alterna ai tre cinturini intercambiabili in tessuto blu, verde, arancione.





JEFFING

**DICIAMOCI LA VERITÀ: FINO AD OGGI
ALTERNARE LA CORSA ALLA CAMMINATA ERA
UNA PRATICA DI CHI NON RIUSCIVA A PORTARE
AVANTI UNA SESSIONE COMPLETA DI RUNNING,
DI CHI ERA FUORI ALLENAMENTO E NON AVEVA
SUFFICIENTE RESISTENZA.**

Oggi sappiamo invece che alternare corsa e camminata è un vero metodo di allenamento. Si chiama jeffing. Ideato dal maratoneta olimpico Jeff Galloway, il metodo "run-walk-run" ("corri-cammina-corri") abbina tratti di corsa e brevi intervalli di cammino. Come spiega lo stesso atleta americano, le pause della camminata durante il running sarebbero strategiche e funzionali ad evitare l'affaticamento e prevenire gli infortuni. Senza considerare che questo, oltre a rendere la corsa più piacevole e meno noiosa, consente di macinare molti più chilometri e recuperare più facilmente. Ognuno può decidere il tempo dell'alternanza: si può correre per 2 o 3 minuti e camminare per 1 o 2 minuti e ripetere lo schema per tutta la distanza. Oppure aumentare il tempo a seconda della nostra forma. L'importante è rispettare l'alternanza che, durante la camminata, permette ai muscoli di recuperare parzialmente e non stressarsi in eccesso garantendo maggiore resistenza. Il metodo ha



notevoli benefici anche sulle articolazioni che non vengono sollecitate e questo rende l'impatto più sopportabile. Il "run-walk-run" è un ottimo alleato anche del cuore: durante la camminata la frequenza cardiaca si abbassa notevolmente evitando il picco di fatica che spesso porta a interrompere la corsa. I sostenitori del jeffing lo amano poi perché aiuta ad affrontare meglio lo sforzo anche dal punto di vista psicologico: sapere che si può alternare la corsa con la camminata rende più sereni e questo permette di aumentare

la costanza.

Il metodo è perfetto per tutti: per i podisti di ogni livello, per runners che vogliono provare un nuovo sistema di allenamento o semplicemente per chi vuole ritrovare o mantenere la forma fisica dopo l'estate, quando con le giornate ancora miti è ancora piacevole fare attività all'aria aperta prima di tornare in palestra.



**MARCA
No.1
AL MONDO**

NELLA CURA DEI PIEDI*

Fonte: *Nielsen GTC Harmonized Data,
52 weeks unit sales October 2024

NEW



**RESTITUISCE
ENERGIA
AD OGNI
TUO PASSO**

Scholl

Dr. Scholl's

TM



La ricetta di Michelle per comunicare

Nell'era della comunicazione digitale, le celebrità stanno esplorando nuove e più profonde vie per connettersi con il loro pubblico. I podcast e i documentari sono emersi come piattaforme incredibilmente potenti, offrendo un accesso più intimo e autentico alle loro vite, pensieri e passioni. Una delle figure più brillanti nell'utilizzo di queste nuove forme di espressione è Michelle Obama. L'ex First Lady ha dimostrato una straordinaria capacità di comunicare e ispirare attraverso format che vanno oltre l'intervista tradizionale. Il suo podcast, "The Michelle Obama Podcast", le ha permesso – e le permette tutt'ora – di dialogare apertamente su temi che le stanno a cuore, dalla salute mentale alle relazioni, condividendo esperienze personali e invitando ospiti di alto profilo. Allo stesso modo, documentari come "Becoming" (basato sul suo bestseller) le hanno consentito di raccontare storie significative e mostrare al mondo la sua prospettiva su questioni sociali e culturali. Questo approccio narrativo, autentico e curato, permette alle celebrità di creare legami più forti e duraturi con i fan, andando oltre la superficie e offrendo un valore aggiunto che un semplice post sui social difficilmente può eguagliare.



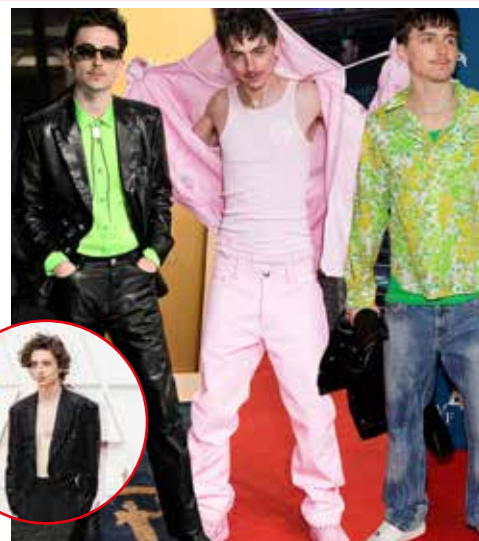
Vittoria Ceretti: tra passerelle e un leone "addomesticato" (Sì, parliamo di Di Caprio!)

Vittoria Ceretti, supermodella bresciana che ha incantato le passerelle globali, ha spento le 27 candeline, segnando un nuovo capitolo nella sua vita. Una costante sembra persistere nel suo percorso personale: la relazione, seppur mai ufficializzata con clamore, con l'attore premio Oscar Leonardo Di Caprio. Da quando le prime indiscrezioni sono emerse, la coppia è stata spesso avvistata insieme, lontano dai riflettori che entrambi cercano di evitare per la loro vita privata. Ceretti, con la sua bellezza eterea e lo sguardo penetrante, ha saputo conquistare non solo il mondo della moda, calcando le sfilate dei più grandi stilisti, ma a quanto pare anche il cuore di uno degli scapoli d'oro di Hollywood. La loro storia, fatta di discrezione e apparizioni fugaci, continua ad alimentare la curiosità dei fan e dei media. Che sia il segno di un amore solido e maturo, capace di navigare tra gli impegni di carriere così diverse e intense? Per ora, Vittoria continua a splendere sulle copertine e nelle campagne pubblicitarie, e al suo fianco, in modo più o meno velato, sembra esserci ancora Leonardo, a dispetto delle voci che lo vorrebbero refrattario alle donne over 25 e delle tendenze che spesso accompagnano le relazioni nel patinato mondo delle celebrità.



Timothée Chalamet: dimenticate tutto quello che sapevate sull'eleganza maschile

Timothée Chalamet è diventato un vero punto di riferimento per lo stile, rivoluzionando il modo in cui pensiamo all'eleganza maschile. Ben lontano dai canoni rigidi del passato, Chalamet osa con scelte che sorprendono e ispirano. I suoi look non sono mai banali: abbandona il classico nero per sfoggiare colori audaci come fucsia, giallo canarino o azzurro cielo, e sperimenta con tessuti inusuali come il velluto o la seta lucida. Non si limita ai colori, ma gioca anche con le silhouette, indossando blazer senza camicia o completi dalle linee fluide che rompono gli schemi tradizionali. Ogni sua apparizione, dagli Oscar ai nostri David di Donatello, è un manifesto di personalità e un invito alla sperimentazione. Questa sua influenza sta trasformando il guardaroba maschile, spingendo verso maggiore individualità ed espressione. Il suo impatto è destinato a durare, consolidandolo come un vero pioniere della moda maschile contemporanea.





100%clean

MATITA SOPRACCIGLIA

TEXTURE MORBIDA E CREMOSA
RIEMPIE E DEFINISCE
RISULTATO NATURALE

FORMULA VEGAN*
100% DI INGREDIENTI
DI ORIGINE NATURALE
SENZA SILICONI E PETROLATI

Perfect brow, naturally wow



*priva di ingredienti di origine animale

WELLNESS CORNER IN CASA



Ognuno di noi può costruirlo e adattarlo in base alla superficie a disposizione. Il primo passo è capire cosa si intende per benessere. Se si desidera un luogo per il benessere e la cura del corpo, il bagno è il luogo ideale dove introdurre una vasca idromassaggio o una doccia emozionale. O, più semplicemente, creare un ambiente soft con candele, aromaterapia per un bagno rilassante al posto della solita doccia fatta in fretta e furia. Per molti il wellness coincide con allenamento e sport. Allora è possibile, con pochi semplici attrezzi, ritagliare uno spazio per allenarsi in tranquillità. Basta un cesto che contenga il materiale necessario, dagli elastici alle cavigliere, un tappetino o una sedia e la nostra sessione può cominciare. Se per benessere si intende lettura e meditazione non c'è nulla di meglio che una comoda poltrona vicino a una finestra e una lampada

PUÒ ESSERE IL BAGNO, LA CAMERA DA LETTO, LA CANTINA, LO STUDIO O UN PICCOLO AMBIENTE RICAVATO ALL'INTERNO DELLA STANZA: IL WELLNESS CORNER È QUELL'ANGOLO TUTTO PER NOI PER RITROVARE BENESSERE, STACCARE LA SPINA E CHIUDERE CON IL MONDO FUORI.



per quando la luce naturale è meno forte. In questo caso la posizione è fondamentale: meglio un vero e proprio angolo della casa per aumentare quel senso di intimità necessario a favorire concentrazione e relax. I piedi possono appoggiarsi su un comodo tappeto chiaro che, oltre a garantire comfort, fa da delimitatore del nostro spazio. Tutto è pronto per immergersi nella

lettura o ascoltare buona musica o soltanto oziare un po'.

In ogni caso, per dare vita a un vero wellness corner sono indispensabili materiali, colori e luci. I materiali dovranno essere naturali come legno, bambù, lino e i colori neutri. Sono indicate tutte le tonalità chiare, in particolare il beige, il sabbia e il candido bianco. Le luci dovranno essere ben posizionate e molto soft per creare intimità e calore. Un ruolo importante è giocato dalle piante: ce ne sono diverse, ideali per spazi chiusi come pothos o sansevieria in grado di purificare l'aria. Oppure quelle aromatiche come il rosmarino e la lavanda efficaci per l'aromaterapia.

dal 1938
Scala
Cooperativa Italiana



Piatti



Casa



Bucato

Ammorbidente



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



ALTA BADIA

LUSSUREGGIANTI VALLATE INCASTONATE TRA ALCUNE DELLE CIME PIÙ ICONICHE DELLE DOLOMITI, QUELLE DEL PARCO NATURALE FANES-SENESES-BRAIES, DEL PUEZ-ODLE E DEL GRUPPO DEL SELLA. L'ALTA BADIA È UN CAPOLAVORO DELLA NATURA E LA META IDEALE PER GLI AMANTI DELLA MONTAGNA, DEGLI SPORT OUTDOOR E DEL TURISMO LENTO E SOSTENIBILE.

Personalmente, i cammini sono l'attività che preferisco: vedere scorrere il paesaggio sotto le proprie gambe, riempirsi gli occhi di meraviglia a ogni svolta del percorso, la fatica della salita e la gioia dell'arrivo in vetta o al rifugio tanto atteso. Da anni frequento questo angolo del Sudtirolo, scegliendo per i miei soggiorni i mesi di bassa stagione, quando il clamore dei turisti lascia finalmente spazio al suono del vento che spazza i sentieri, al crepitio della roccia sotto la suola degli scarponi da trekking e al fragore vigoroso di torrenti e cascate, carichi degli ultimi acquazzoni estivi.

San Cassiano - 1537 metri sul livello del mare, una manciata di case con la facciata in legno e una chiesetta dal tetto aguzzo - è la base perfetta per esplorare la regione. Dal piccolo paese è infatti possibile partire per alcune delle passeggiate più belle



e suggestive dell'intero arco alpino. L'escursione che porto nel cuore è quella che permette di raggiungere l'altopiano del Fanes passando dalla Forcella di Medesc. Seguendo il sentiero 12 si salgono oltre

1000 metri di dislivello per attraversare un grigio paesaggio lunare a quota 2533 m di altitudine; il terreno roccioso della Forcella lascia piano piano spazio a sprazzi verdeggianti e punteggiati di stelle alpine, discendendo infine dolcemente verso l'Alpe di Fanes, conosciuta anche come il "Parlamento delle Marmotte". Si tratta di uno splendido anfiteatro naturale, dove passeggiare tra limpidi laghetti e



decine di oziose mucche al pascolo per fare sosta all'accogliente Rifugio Fanes o al vicino e altrettanto ospitale Rifugio Lavarella, che con i suoi 2050 m s.l.m. si vanta anche di essere il microbirrificio più alto d'Europa. Opportunamente rifocillati, il cammino prosegue lungo la pista segnata n. 11, che tagliando ampi prati con mandrie di cavalli, asini e pony riporta infine alla Capanna Alpina. Si tratta indubbiamente di un trekking impegnativo, sia per la distanza - circa 20 km - che per la presenza di tratti impervi e pietraie, ma è davvero un'esperienza indimenticabile. Per i non esperti è possibile arrivare all'Alpe del Fanes salendo da Pederù, nel versante di San Vigilio di Marebbe: il percorso è ugualmente in salita ma più breve e meno difficoltoso. Un'altra passeggiata imperdibile attraversa i pascoli sopra il paese di San Cassiano per addentrarsi nel bosco attraverso la strada dei larici e salire in



pellegrinaggio, seguendo le stazioni della Via Crucis, al Santuario di S. Croce, ai piedi dell'imponente Sas dla Crusc. Una visita alla piccola e graziosa chiesa e poi sarà già ora di affrontare la discesa a valle, raggiungendo i vicini impianti o percorrendo il sentiero che porta fino a Badia, mettendo sempre in conto una pausa all'Ütia Lé, con la sua terrazza panoramica. A proposito di rifugi, uno dei migliori di tutto il comprensorio è lo Scotoni Hütte: famoso per la sua invidiabile posizione, nel cuore del Valun De Lagacio, e per la sua impareggiabile cucina, vera e propria ricompensa per tutti gli

escursionisti che dalla Capanna Alpina risalgono i ripidi tornanti del sentiero CAI n.20 o, provenendo dal Lagazuoi, discendono l'impervio percorso che arriva a costeggiare un fragoroso torrente in piena. Consiglio la superba grigliata mista da accompagnare con un fresco boccale di birra alla spina. Prima di lasciare il rifugio è d'obbligo un saluto ai due beniamini della casa, Garibaldi e Blanco, alpaca che da qualche anno fanno la gioia di visitatori grandi e piccini.

Rientrati in paese è tempo di ripensare alle avventure della giornata. Che sia di fronte a un aperitivo, seduti ai tavoli del vivace Franz - il locale nel centro del paese -, o nell'intima sala wellness del vostro hotel l'importante è non attardarsi troppo per poter assistere all'enrosadira, l'ultimo spettacolo che regala ogni giorno la montagna, quando al tramonto la roccia argentea dei massicci si tinge via via di tutte le sfumature di oro e di rosa prima che cali il sipario della notte.

APERICENA QUANDO MANGIARE È UN'AVVENTURA



Sarà capitato anche a voi di trovarvi in un locale famoso per l'apericena. Sul bancone: riso freddo condito con pomodori, mozzarella, olive, wurstel, tonno, prosciutto cotto a dadini, uova sode, maionese... nel migliore dei casi farro, sempre condito con la qualunque. Stuzzichini di olive, patatine fritte, noccioline, taralli... e poi bruschette di vario genere, salumi e formaggi, l'immane pasta fredda, focacce, pizzette, torte salate, involtini di bresola con rucola e scaglie di grana. Davanti al bancone la mandria degli avventori che per liberarsi le mani appoggiano i bicchieri un po' ovunque e a volte se li scambiano. Nei bicchieri ci sono spritz, negroni, vino bianco o rosso, birra o analcolici alla frutta e poi l'ultimo arrivato che va molto di moda e fa tanto chic: hugo, ovvero prosecco o vino bianco frizzante, sciroppo di fiori di sambuco, soda o acqua frizzante, menta fresca, fette di lime o limone, ghiaccio. Hai fame, ti fai coraggio e così cerchi di farti largo tra la folla che si serve, mangia, beve, prende le noccioline con le mani, si riempie il piatto e con il dito indice e pollice si aiuta a togliersi il prosciutto dalla bocca. Schivi i più maldestri, chiudi gli occhi e ti metti qualcosa nel piatto. A questi apericena mangiare è un'avventura. Dice che vanno di



moda perché sono economici, informali, conviviali e aiutano la socializzazione. Sull'economico ci sarebbe da riflettere perché se fai due o tre bevute l'apericena non è per niente economico. La socializzazione può avere luogo a patto che non ci sia un dj che spara musica e ti costringe a urlare come in discoteca. Rimane il fatto che vanno di moda e molti locali anche di buon livello hanno messo in piedi un apericena più elegante. Servizio ai tavoli e cibo più raffinato. Pianista di piano bar. Ma è il nome che è fuorviante. Queste riunioni conviviali si potrebbero chiamare: **cena informale, degustazione serale, cena leggera...** insomma qualcosa che indichi una piccola cena, giusto per stare insieme, senza abbuffarsi. Per venire incontro ai nutrizionisti si

potrebbero servire molte verdure con vari pinzimoni e ottimo olio di oliva, fagioli lessi, frutta, torte di verdura, sformati e solo un piatto a base di carboidrati usando il farro che è un cereale fantastico con poco glutine, ricco di fibre e proteine. Ma anche questi locali usano il nome di apericena. Un neologismo francamente aberrante che ha la pretesa di coniugare l'aperitivo con la cena. Tra le bevande il re incontrastato è lo spritz, certamente buono, ma con la garanzia di bere male. Se uno ha un buon Franciacorta perché sciuparlo con dell'Aperol o del Campari? La logica è quindi quella di avere come base dello spritz un prosecco non di ottima qualità che con l'aggiunta dell'Aperol o del Campari diventa buono, ma si ingurgita una bevanda dolce e ricchissima di zuccheri. Proprio per questo piace. Il risultato per il nostro fegato e la nostra dieta è disastroso. Meglio un bicchiere di vino bianco o un ottimo prosecco bevuto liscio e perché no una bella birra artigianale.





La Piccola Cena Informale Casalinga.

L'apericena, però, potrebbe diventare una fantastica **Piccola Cena Informale Casalinga**. In questo caso il discorso cambia radicalmente. Invitare a casa un gruppo di amici, 6 o 7 persone, e preparare una cena diventa una cosa molto complicata. Apparecchiatura, sacrificio per chi cucina, menù logico e spesso complicato per fare bella figura, costi elevati. Invece la piccola cena informale diventa una divertente occasione di socializzazione, facile da prepararsi e molto più economica di una vera e propria cena. Nell'accogliere gli ospiti la frase giusta da dire è: *si fa per stare insieme*. E allora ecco qualche suggerimento gastronomico da preparare prima per poi godersi gli amici, senza nessuno che deve stare dietro ai fornelli a controllare che la pasta non scuocia o che si bruci l'arrosto o il branzino. Potemmo proporre ai nostri amici torte di riso salate con verdure e spezie. D'inverno sformati di cardoni. D'estate melanzane alla parmigiana. Un po' di salame di cinta senese. Prosciutto, con il melone d'estate, con i fichi a settembre, con i grissini d'inverno. Focaccette con la mortadella. Quindi si dispongono le nostre portate su un bel tavolo in salotto, con una bella tovaglia e su un altro mobile le cose da bere. Vino, Prosecco Italiano di qualità. E poi per gli affezionati dello spritz, Aperol e Campari. Gin per chi ama il gin tonic e così via. Piatti di carta ecologica, così evitiamo la noia da lavarli. I bicchieri però devono

essere di vetro. Si stappa una bottiglia, si brinda, ognuno si siede dove vuole. Ci si cambia di posto. Si mangia, si ride e si passa una bella serata tra amici. Ecco due ricette una estiva e una invernale che possono farci fare bella figura con i nostri commensali.

Per l'estate

Insalata di Farro della Garfagnana IGP

Ingredienti per 4 persone

150 grammi di farro della Garfagnana

6 pomodori maturi

15 olive nere

10 foglie di basilico

4 spicchi d'aglio

Olio

Sale

Peperoncino

Procedimento

Mettere il farro a lessare in una pentola, aggiungere un pizzico di sale. Cuocerlo per circa due ore. Quando il farro è cotto lasciarlo raffreddare. Mettere in un recipiente l'olio, gli spicchi d'aglio schiacciati ed i pomodori tagliati a piccoli cubetti, il basilico, sale e peperoncino. Lasciare macerare per almeno mezz'ora. Scolare il farro e condirlo con questo composto, aggiungendo le olive snocciolate e tagliate. Regolare di sale, mescolare bene e servire.



Per l'inverno

Sformato di Cardoni

Ingredienti (per 4-6 persone):

1 kg di cardi (cardoni)

3 uova

80 g di parmigiano grattugiato

100 ml di latte

1 cucchiaino di farina

30 g di burro

Pangrattato q.b.

Olio extravergine d'oliva

Sale e pepe q.b.

Noce moscata (facoltativa)

Succo di limone (per evitare che i cardi anneriscano)

Preparazione:

Pulizia e cottura dei cardi:

Pulire i cardi eliminando i filamenti più duri.

Tagliarli a pezzetti e immergerli in acqua acidulata con limone.

Lessarli in acqua bollente salata fino a che saranno teneri (circa 30-40 minuti).

Scolarli e lasciarli raffreddare.

Preparare la besciamella leggera:

In un pentolino, sciogliere il burro, aggiungere la farina e mescolare bene.

Aggiungere il latte a filo, mescolando continuamente fino a ottenere una crema liscia.

Aggiungere un pizzico di sale, pepe e (facoltativamente) noce moscata.

Preparazione dello sformato:

In una ciotola, unire i cardi cotti, le uova sbattute, il parmigiano e la besciamella. Aggiustare di sale e pepe.

Cottura:

Ungere una teglia con olio o burro e spolverare con pangrattato.

Versare il composto nella teglia e livellare.

Spolverare la superficie con altro pangrattato e un filo d'olio.

Cuocere in forno preriscaldato a **180°C per circa 30-40 minuti**, fino a doratura.



LISTERINE®

RIDUCE LA PLACCA

5X VOLTE

DI PIÙ

RISPETTO AL SOLO SPAZZOLINO E FILO INTERDENTALE*



Spazzolino



Filo



Collutorio



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

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.



Calamari, Porcini, Patate e Nepitella



E' arrivato settembre e con esso il massimo per la stagione dei funghi così il nostro chef Gabrio Dei ci propone un piatto che tra i protagonisti ha questo straordinario dono della natura che sono i funghi, meglio se arrivano dalla Garfagnana terra vocata per natura a questo frutto del bosco. I calamari potrebbero essere tranquillamente sostituiti con le seppie, dipende dai vostri gusti. Una ricetta non difficile, estremamente dietetica e ricca di sapori. La differenza è fatta dalla nepitella dal suo aroma intenso, una combinazione di menta, origano, basilico e un leggero sentore di liquirizia. In Toscana viene usata per condire i funghi ed è per questo che Gabrio l'ha aggiunta alla sua ricetta di calamari, porcini e patate. Ma la nepitella è ottima anche con le carni: agnello, maiale... e perfino con le verdure grigliate. Provate questa ricetta non ve ne pentirete.

Ingredienti per 4 persone

8 calamari da 80-100 g l'uno circa
1 kg patate di montagna o a pasta bianca
8 Funghi Porcini piccoli sodi
Nepitella fresca
Olio di Semi per friggere
Olio extravergine d'oliva
Sale e pepe q.b.

Preparazione

Pulire accuratamente i calamari, privarli delle interiora risciacquando più volte sotto acqua corrente ben fredda: asciugare e praticare degli intagli in modo che in cottura si arriccino, riporre quindi in frigo coperti da carta da cucina bagnata e strizzata.

Lavare bene le patate, grattando le impurità della buccia: tagliare a fette di circa 3-4 mm e lasciarle a bagno. Con i ritagli ottenere una vellutata facendoli bollire in acqua salata e omogeneizzando con un frullatore ad immersione, montando con olio a crudo, e aggiustando di sale e pepe: passare tutto al setaccio a maglie fini e tenere al caldo.

Mondare i Porcini dalle impurità, tagliarli a metà, praticare delle incisioni e arrostarli in padella, preferibilmente di ferro, con un filo di Olio, aromatizzando con sale, pepe e foglie fresche di Nepitella profumatissima.

Montaggio e Presentazione

- fior di sale
- Olio extravergine di qualità
- Nepitella essiccata in polvere
- Funghi porcini secchi in polvere
- Pepe in grani

Friggere le patate a fette in olio di semi altoleico a 175 gradi per qualche minuto sino a quando saranno ben dorate e croccanti, scolare, asciugare bene e tenere al caldo.

Alla base di un piatto piano adagiare un velo di vellutata di Patate, quindi alternare i Calamari scottati in padella rovente per 10-15 secondi, i Porcini arrosto, le Chips di Patate Croccanti, ultimando con la polvere di Nepitella essiccata e la polvere di Funghi Porcini secchi, un filo d'olio evo a crudo, un pizzico di fior di sale ed una macinata di Pepe Nero di mulinello: servire subito.



IL GIARDINO D'AUTUNNO

INIZIA ORA: SI VESTE D'ORO, NON DI SILENZIO

L'estate se ne va in punta di piedi, la terra sarà più fresca, le giornate più dolci. È l'inizio di un autunno vivo, colorato e pieno di possibilità per chi sa coglierle. Scopriamo quindi quali sono.

A settembre, mentre le fioriture estive iniziano lentamente a cedere il passo, chi ha il pollice verde e ama il proprio spazio dedicato alla natura non si rassegna alla fine del colore. Infatti, questa nuova stagione è più sottile ma non per questo meno generosa. È il momento quindi di seminare bellezza resistente, di progettare un'aiuola che non si limiti a sopravvivere ai primi freddi, ma che li accolga con eleganza, trasformandoli in alleati.



SETTEMBRE È IL MOMENTO IDEALE PER RINNOVARE IL GIARDINO CON FIORITURE RESISTENTI, COLORI CALDI E NUOVE ENERGIE.

Il segreto? Scegliere piante che non temano i cali di temperatura, che diano il meglio proprio quando l'aria si fa più frizzante. Settembre offre il clima perfetto: terreno ancora caldo, piogge più frequenti e luce dorata che esalta ogni sfumatura. Tra le protagoniste di questo scenario ci sono i cavoli ornamentali: affascinanti per le loro rosette compatte e decorative, dalle sfumature viola, lilla e verde-blu. Non solo resistono al freddo: più le temperature calano, più diventano belli. Accanto a loro, le viole del pensiero e le violette sono piccole ma instancabili: fioriscono fino alla primavera, regalando tonalità vivaci anche nei mesi più spenti. I ciclamini da esterno possono invece concedere un tocco romantico e al tempo stesso discreto. Resistono bene al clima umido e sono perfetti per vasi o angoli ombrosi. Le eriche e le callune, con i loro fiori delicati e persistenti, donano profondità e movimento

alle bordure. Infine, l'heuchera — vera regina del fogliame ornamentale — offre una palette che va dal bronzo al porpora, creando contrasti suggestivi anche senza fioriture. Comporre un'aiuola autunnale è un esercizio d'arte. L'autunno è una tavolozza calda: arancio, senape, bordeaux, ruggine. Si può giocare con queste tinte di colori e divertirsi ad accostarle alle forme più disparate: foglie slanciate accanto a fiori tondeggianti, rosette compatte accanto a steli sottili, trasformando il giardino in un quadro vivente. Infine, una composizione semplice ma d'effetto? Prova a creare una aiuola "a fuoco lento": abbina l'heuchera dal fogliame bronzeeo con erica porpora, cavolo ornamentale e tocchi di viola del pensiero color giallo oro. L'effetto finale è elegante, avvolgente, caldo.



NUOVO



Infinite
superfici,
un solo spray!
PROVALO

Il calore dei dati

Il futuro del riscaldamento passa... dai data center. In Finlandia, Microsoft sta completando un impianto capace di scaldare 100mila case sfruttando il calore di scarto generato dai propri server.

Il progetto nascerà alle porte di Helsinki, nella città di Espoo, dove l'energia termica prodotta dai data center verrà recuperata attraverso pompe di calore e immessa nella rete di teleriscaldamento.

L'idea, nata anni fa da un ingegnere locale, nel Paese è già applicata con successo a Mäntsälä, dove un altro centro tecnologico scalda due terzi della popolazione. I Paesi nordici, ricchi di fonti rinnovabili e con inverni rigidi, sono il terreno perfetto per questa nuova forma di efficienza.

E ora anche altri giganti tech seguono l'esempio: in Svezia, Irlanda e Norvegia si stanno sviluppando impianti simili, capaci di trasformare l'inquinamento digitale in calore utile.



Passanti celesti

Un oggetto non identificato proveniente dallo spazio si sta dirigendo verso la Terra. Ma non c'è bisogno di preoccuparsi: non si schianterà contro il nostro pianeta e non è nemmeno un ufo (fino a prova contraria). Si tratta di 3I/ATLAS, il terzo corpo interstellare mai rilevato, cioè un oggetto celeste proveniente da un altro sistema solare e visibile dai nostri strumenti. A notarlo per primo è stato un telescopio cileno che fa parte di ATLAS, il progetto della NASA dedicato proprio all'intercettazione e allo studio di corpi celesti che potrebbero scontrarsi col nostro pianeta. L'elevata velocità e il modo in cui riflette la luce fanno pensare che 3I/ATLAS sia con tutta probabilità una cometa. Non è visibile ad occhio nudo, ma i telescopi di media potenza, anche amatoriali, sono capaci di osservarlo ancora per qualche mese: per continuare a seguire la sua corsa per parte del prossimo anno saranno invece necessarie strumentazioni più performanti e professionali.



CAMPIONI di PULITO

Vetril

SMAC



KELLY DOUALLA

L'ATLETICA ITALIANA STA VIVENDO UNO DEI SUOI MOMENTI MIGLIORI, GRAZIE ALL'INCESSANTE FIORIRE DI TALENTI CHE, A DISPETTO DELLA GIOVANE (IN ALCUNI CASI GIOVANISSIMA) ETÀ, CONTINUANO A RACCOGLIERE RISULTATI SENSAZIONALI A LIVELLO INTERNAZIONALE.



Tra questi, rientra a pieno titolo Kelly Doualla, da molti considerata il presente e il futuro della velocità azzurra: a neppure 16 anni, infatti, si è già messa in evidenza con prestazioni clamorose, come aver corso i 100 metri al Festival Olimpico della Gioventù Europea andato in scena a luglio a Skopje (Macedonia del Nord) in 11 secondi e 21, in assenza di vento. Con questo impressionante crono, valso il record europeo Under 18, Doualla è diventata la terza italiana più veloce di ogni epoca al pari di Irene Siragusa, dopo Zaynab Dosso (che a sua volta ha davanti a sé ancora molte stagioni

da protagonista) e Manuela Levorato. “Penso di poter fare ancora meglio. Io non mi pongo mai limiti e cerco di godermi al massimo ogni esperienza”, ha affermato la nuova promessa dell’atletica di casa nostra, nata a Pavia da genitori originari del Camerun nel novembre 2009, l’anno in cui Usain Bolt ha stabilito i primati mondiali nei 100 e nei 200 metri, che tuttora gli appartengono. Kelly Ann Maevane Doualla Edimo – questo il nome completo, anche se gli amici la chiamano affettuosamente “Kels” o “Kellina” – vive a Sant’Angelo Lodigiano, in provincia di Lodi. Mamma Hortense e papà

ALLA

THE WINNER

di GABRIELE NOLI



Roudolph, i suoi primi tifosi, la seguono in tutte le gare (o quasi), il fratello Franck gioca a calcio a livello dilettantistico ed entrambi tifano Milan. Anche lei si è dedicata al pallone (grande passione del padre), oltre a tennis (la madre sognava di ritrovarsi in casa una Serena Williams) e nuoto, prima di scegliere l'atletica. Ha scoperto la corsa alle scuole elementari, per merito dell'insegnante di educazione fisica ed ex atleta Claudia Bonfanti: un'intuizione che si sarebbe rivelata vincente, vista l'incredibile ascesa di Doualla. Cresciuta sotto la guida di Eleana Urzì, sin da giovanissima ha fatto segnare tempi di rilievo per la sua età, facendosi notare già nella categoria ragazze alla prima gara nel 2021 con 7''94 sui 60 metri all'aperto per poi scendere a 7''68 nella stagione successiva. Nel 2023 la talentuosa sprinter lombarda ha iniziato a aggiornare i primati nazionali tra le cadette con 9''62 sugli 80 metri. Una crescita confermata nel 2024, con 7''27 sui 60 indoor, 9''32 sugli 80 e 11''46 sui 100 metri. Nel 2025, al debutto da allieva, ha corso di nuovo in 7.27 a Bergamo, per poi far registrare la migliore prestazione europea under 18 con 7''23 ai campionati italiani di categoria ad Ancona, ritoccata con un eclatante 7''19 nella finale di quattro giorni dopo, seconda azzurra di sempre a livello assoluto oltre che primato nazionale under 20. Ma i tempi testimoniano solo in parte la strabiliante progressione di Doualla (tesserata per il Cus Pro Patria Milano) che si allena 5 volte a settimana a San Donato Milanese sotto la guida dell'ex velocista Walter Monti. La sua allieva è talmente rapida che in passato ha gareggiato coi maschi ("Ma in realtà non mi interessava perché puntavo a vedere quello che facevo io", ha spiegato Kelly), oltre a farci le ripetute insieme. "È troppo più forte delle sue coetanee", la spiegazione semplice ma efficace



del suo allenatore. Oltre a doti atletiche non comuni, Doualla si distingue per una maturità e una solidità mentale non comuni per una quindicenne, oltre a una solarità e una tranquillità che le consentono di vivere le gare senza eccessive pressioni, anche se inevitabilmente le aspettative aumenteranno a dismisura con il susseguirsi di risultati altisonanti. Il problema per ora non si pone, perché l'azzurra è focalizzata sul suo percorso. "I miei genitori mi hanno insegnato a tenere i piedi saldi a terra. È fondamentale avere costanza e non mollare mai e concentrarmi al massimo quando faccio determinate cose", ha raccontato. E anche se sta bruciando le tappe, il programma è a lungo termine. "Non c'è motivo di avere fretta, l'obiettivo non è tanto la prestazione cronometrica quanto rendere Kelly una buona atleta sotto il profilo tecnico", ha ribadito Monti. La curiosità è che nel suo mondo non c'è solo la velocità: Doualla ha infatti gareggiato pure nel salto in lungo, con un personale di 6,24 metri. L'eccellente rendimento sportivo va di pari passo con quello scolastico:



Doualla è stata promossa con brillanti risultati al terzo anno del Liceo scientifico sportivo Pandini di Sant'Angelo Lodigiano, potendo contare su un piano formativo su misura per conciliare studio e sport. A fine maggio ha inaugurato il nuovo centro dell'istituto, che oltre ai campi per tennis, calcetto, basket e pallavolo, include una pista di atletica di 100 metri a quattro corsie. Doualla ha speso belle parole per i suoi professori, ringraziandoli "perché mi permettono di essere una studentessa-atleta". Gli interessi sono quelli comuni alla maggior parte delle ragazze della sua età: dalla musica (in particolare il rap francese) alle serie tv, sulle quali si lascia consigliare volentieri. E poi c'è l'acconciatura, ogni volta diversa: merito della madre e del suo estro. E dell'ispirazione nei confronti di Shelly-Ann Fraser, velocista giamaicana vincitrice di 3 ori olimpici che per Doualla

è un vero e proprio idolo. "Non a caso, mi chiamo Ann, come lei", ha precisato. Intanto in Macedonia del Nord ha potuto provare l'emozione fortissima di indossare la maglia della Nazionale italiana, con la concreta possibilità di ripercorrere le orme di Zaynab Dosso e, magari, di condividere con lei il percorso verso i Giochi Olimpici di Los Angeles 2028. "Sono il mio grande sogno", ha confessato senza troppi tentennamenti Doualla. Non avrà ancora 19 anni a quel punto, e anche questo fa capire quanto lunga e soddisfacente potrà essere la sua carriera.



DIKSON®



BLOOM

21 NUANCES

PER TUTTI I TIPI DI CAPELLI

SENZA:
AMMONIACA, PPD, RESORCINA

**CREMA COLORANTE +
TRATTAMENTO RIGENERANTE**

Con Proteine Idrolizzate di Riso e Soia e Oli Biologici



NUANCE ZERO

31 NUANCES

FORMULA PROFESSIONALE

SENZA AMMONIACA

100 ML

**CREMA COLORANTE
PER TUTTI I TIPI DI CAPELLI**

Con Burro di Karité, Oli Biologici e Amminoacidi



MÜSTER & DIKSON S.p.A.
20023 Cerro Maggiore (MI) - Italy
www.diksonconsumer.com
MADE IN ITALY

Tutto®

SCEGLI
LE PERFORMANCE

DI UNA GAMMA
SUPER TECNOLOGICA!



Scopri subito la carta più tecnologica di sempre!

Tutto Pannocarta, il top di gamma indiscusso tra i rotoli grazie ai suoi fogli lavabili e riutilizzabili come Panno, Spugna e Carta, grazie alla **tecnologia Airlaid**; **Tutto Cucina Style**, maxi fogli dal design unico perfetti anche come tovagliolo o tovaglietta, realizzati con **tecnologia Hi-PER**, per ottenere il massimo delle prestazioni dalla carta casa.

Tutto®



Scopri di più su
tuttoxtutto.it



DEMAK *Up*

2x PIÙ EFFICACE*



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



TI RACCONTO UN'OPERA D'ARTE



GIOTTO

(Vicchio 1267 circa – Firenze 1337). Allievo di Cimabue abbandona la solennità della pittura precedente per una più fedele alla realtà. Giotto esprime la verità dei sentimenti. Con i suoi dipinti inaugura l'arte moderna. La Cappella degli Scrovegni è una chiesa di Padova che ospita un ciclo di affreschi di Giotto.



In FUGA IN EGITTO

il manto che indossa Maria in origine era di colore blu oltremare ottenuto dai lapislazzuli e così chiamato perché per arrivare in Europa doveva attraversare il mare. Purtroppo, restano solo poche tracce di colore.

(Cappella degli Scrovegni - Padova)



Nel **BACIO DI GIUDA**

nonostante la moltitudine di personaggi agitati che circondano la scena, i pacati Cristo e Giuda sono ben visibili grazie alla linea orizzontale del braccio di Giuda e alla sua veste di colore giallo. Una scena tradizionale rappresentata da Giotto con grande drammaticità. (Cappella degli Scrovegni – Padova)

In **INCONTRO DI ANNA E GIOACCHINO ALLA PORTA D'ORO**

Gioacchino torna a Gerusalemme e abbraccia la moglie Anna. Questo amor coniugale si trasforma in un unico viso tra i due circondati da quattro ragazze che fanno festa.

Qui Giotto esprime la verità dei sentimenti. Tra loro c'è una figura opposta ai due volti, una donna con il volto tagliato a metà dal velo nero, forse una vedova che non ha avuto la felicità dei coniugi. La porta aurea con l'arco e le due torri sono la protezione di Gerusalemme. Un affresco pulito, semplice che apre le porte all'arte moderna. (Cappella degli Scrovegni – Padova)



CARAVAGGIO
Te lo dico la
prossima volta.



CUPRA, IL MARCHIO SPAGNOLO CHE SFIDA I BIG CON STILE E SPORTIVITÀ

NATA COME COSTOLA SPORTIVA DI SEAT, CUPRA È OGGI UN BRAND AUTONOMO SOTTO IL GRUPPO VOLKSWAGEN. IN POCHI ANNI HA CONQUISTATO IL MERCATO GRAZIE A UN DESIGN DISTINTIVO, PRESTAZIONI ELEVATE E PREZZI COMPETITIVI. DALLA COMPATTA BORN ALL'AGGRESSIVA FORMENTOR, È IL MARCHIO CHE UNISCE EMOZIONE E ACCESSIBILITÀ.

Cupra nasce nel 2018 come marchio indipendente, ma le sue radici affondano più indietro nel tempo. Originariamente era il reparto sportivo di Seat, noto per i modelli ad alte prestazioni derivanti da veicoli della



casa madre spagnola. Oggi, però, Cupra è diventata maggiorenne, un marchio a sé stante, in grado di proporre veicoli che si stanno facendo notare sempre di più: è parte integrante del gruppo Volkswagen, e sta cogliendo nel segno grazie ad un design distintivo e tecnologia all'avanguardia, che demarcano un'identità audace e moderna. Il progetto Cupra prende forma in un momento in cui il mercato automobilistico sembra saturo, ma proprio qui il marchio trova spazio. La sua forza? Offrire un'alternativa originale a chi cerca qualcosa

di diverso dalle solite tedesche premium o dalle compatte generaliste. Uno dei grandi punti di forza del marchio è la sua crescita silenziosa ma costante. Nata in sordina, ha saputo costruire una community di appassionati e clienti fedeli grazie a un posizionamento chiaro: auto sportive, ma non inaccessibili. La comunicazione è giovane, diretta, senza fronzoli, con un'immagine quasi "ribelle" rispetto ai canoni classici. Attualmente Cupra ha in dote modelli che coprono ogni segmento di gamma. La Formentor è sicuramente il

manifesto del brand: un Suv coupé grintoso, pensato e disegnato da zero per incarnare lo spirito Cupra. Ma non mancano le opzioni più accessibili, come la Cupra Born, la prima elettrica del marchio, che condivide la piattaforma MEB con la Volkswagen ID.3 ma si distingue per dinamica di guida e stile sportivo. È proprio la Born a rappresentare la porta d'ingresso più interessante al mondo Cupra: offre un'esperienza premium a un prezzo ancora relativamente abbordabile, specie considerando gli incentivi per le auto elettriche. C'è poi la Leon, disponibile sia hatchback che station wagon, che rappresenta il collegamento più diretto con l'eredità Seat, ma reinterpretata in chiave Cupra con dettagli estetici aggressivi e motorizzazioni brillanti, incluso l'ibrido plug-in. In sintesi, Cupra si sta ritagliando un ruolo da protagonista nel mercato europeo grazie a una visione coraggiosa: portare emozione e qualità a una fascia di pubblico che non vuole (o non può) spendere cifre esorbitanti.



SUPER **CONTROL** istantaneo

NON COLA

- ▶ Istantaneo
- ▶ Super forte



incollaggio
di precisione



applicazione
a goccia



Per tutti i piccoli lavori di riparazioni



gomma
metalli
plastica*
porcellana
pietre dure
legno

*Esclusi PE, PP, PTFE

MATERIAL LOVE

Film

Cast: Pedro Pascal, Chris Evans e Dakota Johnson

Genere: Commedia

Al Cinema

Lucy vive a New York, dove lavora come organizzatrice di incontri, aiutando le persone a trovare l'anima gemella grazie a un algoritmo scientifico. Crede nella logica e nei numeri, almeno finché non incontra Randy: l'uomo perfetto sotto ogni punto di vista. Gentile, ricco, stabile, rappresenta tutto ciò che la formula le ha promesso. Ma quando John, suo ex fidanzato squattrinato e sognatore, ricompare improvvisamente, la certezza inizia a vacillare. John è l'opposto di Randy, ma con lui Lucy sente ancora il battito del cuore accelerare. Tra romanticismo e razionalità, la protagonista dovrà scegliere se seguire la mente o il cuore. Il film riflette con ironia sul modo in cui l'amore sfugge alle regole, e su come i veri sentimenti non sempre seguano calcoli e schemi. Una commedia leggera, ma profonda, che racconta l'imprevedibilità dell'amore moderno.



IN THE LOST LANDS

Film

Cast: Milla Jovovich, Dave Bautista e Arly Jover

Genere: Azione, Avventura, Fantasy

Al Cinema

Il regista Paul W.S. Anderson firma il primo adattamento cinematografico di un'opera di George R.R. Martin, celebre autore de Il Trono di Spade. In the Lost Lands è un film antologico che intreccia tre racconti fantasy, uniti dal filo rosso della ricerca di potere, amore e identità. Nel primo episodio, una regina solitaria si affida a una potente maga (interpretata da Milla Jovovich) per ottenere il dono dei mutaforma e diventare un lupo mannaro. Il viaggio la conduce nelle spettrali Terre Perdute, dove magia e pericoli si confondono. Nel secondo racconto, una giovane guerriera affronta un drago millenario, guardiano dei sette mondi, per ricongiungersi al suo amore perduto. Il terzo episodio, Bitterblooms, ci trasporta in un futuro remoto, dove una ragazza barbara entra in contatto con una strega solitaria che viaggia nello spazio. Anderson mescola fantasy oscuro e fantascienza con uno stile visivo ricco e immaginifico. In the Lost Lands esplora il confine tra desiderio e sacrificio, confermando la potenza narrativa dell'universo creato da Martin.



UNA BATTAGLIA DOPO L'ALTRA

Film

Cast: Leonardo DiCaprio, Benicio Del Toro e Sean Penn

Genere: Drammatico, Thriller

Al Cinema

Un gruppo di ex rivoluzionari si ritrova dopo anni di silenzio e vite separate, richiamati da una minaccia che riapre ferite mai guarite. Dopo sedici anni, un vecchio nemico riemerge dall'ombra e mette in pericolo la figlia di uno di loro, costringendoli a unirsi ancora una volta per combattere. La missione non è solo salvare una vita innocente, ma anche affrontare i demoni del passato e la violenza che pensavano di aver lasciato indietro. Il film alterna azione ad alta tensione e momenti di profonda riflessione, mettendo in luce i legami umani, la lealtà e il senso di giustizia che ha unito i protagonisti anni prima. Tra inseguimenti, conflitti armati e paure nascoste, si sviluppa un racconto intenso dove l'urgenza del presente si intreccia con le colpe e i ricordi del passato. La posta in gioco è alta, non solo per la vita della ragazza, ma per la redenzione di uomini segnati dalla lotta e dal tempo. Un thriller drammatico che riflette su che cosa significhi essere eroi... quando l'eroismo fa male.



THE CONJURING - IL RITO FINALE

Film

Cast: Vera Farmiga, Patrick Wilson e Madison Lawlor

Genere: Thriller, Horror

Al Cinema

The Conjuring - Il rito finale segna la conclusione dell'iconica saga horror creata da James Wan e ispirata ai casi reali dei demonologi Ed e Lorraine Warren. Diretta da Michael Chaves, già regista di The Conjuring - Per ordine del diavolo e La Llorona - Le lacrime del male, il film prosegue la tradizione del franchise mescolando horror soprannaturale, tensione psicologica e legami emotivi. Vera Farmiga e Patrick Wilson tornano a interpretare i Warren, alle prese con il loro ultimo e più terrificante caso. Stavolta, la coppia affronta un male antico che minaccia non solo gli innocenti, ma anche la loro unione e la loro fede.

Atmosfere cupe, possessioni, riti oscuri e la costante lotta tra luce e tenebra accompagnano un'indagine carica di tensione e spiritualità. Il rito finale è più di un horror: è un addio emotivo a due protagonisti che hanno fatto la storia del genere. Una chiusura intensa e rispettosa di una saga che ha saputo spaventare milioni di spettatori in tutto il mondo.



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

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

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

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

GUM SOFT-PICKS PRO

Una sensazione
di pulizia
straordinaria

+50%
più accurato*



Scorre
facilmente fra
i denti

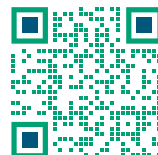
*Rispetto a GUM® SOFT-PICKS® ADVANCED

N°1
negli
interdentali*

* Nielsen AT Giu 2025, Italy



Inquadra il QR code
e scopri di più



La felicità sul comodino. Piccoli segreti per vivere meglio ogni giorno

Autore: Alberto Simone
casa Editrice: Tea editore

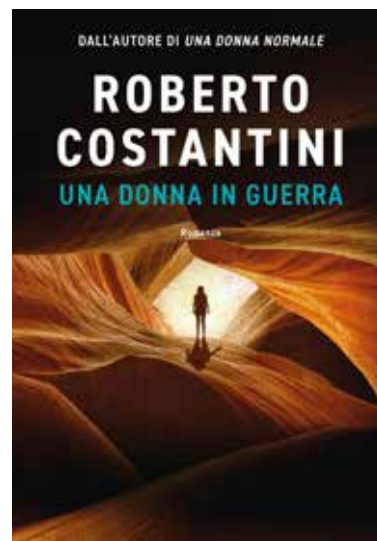
C'è chi la rincorre per tutta la vita, chi la intravede solo per un attimo e poi la perde di vista, e chi la immagina come un miraggio irraggiungibile: la felicità. Alberto Simone - psicologo, terapeuta, autore e regista - in questo piccolo ma prezioso manuale prova a mostrarci che forse non è così lontana come pensiamo. Anzi. È lì, sul comodino. Pronta all'uso. Ma attenzione: la felicità sul comodino non è il solito libro motivazionale: è una raccolta di riflessioni e piccoli spunti quotidiani, da leggere anche in ordine sparso, che aiutano a mettere a fuoco un concetto semplice quanto rivoluzionario: più che imparare a essere felici, dovremmo disimparare a renderci infelici. Perché, spesso, è proprio ciò che facciamo — o pensiamo — a sabotarci. Con uno stile fluido, diretto e pieno di umanità, Simone ci accompagna in un percorso di consapevolezza che invita a guardare con occhi nuovi alle nostre giornate, alle nostre abitudini e a quel caos interiore che spesso ci impedisce di godere davvero di ciò che abbiamo. Nessuna bacchetta magica, solo tante verità semplici ma disarmanti da tenere sempre a portata di mano. Letteralmente. Consigliato a chi ama i libri da tenere sul comodino per aprirli quando serve una carezza o una piccola spinta a guardare le cose con più leggerezza.



Una donna in guerra

Autore: Roberto Costantini
Casa editrice: Longanesi

Si può essere madre, moglie, spia — e restare integri? No, se ti chiami Aba Abate, nome in codice Ice, e la tua vita è divisa tra le cene in famiglia a Roma e le missioni sotto copertura nei deserti libici, tra interrogatori e tradimenti, tra affetti e bugie. In Una donna in guerra, seguito del fortunato Una donna normale, Roberto Costantini ci riporta nel cuore di una doppia esistenza sempre più fragile, più pericolosa, più compromessa. In attesa di essere processata per alto tradimento, Aba ripercorre — e ci racconta — le ultime missioni, gli errori, i legami spezzati. Il confine tra Ice, la spia addestrata a non cedere mai, e Aba, la donna che ha perso un amore e forse anche se stessa, si fa sempre più sottile. La trama si sviluppa a ritroso, in un crescendo emotivo e narrativo che tiene col fiato sospeso, tra sabbia e cemento, tra i Servizi segreti americani e italiani, tra chi ti usa come pedina e chi si finge alleato. Costantini, con la consueta precisione, costruisce un intrigo credibile e stratificato, calandoci in scenari geopolitici attuali e realistici. Ma è la dimensione umana — e tutta femminile — a dominare: perché Una donna in guerra non è solo un romanzo di spionaggio. È il racconto di una donna lacerata, combattuta, che tenta disperatamente di rimanere padrona della propria identità mentre il mondo le crolla addosso. Consigliato a chi ama le storie di spie ma anche a chi cerca personaggi complessi e profondamente umani. E a chi è pronto a scoprire che la vera guerra, spesso, è quella che combattiamo dentro.



Solo per un'estate

Autore: Abby Jimenez
Casa editrice: Newton Compton Editori

Quattro appuntamenti, un bacio e un addio. Basta così per trovare l'anima gemella? Per qualcuno — o meglio, per Justin — sembra proprio di sì. Il problema è che quell'anima gemella non sei mai tu. La voce si è sparsa su Internet: chi esce con lui, poco dopo incontra il vero amore... ma non è lui. Una maledizione sentimentale, dicono. Una beffa del destino, secondo lui. Ed è proprio grazie a un post virale che Emma, grafica freelance con una sfortuna amorosa altrettanto cronica, scopre la storia. Anche lei condivide lo stesso bizzarro destino: i suoi ex trovano la felicità dopo di lei. E così, nasce un'idea folle ma irresistibile: fingere una frequentazione, poi lasciarsi. Se entrambi sono "catalizzatori d'amore" per gli altri, forse unendosi annulleranno la maledizione. E finalmente potranno trovare l'anima gemella. Con qualcun altro, ovviamente. Emma decide così di stravolgere i suoi piani e trasferirsi temporaneamente nel Minnesota, affittando con la sua migliore amica un delizioso cottage su un'isola privata del lago Minnetonka. La cornice è da sogno, e anche Justin non è niente male. Certo, l'accordo è chiaro: non deve essere nulla di serio. Solo una frequentazione estiva. Leggera. A tempo determinato. Ma, si sa, i piani perfetti vanno spesso in frantumi... e i sentimenti non seguono mai le regole. Con una scrittura brillante, ironica e tenera al punto giusto, Carley Fortune firma una commedia romantica che mescola il tropo della finta relazione con atmosfere estive da cartolina, dialoghi frizzanti e personaggi che conquistano per la loro umanità, insicurezze e voglia di rimettersi in gioco.



LINES - PAUSA SPECIALIST + ENERGIA



**Scopri quanto
fa bene fare attività fisica
durante la menopausa!**

← Trova qui i consigli di uno studio realizzato
in collaborazione con l'Università D'Annunzio.



**Trova i prodotti Lines Specialist per
l'incontinenza nei punti vendita.**

Benvenuto nell'AI! Il one man show di Alessandro Cattelan

Dopo il successo travolgente di "Salutava Sempre", Alessandro Cattelan si prepara a calcare di nuovo i palcoscenici italiani con Benvenuto nell'AI!, il suo nuovo one man show. Uno spettacolo brillante e irriverente, che mescola ironia, musica e una buona dose di provocazione – in perfetto stile Cattelan – per affrontare le contraddizioni del nostro tempo, sempre più dominato dalla tecnologia e dall'intelligenza artificiale. La tournée ha preso il via il 19 settembre 2025 con una data zero ad Alessandria, per poi attraversare l'Italia da nord a sud fino a fine ottobre, toccando tutte le principali città, dove sono stati già registrati vari sold out. Varese, Bologna e la prima data torinese hanno esaurito i biglietti, mentre Milano ha aggiunto a gran richiesta una terza serata consecutiva (27 settembre) al Teatro degli Arcimboldi. "Benvenuto nell'AI!" promette uno sguardo acuto e divertito su un futuro che assomiglia sempre più a un paradosso quotidiano. Ma non aspettatevi una lectio magistralis: il ritmo è quello tipico di Cattelan, serrato, fatto di battute intelligenti e momenti di spettacolo puro, con incursioni musicali e sorprese sceniche. La tournée farà tappa anche a Trieste, Piacenza, Padova, Bergamo, Forlì, Brescia, Firenze, Roma, Napoli, Bari e Catania.



Spring Attitude 2025

Ci sono festival che si vivono, altri che si attraversano come esperienze immersive. Spring Attitude appartiene di diritto a questa seconda categoria. Il 12 al 13 settembre 2025 è tornato a Roma con la sua XIV edizione, più ambiziosa che mai: per la prima volta è svolto infatti all'interno de La Nuvola, capolavoro architettonico visionario firmato da Massimiliano Fuksas, nel cuore dell'EUR. Un contesto scenografico d'eccezione che diventa parte viva del festival in un dialogo fluido fra suono, luce e architettura. Nato con l'obiettivo di promuovere la musica contemporanea in tutte le sue sfumature, Spring Attitude continua a distinguersi per la capacità di mescolare generi e sensibilità, intercettando tendenze e raccontando con coerenza il presente musicale. Due giorni di live e dj set dal pomeriggio fino a notte fonda, senza gerarchie né palchi principali, ma con il solo invito a lasciarsi sorprendere e perdersi nella musica. Il programma di quest'anno è come sempre una mappa trasversale e coraggiosa, dove si alternano grandi nomi della scena musicale nostrana e internazionale. Si va dalla musica elettronica d'autore – con Apparat e il live dei Bicep con il progetto CHROMA – alla scena francese elegante e rétro de L'Impératrice, fino alla brillante scrittura indie di Giorgio Poi. E poi ancora La Rappresentante di Lista con la sua teatralità ribelle, il folk psichedelico degli Altın Gün, e l'energia di una scena emergente che ha ormai trovato casa al festival: Post Nebbia, Coca Puma, Planet Opal, La Niña, Fenoaltea, solo per citarne alcuni. Spring Attitude 2025 racconta — ancora una volta — il presente musicale attraverso una narrazione fatta di suoni, visioni e contaminazioni. Un festival in continua evoluzione, che non tradisce però la sua identità più autentica: celebrare la primavera come disposizione d'animo, nel segno dell'apertura e della curiosità verso ciò che verrà.



Romaeuropa Festival, 40 anni di visioni

Il Romaeuropa Festival spegne quaranta candeline e lo fa con un'edizione ricchissima: dal 4 settembre al 16 novembre 2025, più di due mesi di programmazione, 110 spettacoli e oltre 700 artisti da ogni angolo del pianeta per raccontare il presente della scena creativa internazionale attraverso danza, musica, teatro e arti digitali. Ad aprire le danze (in tutti i sensi) sarà Afanador, spettacolo che nasce dall'inedita collaborazione tra il coreografo Marcos Morau e il Ballet Nacional de España. La danza contemporanea resta protagonista anche nell'ambito del progetto Dance Reflections by Van Cleef & Arpels, che porta in scena creazioni di grandi nomi quali William Forsythe e Ioannis Mandaounis. Tra gli altri coreografi internazionali attesi anche Anne Teresa De Kermacker, Akram Khan e Louise Lecavalier, collaboratrice per alcuni anni di David Bowie. Anche la musica si muove tra generi e linguaggi, abbracciando contaminazioni fra teatro, jazz, elettronica e minimalismo. Fra gli appuntamenti più attesi, il ritorno di Laurie Anderson con Let X = X in prima italiana, e per Stefano Bollani, Alessandro Baricco ed Enrico Rava, che si uniscono per Novecento: il duello, un progetto che mescola letteratura, jazz e narrazione. Completano il programma nomi di culto come Ryōji Ikeda, Christian Marclay e Christophe Chassol, mentre un focus dedicato alla Lituania accende i riflettori su tre voci femminili della scena contemporanea: Gabrielė Labanauskaitė, Gailė Gričiūtė e Viktorija Damerell. Non mancheranno poi gli omaggi: ai 100 anni dalla nascita di Luciano Berio e ai trent'anni di carriera di Kruder & Dorfmeister, che chiuderanno il festival con The K&D Sessions Live celebrando uno dei dischi più iconici dell'elettronica anni '90. Quarant'anni dopo il suo debutto, Romaeuropa continua a essere un un ponte tra generazioni e culture, un osservatorio privilegiato sull'arte del nostro tempo capace di restituire al pubblico una visione plurale e sempre in movimento.



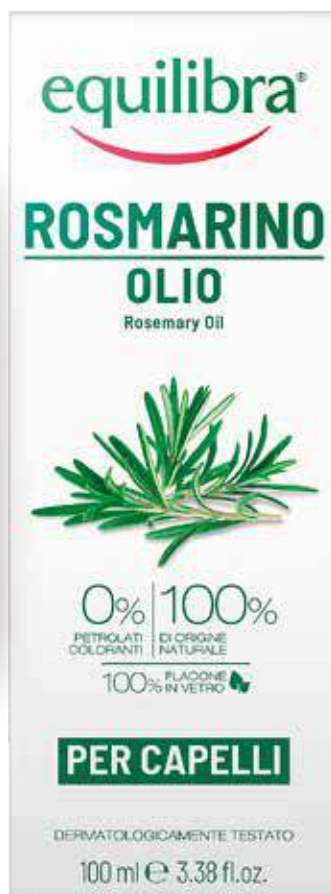
TUTTA LA FORZA DELL'OLIO DI ROSMARINO E DEGLI OLI NATURALI PER I CAPELLI E IL CUOIO CAPELLUTO

OLIO DI ROSMARINO

Equilibra® Olio di Rosmarino è un mix di oli essenziali dalle proprietà rinfrescanti e rivitalizzanti, per il trattamento rinforzante del cuoio capelluto e dei capelli. L'Olio Essenziale di Rosmarino unito all'Olio di Mandorle e all'Olio di Ricino, ricchi di acidi grassi essenziali e vitamine, donano nutrimento e lucentezza. Pensato per l'utilizzo su capelli e cuoio capelluto.



100% DI INGREDIENTI
DI ORIGINE NATURALE



SENZA:

PETROLATI • PEG • COLORANTI
DELICATAMENTE PROFUMATO

DERMATOLOGICAMENTE
TESTATO

equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA

Scopri di più su www.equilibra.it

TUTTE PAZZE PER...

STEFANO DE MARTINO

DEFINITO DALL'AMMINISTRATORE DELEGATO
DELLA RAI GIAMPAOLO ROSSI

«UNO DEI FUTURI VOLTI DEL NUOVO
INTRATTENIMENTO TELEVISIVO NAZIONALE»





Indicato da Mara Venier come suo possibile successore «in grado di fare una “Domenica in” rivoluzionaria». Ma c'è tempo, al momento resta fedele ai pacchi e alla conduzione di “Affari Tuoi” pronto a tornare in onda ogni giorno alle 20.35 su Raiuno. Di certo è diventato l'asso nella manica di una Tv di Stato che in questi anni ha visto tanti volti andare via, e pensare che era arrivato quasi in punta di piedi per colmare il vuoto lasciato da Amadeus. «Io faccio “Affari tuoi” perché si è creato un vuoto, questa è la verità – ha confessato il conduttore – Quando Amadeus decide di andare a Discovery, la Rai si gira e mi chiede se mi va di fare questa cosa. Io dico sì, proviamo, ma ho fatto un po' come tutti gli esordienti, ho detto sì, ma dentro di me ero spaventato. Non ho passato una bellissima estate due anni fa, chiunque incontrassi



mi diceva che non sarebbe stato facile, ma sapevo che avrei trovato il mio modo di farlo, il problema era quanto tempo ci avrei messo, perché il pubblico non è così paziente. Mi hanno aiutato le basse aspettative su cui io sto fondando una carriera, il problema sarà andando avanti, perché meglio vanno le cose più le aspettative si alzano». L'aspettativa più grande si chiama Sanremo, nel suo contratto con la Rai c'è scritto che dopo Carlo Conti dovrebbe toccare a lui. «Io cerco sempre di stare nella giusta misura. - ha ammesso - E ora come ora Sanremo non è la

misura adatta a me, a un certo punto o si rimpicciolisce il Festival o mi ingrandisco io, speriamo perché auguro a Sanremo di essere così rilevante per tantissimi anni ancora». Ma forse non ne serviranno tanti per vederlo al posto di Carlo Conti, o magari al fianco di Carlo Conti. «Mi sembra un'utopia adesso pensare al Festival, però magari mi auto - smentisco - ha sorriso - Lo vorrei presentare con qualche capello bianco in più, ma mi piacerebbe arrivarci con i capelli, li vorrei ancora poter pettinare, per una questione mia di vanità».

Napoletano tifoso del Napoli, «è stato bello aver vinto lo scudetto e averlo strappato ad un club così importante», preferisce però smarcarsi da una napoletanità macchiettistica. «Non sopporto il campanilismo - ha chiarito - Ma io sono napoletano e faccio la televisione in questo modo, non so se il mio modo di fare televisione sarebbe stato diverso se fossi nato a Piacenza,





molto probabilmente sì perché in scena poi portiamo la nostra vita e la nostra esperienza. La mia esperienza è fatta di imprevisti a cui a Napoli siamo molto abituati». Il suo punto di riferimento si chiama Renzo Arbore, «è bello sapere che ora mi guarda e mi vuole bene», ma l'imitazione non è un'opzione «sono partito da lì per trovare una strada più personale», quanto al futuro, qualcuno dice che abbia già pronto il piano B. «Una visione che mi porto dietro dalla danza, quando decidi di fare il ballerino sai che a un certo punto dovrai smettere, prima che la gente ti chieda di farlo. – ha ammesso – E' sempre meglio che ti chiedano perché non balli più, piuttosto che perché balli ancora. Ho deciso di intraprendere la prima strada anche in televisione, ogni tanto penso di mollare tutto, ma oltre ad avere un mutuo, credo anche che questo lavoro vada

fatto fintanto che uno ha la forza delle idee e l'entusiasmo, senza mai farlo diventare un mestiere». Anche Pier Silvio Berlusconi, amministratore delegato di Mediaset, aveva tentato di accaparrarselo prima che arrivasse la Rai con la proposta di "Affari Tuoi". «Eravamo in fase di trattativa avanzata con lui. – Ha spiegato Berlusconi – Poi Amadeus ha fatto il patatrà, passando al Nove ha aperto la strada a De Martino su Raiuno, ma al posto suo avrei fatto lo stesso». Contento di questa scelta, il conduttore ha un solo dubbio, tra dieci anni come si vede? «Non so, ho navigato sempre molto a vista, ma spero che la mia vita sia sempre aderente alla mia età, non vorrei sembrare malinconico, anche se la malinconia a me piace, bisogna frequentarla ogni tanto, proprio come un'amante».



un anno di felicità con

il Barbanera

a cura della Redazione di Barbanera

SETTEMBRE 2025

A SETTEMBRE LE GIORNATE SI ACCORCIANO E IL CIELO SI TINGE DI BAGLIORI DORATI, MENTRE LE TEMPERATURE SOLITAMENTE PERFETTE CI INVITANO A VIVERE ANCORA TANTI PIACEVOLI MOMENTI ALL'APERTO.

La natura cambia volto e l'orto e il giardino si arricchiscono di frutti da raccogliere. È il momento di seminare per il futuro, di coltivare anche affetti e tradizioni, tra confetture da preparare e scampagnate di fine estate. Il bosco ci regala more e funghi, mentre in cantina si comincia a lavorare per la vendemmia, che porta nelle nostre case il primo dolce sapore dell'autunno.

La finestra sul tempo

I malanni hanno origine in questi mesi di autunno. Perciò cautela alle intemperie, onde non aversi raffreddori; mantenere il corpo con cibi sani.

Barbanera nel 1886

Tradizioni in casa

Foglie d'autunno

Ad annunciare l'autunno con i suoi colori e le sue sfumature di straordinaria bellezza sono le foglie che cominciamo a vedere cadere dagli alberi. Quelle di quercia, faggio, castagno, pioppo, platano, acero, frassino, ontano e carpine le utilizziamo per fare pacciamature, collocandole alla base di piante, arbusti,

alberi oppure ortaggi, per proteggerli dalle gelate. Ma le stesse foglie possono diventare anche altro: un ottimo terriccio per le nostre coltivazioni, ricordandoci di sceglierle e usarle a seconda delle specie. Sono anche una materia prima straordinaria per chi ama il "fai da te".

Infatti, una volta essiccate a dovere, mettendole in mezzo a fogli di carta per farle rimanere piatte, le usiamo a scopo decorativo, sia per il decoupage sia per realizzare quadretti artigianali o vassoi, utilizzando un cartoncino e una lastra di vetro o plexiglas che le racchiuda.

Dispensa di stagione.

Confettura di rape rosse e uva

Accanto alle ricette classiche della tradizione, troviamo qualche proposta insolita che però riscopre abbinamenti un tempo molto diffusi. Come questa confettura di rape rosse e uva, che unisce i frutti dell'orto e del vigneto. Sbucciamo un kg di rape rosse e le tagliamo a fettine. Laviamo un kg di uva nera, anche fragola, ed estraiamo il succo dagli acini con il passatutto. Mettiamo

in pentola rape e succo, copriamo con il coperchio e cuociamo, controllando che non si attacchi. Un tempo la cottura durava cinque ore, oggi ne bastano tre. Aggiungiamo la scorza grattugiata di un limone biologico e mezza stecca di cannella. Per una consistenza più omogenea, verso fine cottura ripassiamo tutto col passatutto. Trasferita nei vasi di vetro, questa confettura sarà ottima per accompagnare i formaggi.

Benessere con la natura

Frutta per rilassarsi

Quando l'insonnia è causata da ansia o irritazione, possiamo provare a ritrovare la tranquillità con la frutta. Uno studio dell'Istituto di patologia vegetale dell'Università di Milano, pubblicato sul "Journal of the Science of Food and Agriculture", ha evidenziato che l'uva rossa contiene melatonina, la sostanza che regola il ritmo sonno-veglia e agisce anche come potente antiossidante. In generale, consumando frutta fresca, aumentiamo la produzione di serotonina, un neurotrasmettitore che favorisce il rilassamento. Un buon motivo per godersi frutta di stagione ogni giorno.





Superduster

Il nuovo catturapolvere ecologico per superfici e pavimenti

Leifheit lancia i nuovi spolveratori **Duster** e **Superduster**, due diversi formati per la rimozione della polvere sulle superfici. Il **tessuto catturapolvere in microfibra** a 360° attira in modo affidabile polvere, capelli e allergeni e li trattiene saldamente senza spargerli, inoltre è **lavabile fino a 50 lavaggi** a 40 °C: sostenibile e riutilizzabile.

L'interno flessibile, con **design** angolato, consente di pulire aree difficili da raggiungere, come angoli e nicchie, senza spostare gli oggetti e la combinazione di lato largo e lato stretto, pulisce a fondo sia le superfici che gli spazi ristretti; lo spolveratore è ideale anche per rimuovere la polvere in auto.

L'**impugnatura ergonomica** in plastica riciclata al 96% garantisce un utilizzo comodo e sicuro ed è compatibile con l'aggancio **Leifheit Click System**, ideale per pulire le aree più alte senza usare la scala. Il pratico fissaggio a bottone consente di rimuovere rapidamente e facilmente il rivestimento per il lavaggio.

Superduster floor è uno spolveratore per pavimenti con rivestimento antipolvere integrale in microfibra al 100 %, indicato per spolverare pavimenti, battiscopa e bordi in un solo passaggio.

Il **concetto** fondamentale affermato con Superduster Floor è "**lavare invece di buttare via**": il rivestimento è lavabile in lavatrice fino a 100 volte a 40 °C, il che lo rende riutilizzabile e sostenibile.

Le **elevate prestazioni di pulizia** di Superduster Floor permettono di raccogliere in modo affidabile polvere, capelli e allergeni e grazie all'ampio comando a pedale sulla base rettangolare e alle tasche, è possibile applicare e cambiare il rivestimento consentendo la sostituzione facile e veloce.

L'**ergonomia** e la flessibilità della pulizia sono garantite dalla lunghezza del manico di 148 cm, dalla base rettangolare da 33 cm con snodo girevole a 360° e dal rivestimento catturapolvere.

Il **manico** in tre parti di Superduster Floor resta stabile grazie al blocco antitorzione e può essere riposto in modo sicuro. Il manico è dotato del pratico aggancio Click System e può essere abbinato a tantissimi altri strumenti di pulizia Leifheit.

Leifheit AG

Via Enzo Ferrari, 16/18 - 25030 Roncadelle (BS)

Tel.: 0039 030 222420 · info.italy@leifheit.com · www.leifheit.it

 LeifheitItalia ·  leifheit_italia ·  Leifheit Italia ·  Leifheit Italia

LEIFHEIT

Ecco come si cura la casa
al giorno d'oggi.



HOCKEY

**QUANDO SI DICE "HOCKEY" L'ASSOCIAZIONE
CON UNO SPORT DINAMICO E APPASSIONANTE
CHE SI DISTINGUE PER LA SUA VELOCITÀ,
FISICITÀ E TATTICA, VIENE NATURALE.**

Varie sono le discipline di questo sport, alcune delle quali vantano radici antiche, due invece sono le squadre che giocano una contro l'altra cercando di spingere un disco o una palla nella porta avversaria, utilizzando un bastone, o mazza. L'hockey su prato e su ghiaccio sono considerate le due le forme più conosciute di questo sport, poi ci sono l'hockey su pista o a rotelle, l'hockey in linea, l'hockey in carrozzina e l'hockey su slittino. L'hockey su prato è uno degli sport dilettantistici più diffusi e in campo femminile è tra le discipline di squadra che contano più praticanti nel mondo. Gli incontri si giocano su un campo in erba artificiale, dove due squadre di undici giocatori si sfidano per segnare il maggior numero di goal nella rete avversaria, con una pallina dura e leggermente più grande di quella utilizzata nel tennis. L'hockey su ghiaccio, giocato da sei giocatori per squadra, è una specialità veloce, fluida ed emozionante, che vista la superficie richiede un mix di qualità tra cui agilità ed equilibrio, forza e



potenza, coordinazione, un buon occhio e una buona mano. L'hockey su pista, o a rotelle, invece è molto simile a quello su su prato ma adattato al gioco al coperto. Le due squadre formate da cinque giocatori utilizzano una palla da hockey anziché un disco. L'hockey inline si distingue dagli altri tipi di hockey poiché viene praticato utilizzando i pattini in linea, ossia con quattro ruote una dietro l'altra, anche in questo caso da cinque giocatori per squadra. Infine, ci sono le specialità per giocatori con disabilità che vantano una

discreta diffusione: l'hockey su slittino, chiamato "sledge hockey" e ribattezzato ufficialmente dal Comitato paralimpico internazionale con il nome di "para ice hockey", ovvero, la versione inclusiva del classico hockey su ghiaccio per persone con disabilità. L'hockey in carrozzina, noto anche come "electric wheelchair hockey" e "powerchair hockey", è una disciplina sportiva in cui le regole dell'hockey sono adattate per giocatori con disabilità motoria che si spostano tramite carrozzine elettriche. Tra le varie specialità dell'hockey quello su prato fa parte degli sport olimpici e quello su ghiaccio è una delle discipline di punta dei Giochi olimpici invernali. Teatro delle gare alle prossime olimpiadi invernali di Milano-Cortina 2026, saranno la Santa Giulia ice hockey arena e l'Ice park, entrambe nel capoluogo lombardo.



Vitakraft®



Tutti i giorni e in tutto il mondo ci occupiamo
del benessere degli animali da compagnia
con responsabilità, passione e competenza.
Vitakraft, ogni giorno un momento di felicità.

SEMPLICEMENTE

felici
con Vitakraft



ROSIGNANO MARITTIMO



Immaginate un luogo dove le tracce di una nobile famiglia pisana, la gens Rasinia, si mescolano al vibrante blu del Tirreno. Il cuore di Rosignano batte ancora nel suo antico Castello, sorto nel lontano X secolo, oggi un affascinante intreccio di storia, turismo e... sorpresa! Le sue celebri spiagge bianche di Rosignano Solvay aggiungono un tocco esotico al paesaggio, regalando un mare così chiaro da sembrare dipinto.

UN TUFFO NEL PASSATO E SGUARDI SULL'INFINITO.

Perdersi tra le vie di Rosignano è un'esperienza sensoriale: ammirate l'antica Fattoria Arcivescovile, oggi sede del Comune, con la sua vista mozzafiato, i possenti torrioni e la suggestiva cisterna. Fate un salto nella Chiesa di Sant'Ilario per ammirare un crocifisso trecentesco e un capolavoro quattrocentesco della Madonna delle Grazie. E per i curiosi di storia, il Museo Civico Archeologico a Palazzo Bombardieri vi catapulterà dalla preistoria al Medioevo con reperti affascinanti. Ma Rosignano è anche un invito a respirare a pieni polmoni: il Parco dei Poggetti vi regala un panorama che spazia da Castiglioncello al Golfo di Baratti, ideale per passeggiate rilassanti. E se amate esplorare a piedi, non mancate i suggestivi sentieri che vi condurranno a testimonianze del passato come gli antichi lavatoi della Fonte dei Poggetti e il Molino a Vento.

DOVE LA STORIA BACIA IL MARE E LA MAGIA PRENDE VITA, PIÙME HA, DA POCHE SETTIMANE, INAUGURATO IL NUOVISSIMO PUNTO VENDITA DI PIAZZA MONTE ALLA RENA 36. VENITE A TROVARCI PERCHÉ COL SORRISO PIÙ BELLO SONO PRONTE A DARVI I CONSIGLI MIGLIORI LE BRAVISSIME MARTINA RIGHINI, LUISA DELLA ROCCA, MARTINA BARDINI, EDY BACCI E LA CAPO AREA GIADA UGHI. SIETE DUNQUE PRONTI A SCOPRIRE UN ANGOLO DI TOSCANA DOVE L'ANTICO E IL MODERNO DANZANO INSIEME IN PERFETTA ARMONIA? BENVENUTI A ROSIGNANO MARITTIMO, UN BORGO MEDIEVALE CHE, COME UN SAGGIO CUSTODE, VEGLIA SULLA COSTA DEGLI ETRUSCHI!



CASTIGLIONCELLO: LA PERLA ISPIRATRICE DEI POETI (E DEI MACCHIAIOLI!). A pochi passi da Rosignano, ecco Castiglioncello, un villaggio etrusco divenuto una vera star del turismo internazionale. Con le sue rosse scogliere a picco sul mare, baie segrete e calette bagnate da acque cristalline, è il regno incontrastato di velisti, sub e appassionati di windsurf. E c'è una curiosità: questo luogo magico ha ispirato grandi pittori come i Macchiaioli, registi e scrittori, diventando un polo culturale di rara bellezza. Passeggiate dalla suggestiva Punta Righini al Porto Turistico, attraversando la splendida Pineta Marradi, e capirete perché è stata definita la "perla del Tirreno".

QUANDO ROSIGNANO SI VESTE A FESTA!

Rosignano Marittimo sa come incantare i suoi visitatori con eventi che scaldano il cuore. A giugno, il profumo di mare in festa vi guiderà alla Festa del Pesce, un appuntamento imperdibile per gli amanti della buona cucina marinara. Ma è ad agosto che la magia si fa palpabile: il borgo si trasforma in un mondo incantato con il festival "Tre Civette sul Comò, Fiabe e



Magie". Immaginate giocolieri, equilibristi e artisti di strada che sembrano usciti direttamente da una fiaba di Pinocchio! E poco prima di Natale, non perdetevi il suggestivo Presepe Vivente, dove i cittadini del paese danno vita a una nuova Betlemme, rievocando antiche usanze e mestieri.

UN BANCHETTO PER I SENSI: SAPORI E TRADIZIONI.

Rosignano Marittimo non è solo un piacere per gli occhi, ma anche per il palato! Riconosciuta come Città dell'Olio, qui l'olio extra vergine d'oliva è un vero e proprio tesoro liquido. E se siete amanti del buon bicchiere, sarete entusiasti di sapere che la zona è a un soffio da Bolgheri, patria di vini eccellenti come il Sassicaia. Non perdetevi eventi come "Castagneto a Tavola", che celebra i vini locali, o "MangiainGiro", un'occasione unica per gustare le tradizioni gastronomiche di ogni frazione del comune tra show cooking e percorsi tematici. Siete pronti a lasciarvi sedurre da Rosignano Marittimo? Vi aspettiamo!

INFO (tratte da) FONTI VARIE



NIDRA

La dolcezza del latte sulla pelle.

SUDOKU

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

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

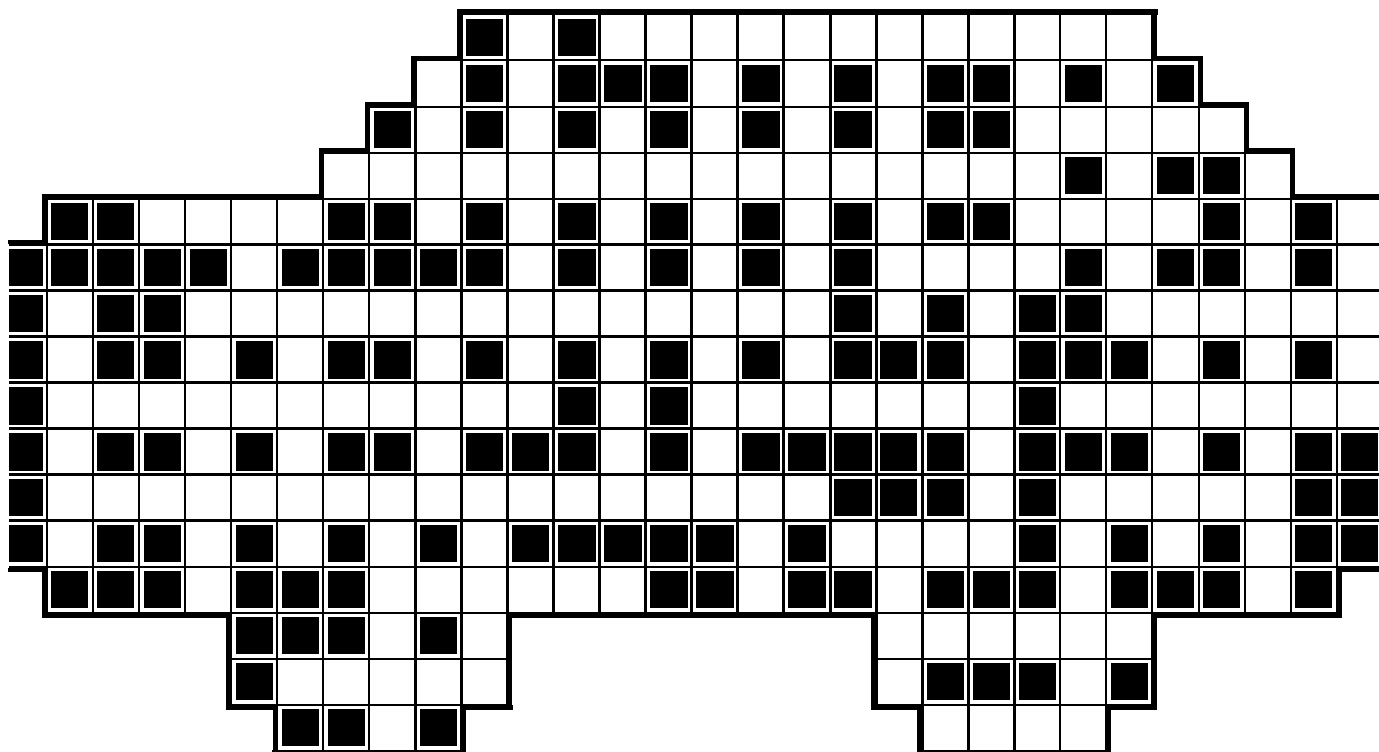
5			7			1	2	
								9
	8	9		2	5			
		2	6					
	4			3	8	2		
		6			7	9	3	
	6					3		
			1		2		5	
				5				

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

Trovi tutte le soluzioni a pagina 98 della rivista.

VIAGGIO IN ITALIA

Aiutandovi con gli incroci inserite tutti i nomi dei comuni elencati.



- | | |
|------------|--|
| 3 lettere | BRA RHO |
| 4 lettere | ALBA BOSA CEVA COMO GELA NOLA ORIA |
| 5 lettere | BARGA GRADO LUCCA MASSA PARMA TEANO |
| 6 lettere | ANGERA CAMPLI ISPICA NOVARA ORTONA PESCIA SAVONA SEVESO VAREDO |
| 7 lettere | ALBENGA AMANTEA CATANIA ERACLEA LAVELLO LOMAZZO |
| 9 lettere | GALLIPOLI GUASTALLA TERRANOVA |
| 10 lettere | CON EGLIANO |
| 11 lettere | MONTEVARCHI PORTOGRUARO |
| 12 lettere | RIPATRANSONE |
| 14 lettere | CASTEL VOLTURNO |
| 16 lettere | CASALPUSTERLENGO |
| 17 lettere | LIGNANO SABBIA D'ORO |



DAL 1974, UNICEF ITALIA SI DEDICA ALLA TUTELA E PROMOZIONE DEI DIRITTI DI BAMBINI, BAMBINE E ADOLESCENTI, SIA NEL NOSTRO PAESE CHE A LIVELLO MONDIALE. IN QUALITÀ DI UNO DEI 33 COMITATI NAZIONALI PRESENTI NEI PAESI DONATORI, OPERA SULLA BASE DI UN ACCORDO DI COOPERAZIONE CON L'UNICEF INTERNAZIONALE E UNA PIANIFICAZIONE CONGIUNTA E CONTINUATIVA DELLE PROPRIE ATTIVITÀ.

Il compito primario del Comitato Italiano, come per ogni Comitato Nazionale, è duplice: raccogliere fondi per sostenere i programmi che l'UNICEF realizza nei Paesi in via di sviluppo e informare e sensibilizzare l'opinione pubblica italiana sui diritti e sui bisogni dell'infanzia e dell'adolescenza a livello globale. Per raggiungere questi obiettivi, UNICEF Italia si avvale di una struttura professionale e di una vasta rete composta da migliaia di volontari distribuiti su tutto il territorio nazionale.

Promozione e Tutela dei Diritti dei Bambini in Italia.

L'UNICEF è fortemente impegnato affinché i diritti di ogni bambino e adolescente presente in Italia vengano rispettati, promuovendo cambiamenti positivi di lungo periodo che possano incidere sulle loro vite, in coerenza con la missione internazionale. Le attività dell'UNICEF sono

specificamente dirette a influenzare le istituzioni (Governo, Parlamento, Regioni e Comuni) affinché attuino leggi, politiche e prassi conformi alla Convenzione sui Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza e dei suoi Protocolli Opzionali. Questo importante documento rappresenta il quadro di riferimento per tutte le attività dell'UNICEF, sia in Italia che nel mondo. Per rafforzare la promozione dei diritti dell'infanzia, l'UNICEF sostiene attivamente la creazione di luoghi e momenti di confronto e di lavoro comune con altre organizzazioni e associazioni, oltre che con le istituzioni stesse.

"Italia Amica dei Bambini": Un Approccio partecipativo. Il programma "Italia Amica dei Bambini" racchiude l'insieme delle iniziative e azioni che l'UNICEF Italia realizza sul territorio nazionale per la promozione e la tutela dei

diritti dell'infanzia in Italia. Il concetto di "amicizia" in questo contesto indica una visione e una metodologia che riconosce la soggettività dei bambini e degli adolescenti, considerandoli cittadini attivi con il diritto di partecipare ai processi decisionali che li riguardano, come sancito chiaramente dall'articolo 12 della Convenzione sui Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza. Nel corso degli anni, UNICEF Italia, in linea con le indicazioni degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile e del Piano Strategico dell'UNICEF Internazionale, ha promosso specifici programmi per l'infanzia in Italia. Questi programmi, con un approccio integrato, contribuiscono in modo significativo alla costruzione di un mondo a misura di bambini, sia in Italia che a livello globale.

Sostegno a Rifugiati e Migranti in Italia. Da molti anni, la rotta del Mediterraneo centrale, che collega la Libia e la Tunisia all'Italia, rappresenta la principale direttrice del flusso migratorio verso l'Europa. Purtroppo, di molti di loro, definiti nelle statistiche come "irreperibili", si perdono le tracce, spesso perché in movimento verso i paesi del nord Europa o spinti da un pressante bisogno economico ad abbandonare il sistema dell'accoglienza. Per rispondere a questa emergenza, dalla fine del 2016 l'UNICEF è attivamente presente in Italia con un programma di assistenza e sostegno in favore di bambini e adolescenti rifugiati, richiedenti asilo e migranti, sia accompagnati che non. Questo programma, realizzato in stretta collaborazione con le istituzioni nazionali e locali, è finalizzato a garantire la loro protezione e inclusione sociale.

Gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile e il Ruolo dell'UNICEF. Gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (Sustainable Development Goals - SDG) sono stati adottati all'unanimità dall'Assemblea Generale dell'ONU nel 2015. Il loro scopo è dare impulso all'impegno globale volto a porre termine alla povertà, alla fame e a costruire una comunità internazionale più equa e solidale entro il 2030, nell'ambito della cosiddetta Agenda 2030. Per raggiungere traguardi così ambiziosi è indispensabile che sia realizzato il diritto di ogni bambino alla salute, all'istruzione, alla protezione e a un ambiente più pulito. L'UNICEF lavora incessantemente insieme ai governi, alle altre agenzie ONU e a innumerevoli partner locali e internazionali per assicurare che questi solenni impegni vengano rispettati, nell'interesse dei bambini di oggi e delle future generazioni.



INFORMAZIONI&CONTATTI

UNICEF Italia – Sede Nazionale
Via Palestro, 68 – 00185 Roma
(zona Termini)

NUMERO VERDE (gratuito)
800 745 000

Email info@unicef.it
Sito Web www.unicef.it



Gillette® Venus

La mia pelle, il mio orgoglio.



BigMama x Gillette®
Venus



LOWCHEN

IL PICCOLO CANE LEONE



Non fatevi ingannare dall'aria da peluche e dal buffo taglio "da leoncino": il Löwchen è molto più di un cane carino da coccolare. Intelligente, affettuoso e pieno di carattere, è un concentrato di energia positiva racchiusa in un corpo piccolo ma sorprendentemente robusto. Le origini di questa razza restano in parte avvolte nel mistero. Il nome "Löwchen", tedesco e ufficiale dagli anni '70, si riferisce proprio alla tipica toelettatura che lo fa assomigliare a un minuscolo leone, nobile e inconfondibile. Già molto prima, però, esemplari simili erano conosciuti tra Germania, Francia e Paesi Bassi come "piccoli cani leone" – anche se non è del tutto chiaro quanto fossero imparentati con i Löwchen moderni. Fisicamente, nonostante la taglia ridotta, è compatto e solido, con proporzioni che ricordano i terrier: nessun eccesso, ma una struttura ben piantata. Si notano affinità con razze tibetane come il Tibetan Terrier e il Lhasa Apso, e con i Bichon mediterranei, sia nell'aspetto che nel temperamento.

A livello caratteriale, il Löwchen è una vera sorpresa. Impara in fretta, si diverte con comandi e trucchetti, e si comporta spesso come un cane molto più grande. È affettuoso con la famiglia, socievole con gli estranei (se approcciato con dolcezza) e sempre pronto a far sentire la sua voce se qualcosa di insolito si muove nel suo territorio: il suo spirito da piccolo guardiano è naturale e ben sviluppato. Perfetto per chi si avvicina per la prima volta al mondo canino, ma vuole un compagno elegante e vivace, il Löwchen ha anche il pregio di essere facile da gestire. Il mantello lungo e appariscente richiede cura, certo, ma nulla di proibitivo se si dedica un po' di tempo alla toelettatura. Ama le passeggiate attive e i giochi intelligenti, e ha bisogno di stimoli mentali e fisici quotidiani. Non è il classico cane da città: preferisce ambienti più tranquilli, magari in campagna o in contesti semi-rurali, dove può

muoversi in libertà e tenere tutto sotto controllo. Non richiede ore di cammino, ma apprezza le uscite quotidiane, almeno mezz'ora per volta, per restare in forma e appagato. E attenzione ai cuccioli: sono curiosi e instancabili, e amano cambiare percorso e scoprire ogni giorno qualcosa di nuovo. In poche parole, il Löwchen è un piccolo leone dal cuore grande, curioso e brillante. Se cercate un cane che vi faccia sorridere ogni giorno e che vi coinvolga con la sua energia, questo è il compagno che fa per voi.







GOURMET

REVELATIONS™

L'ULTIMO
CAPOLAVORO
DEL *gusto*





GOURMET
Revelations
4x57 g



DIFFERENZA
IN SOLI

28

GIORNI



Dentalife®



DENTALIFE
Snack Cane
115 g




- 

Riduce la formazione del tartaro in **soli 28 giorni**
- 

Pulisce in maniera **naturale** per mezzo della sola azione meccanica
- 

1 stick al giorno per una completa igiene orale
- 

La sua **forma unica** pulisce anche i denti più difficili da raggiungere

**ARIETE**

Settembre ti invita a rallentare il passo e ad ascoltare il corpo, che chiede silenzio, ordine, calma. Dopo un'estate intensa, l'autunno alle porte ti propone una nuova forma di energia: più profonda, più costruttiva. Camminare in mezzo agli alberi, scrivere i pensieri su carta, osservare la natura che cambia può diventare un rituale rigenerante. "La vera forza è nella quiete" Lao Tzu.

**TORO**

Questo mese riporta il tuo amore per le routine sane. Settembre è tempo di cura: del corpo, degli ambienti, delle emozioni. Mangiare in modo naturale, dormire bene, tenere in ordine gli spazi ti farà sentire più stabile. Non temere di dire qualche no, se serve a proteggere la tua pace. Ritrova radici solide nei gesti quotidiani. "La semplicità è la massima raffinatezza" Leonardo da Vinci.

**GEMELLI**

Le idee non ti mancano, ma è tempo di scegliere quali davvero nutrire. Settembre ti sfida a fare ordine, a selezionare ciò che ti fa bene. Il tuo benessere passa attraverso leggerezza e libertà, ma anche concretezza. Pratica un'attività nuova che coinvolga mente e corpo: yoga, scrittura, una lingua straniera. "Scrivi qualcosa che valga la pena di essere letto o fai qualcosa che valga la pena di essere scritto" Benjamin Franklin.

**CANCRO**

L'arrivo dell'autunno risveglia in te la voglia di intimità, casa e riflessione. È il momento perfetto per prenderti cura delle emozioni che hai accantonato nei mesi passati. Fai spazio a riti di benessere: impacchi di argilla, bagni caldi con oli essenziali, cibo caldo e gentile. Resta vicino a chi ti fa sentire al sicuro. "Non c'è niente di più forte della gentilezza" Han Suyin.

**LEONE**

Dopo aver brillato a lungo, ora è tempo di osservare. Settembre ti invita a un cambiamento di ritmo: la vera forza non è sempre nel mostrarsi, ma nel riflettere. Senza angosciarti troppo. Cura il tuo corpo con nuovi gesti, come un massaggio, una passeggiata in campagna, una meditazione all'alba. "La vera eleganza è rimanere sé stessi, anche in silenzio" Audrey Hepburn.

**VERGINE**

È il tuo mese, senti crescere l'energia. Usa questa forza per mettere a fuoco priorità, desideri, obiettivi. Non lasciarti travolgere dal perfezionismo: lascia che le cose accadano. Cura il sistema nervoso con respiro profondo, magnesio e digitopressione. "La perfezione si raggiunge non quando non c'è più niente da aggiungere, ma quando non c'è più niente da togliere" Antoine de Saint-Exupéry.

**BILANCIA**

Settembre ti porta a una domanda fondamentale: cosa significa equilibrio per te, ora? Forse non si tratta più di stare in mezzo, ma di prendere una posizione chiara. Rinnova i tuoi spazi, scegli colori che ti rasserenano, profumi naturali, pulizia emotiva. Potresti trovarti a riorganizzare la famiglia: sarà solo per il tuo bene. "L'equilibrio non è qualcosa che trovi, è qualcosa che crei" Jana Kingsford.

**SCORPIONE**

È un mese di profonda trasformazione: senti il bisogno di rinnovarti dentro e fuori. Ascolta i segnali del corpo, purificati con cibi verdi, cammina da solo nella natura, dormi di più. Le risposte che cerchi arriveranno solo nel silenzio. Abbi il coraggio di lasciare andare ciò che ti avvelena. "L'autunno è una seconda primavera, quando ogni foglia è un fiore" Albert Camus.

**SAGITTARIO**

La libertà assume nuove forme: quella di dire no, di scegliere il proprio ritmo, di coltivare la serenità. Settembre ti spinge a cercare una leggerezza più autentica, senza bisogno di fuggire. Una buona tisana la sera, letture che ispirano, nuovi progetti sostenibili: ecco la tua medicina. "Chi ha un perché abbastanza forte può superare qualsiasi come" Friedrich Nietzsche.

**CAPRICORNO**

Il mese ti chiede concretezza ma anche ascolto. Sei abituato a "fare", ma ora è tempo di chiederti se quello che fai ti fa bene. Introduci abitudini nuove: acqua calda e limone al mattino, una routine di stretching, giornate senza digitale. Cura la tua energia come fosse un bene prezioso. "Coltiva la calma interiore. Senza di essa, nulla fiorisce" Carl Gustav Jung.

**ACQUARIO**

La mente è in fermento, ma il corpo chiede radici. A settembre potresti sentire il bisogno di ridurre stimoli, semplificare, tornare all'essenziale. I tuoi sogni hanno bisogno di tempo e spazio per crescere. Cerca silenzio, stacca la spina, cerca di chiudere con situazioni del passato che bloccano la tua crescita. "La vera libertà sta nel potere di scegliere con consapevolezza" Thich Nhat Hanh.

**PESCI**

La sensibilità si fa più acuta, e ogni dettaglio ti tocca profondamente. È un dono, se impari a proteggerlo. Ascolta chi hai di fianco con gentilezza, perché anche l'altro possa capire meglio le tue esigenze, sentendosi accolto. Taglia il superfluo e nutri la tua ispirazione con gentilezza. "Chi guarda fuori sogna, chi guarda dentro si sveglia" Carl Gustav Jung.

LE SOLUZIONI
DEI GIOCHI

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

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

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

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

7DAYS

IL TUO PERSONAL K-BEAUTY TRAINER

my beauty week



DIVERTITI A SCOPRIRE I NUOVI RITUALI DELLA SKINCARE COREANA

1

Massaggiatori viso e crio-applicatori che moltiplicano l'efficacia dei trattamenti e la penetrazione dei principi attivi.

2

Cosmetici **multifunzione** in grado di salvare tempo, senza rinunciare ai risultati: **3/5 passaggi** (strati) per routine.

3

Made in Korea con formule studiate per la pelle delle donne Europee, più delicate, sicure e ad alte prestazioni.

Il lusso di una K-Beauty routine professionale, ogni giorno!

Scopri di più su IG @MY7DAYS.IT



 **DEBORAH**
MILANO

SKIN BOOSTER BB CREAM 5in1

FONDOTINTA
PERFEZIONATORE DI PELLE
CON VITAMINA C
**BOOSTER DI
IDrataZIONE E
LUMINOSITÀ**

EFFETTO SECONDA PELLE
COPRENZA NATURALE
SPF 15

DISPONIBILE IN 4 TONALITÀ

#EveryDayDiva

