



# Più me

M A G A Z I N E

NUMERO 5 - MAGGIO 2024  
COPIA OMAGGIO

## I GIOVANI NEL LAVORO

CERCANO FLESSIBILITÀ  
E SONO PRONTI A CAMBIARE  
PER VIVERE MEGLIO

---

MAGGIO SI PREANNUNCIA  
UN'ALTRA STAGIONE DI  
**CONCERTI  
SOLD OUT**

---

## WOODY ALLEN

SOTTILE E RAFFINATO,  
TALVOLTA AL LIMITE  
DELL'INCOMPRESIBILE,  
LO STILE DI WOODY ALLEN  
È UNICO.

---

## EMMA STONE

«DA RAGAZZINA ERO MOLTO ANSIOSA  
E RECITARE È STATA UNA SORTA DI  
TERAPIA, L'INSICUREZZA MI HA  
ACCOMPAGNATO ANCHE A 20 ANNI,  
ALL'INIZIO DELLA CARRIERA A  
HOLLYWOOD È STATO UN PERIODO DIFFICILE.

## YULIYA LEVCHENKO

LA SIGNORA DEL CIELO.  
YULIYA LEVCHENKO È UNA  
DELLE ATLETE PIÙ RAPPRE-  
SENTATIVE NELLA SCENA  
INTERNAZIONALE DEL SALTO  
IN ALTO.

---

NUOVO

# Dove



**Nuova linea Classic Care,**  
tutta la delicatezza e la protezione Dove



**48h**  
DI PROTEZIONE

**1/4** CREMA  
IDRATANTE

Riscriviamo la **Bellezza** 

Prova **sunsilk**

Formula Active Fusion





# Più pulito, più a lungo con Quasar



## Scopri la nuova tecnologia Scudo Antisporco Quasar

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



# LA BELLA ITALIA

Da nord a sud, da est a ovest! Da qualunque parte lo si veda, il nostro amato "Stivale" è davvero una meraviglia. Ragion per cui, il prossimo 18 maggio, in occasione della Giornata Internazionale dei Musei, il consiglio è quello di godere appieno della "bellezza" di cui il nostro Paese è letteralmente circondato. Potremo cioè "sfruttare" una delle migliaia di iniziative e di eventi che la celebrano perché, l'andar per musei significa scoprire la bellezza di tante città, incontrando persone, colori, profumi, paesaggi, monumenti, sapori e tanto di più.

Considerando che l'Italia è un meraviglioso museo a cielo aperto, dobbiamo ammirarla "là fuori" nelle sue strade e nelle sue piazze. Anche come piccolo "individualissimo" contributo alla ripresa della nostra economia che pure, è molto legata al comparto del turismo. Come

ben sappiamo le bellezze italiane sono davvero tante e, soprattutto, uniche al mondo. Dai mille comuni ai paesaggi mozzafiato, dal mare alla montagna, dalle testimonianze archeologiche ai centri storici delle arti e dei mestieri, sono ben 53 i siti italiani considerati dall'Unesco "Patrimonio dell'Umanità".

Il nostro Paese è tornato ad essere una tra le mete preferite al mondo per le vacanze di milioni di persone e tutti noi, nessuno escluso, ne possiamo diventare dei formidabili Testimonial. Intanto riattivando il turismo interno ed impegnandoci a fare incoming magari utilizzando, perché no, i nostri profili social per promuovere le nostre città, i nostri borghi e i nostri luoghi del cuore con tutta la "lentezza" necessaria dando valore al tempo che scorre senza più le ansie e le "rincorse" della vita quotidiana. E questa, è anche la maniera ideale per modificare il nostro modo di "fare" turismo. Non più un turismo del "tutto e subito" in un frenetico "take away" da vacanziera della domenica ma un turismo "slow", lento, nel rispetto dell'ambiente, della cultura e del benessere delle persone. Bisogna contrastare il cosiddetto "overtourism" il turismo "sovraffollato" con le sue mille ripercussioni negative. Occorrono politiche innovative di valorizzazione dei territori in grado di destagionalizzare e diversificare sempre di più l'offerta turistica e i



La nascita di Venere di Botticelli | Gallerie degli Uffizi / Firenze

servizi ad essa collegati.

Proprio come ci suggerisce "tuttogreen.it" in tema di turismo sostenibile ovvero: "utilizzando in modo ottimale le risorse ambientali del paese che ci ospita e contribuendo alla conservazione delle risorse naturali e della biodiversità di quei luoghi; rispettandone l'autenticità e il patrimonio sociale, quello culturale e delle tradizioni all'insegna della reciprocità e della tolleranza; garantendo attività economiche sostenibili a lungo termine; consentendoci di vivere a pieno l'esperienza della vacanza ma sensibilizzandoci sull'impatto che il nostro viaggio avrà nei confronti dei luoghi visitati". A ben vedere, tutto torna perché, l'obiettivo della Giornata Internazionale dei Musei è avere consapevolezza del fatto che: "...i Musei sono un importante mezzo di scambio culturale, arricchimento delle culture e sviluppo di comprensione reciproca, cooperazione e pace fra i popoli". La pace appunto! ...che altro aggiungere?



“

*"In Italia per trenta anni sotto i Borgia ci sono stati guerra, terrore, criminalità, spargimenti di sangue. Ma hanno prodotto Michelangelo, Leonardo, il Rinascimento. In Svizzera vivevano in amore fraterno, avevano cinquecento anni di pace e democrazia. E cosa hanno prodotto? L'orologio a cucù!"*

-Orson Welles-



Clendy S.p.A.



### Linea Salvafreschezza

- Sacchi Freezer
- Cuffie Copri alimenti

PROVA L'EFFICACIA DEI PRODOTTI  
CLENDY

**N°1** PER LA  
CONSERVAZIONE  
DEI TUOI ALIMENTI

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





# SILVER ECONOMY



L' invecchiamento della popolazione apre la strada alla silver economy. Silver, argento, come il colore dei capelli di chi è nella terza età: una fetta di popolazione enorme, in costante crescita che, queste sono le previsioni, raddoppierà nel 2050. L'aumento dell'aspettativa di vita e l'invecchiamento demografico fanno della silver economy un settore in espansione: secondo il rapporto "World Social 2023" pubblicato dall'Onu, gli over 65 nel mondo raddoppieranno nel 2050 fino a raggiungere quota 1,6 miliardi, più del 16% della popolazione globale. Stando all'Italia, i silver people passeranno

dall'attuale 23,8% al 30% nel 2035, per poi attestarsi al 35% nel 2050: oltre un italiano su tre avrà un'età superiore ai 65 anni. Più della metà degli over 65 è costituita da donne. Saranno i loro stili di vita e le loro necessità in tema di alimentazione, trasporti, assistenza, domotica, sanità ad indirizzare i servizi e quella che, necessariamente, sarà l'economia del futuro. Si ritiene che il segmento di mercato che sembra svilupparsi in modo più rapido sia quello delle scienze della vita: farmaceutico, biotech e medtech (che utilizza la tecnologia per soddisfare le necessità mediche). Secondo lo studio "Life



Sciences Global Outlook 2023" di Deloitte, i settori farmaceutico, biotecnologico e medtech già oggi valgono 2,83 trilioni di dollari. Secondo la ricerca, il 95% degli investimenti si concentra in prodotti innovativi, il 91% in R&D e l'87% in innovazione digitale (87%). Ma è il medtech, in particolare, che presenta le prospettive di crescita più interessanti.







# Una disinfezione piacevolmente profumata

**Eliminano fino al 99,9% dei batteri\***

\*Ripetere l'applicazione quando serve



**PRESIDI MEDICO CHIRURGICI** reg 19421, 20091, 20259

Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.

Autorizzazione ministeriale del 13 Novembre 2023



Rimuove fisicamente germi e batteri dal tuo bucato



**PULIZIA PROFONDA IN UN SOLO GESTO**



A risciacquo rapido, rimuove fisicamente germi e batteri



Per pavimenti puliti, igienizzati e profumati



SI' CARO, COSTA  
PIU' DEGLI ALTRI  
MA SENTI LA  
QUALITA' DEL  
TESSUTO...

E VEDRA' CHE RESA  
NEL TEMPO: QUESTO  
LO POTRA' USARE  
OGNI VOLTA CHE  
SI RISPOSA!





# Bio<sup>®</sup> Table

## LA NATURA È SERVITA



**PIATTI  
PIZZA**  
Conf. da 10 pz.



**PIATTI  
PIANI/FONDI**  
Conf. da 25 pz.



**CUCCHIAINI**  
Conf. da 20 pz.



**FORCHETTE - 15 pz.  
COLTELLI - 15 pz.**



**PIATTI  
PIANI/FONDI**  
Conf. da 500 g



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



**PIATTI  
FRUTTA**  
Conf. da 20 pz.



**BICCHIERI  
20 cl - 50 pz.**



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



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



**PALETTE CAFFÈ - 100 pz.**



**BICCHIERI  
20 cl - 50 pz.**





# SALVIAMO LA NATURA: L'UNIONE EUROPEA CORRE AI RIPARI

**O**ltre l'80% degli habitat europei è in cattivo stato e va salvato al più presto. Lo prevede la Risoluzione legislativa del Parlamento europeo del 27 febbraio 2024 n.89 che impone a tutti gli Stati membri misure per ripristinare almeno il 30% degli habitat in cattive condizioni entro il 2030, il 60% entro il 2040 e il 90% entro il 2050.

Piantare nuovi alberi, recuperare almeno 25000 km di fiumi, aumentare il numero di farfalle: sono solo alcune delle misure contenute nel documento per ripristinare la natura. In particolare, gli Stati membri dovranno migliorare la biodiversità negli ecosistemi agricoli, aumentando gli indici di farfalle comuni e avifauna, considerati due buoni indicatori dello stato di salute generale della biodiversità. Sempre nel settore agricolo, gli Stati dovranno ripristinare

almeno il 30% delle torbiere drenate entro il 2030, il 40% entro il 2040 e il 50% entro il 2050, in considerazione del fatto che le torbiere sono una delle soluzioni maggiormente economiche per ridurre le emissioni nel settore.

Prescrizioni sono stabilite anche per indicatori che riguardano gli ecosistemi forestali: in tutto il territorio europeo dovranno essere piantati tre miliardi di nuovi alberi. E non ci dovrà essere alcuna perdita netta né della superficie nazionale totale degli spazi verdi urbani, e neppure di copertura arborea urbana.



Il nuovo corso dell'Europa prevede anche il ripristino degli habitat marini quali le colture marine o i fondali di sedimenti e il ripristino degli habitat di specie marine emblematiche quali delfini e focene, squali e uccelli marini. E impone l'eliminazione delle barriere fluviali in modo che almeno 25000 km di fiumi siano trasformati in fiumi a flusso libero entro il 2030.

Saranno gli Stati nazionali a dover elaborare piani di ripristino per raggiungere gli obiettivi contenuti nella Legge approvata dal Parlamento europeo.



# SOMMARIO

## MAGGIO 2024

### RUBRICHE

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

### REPORTAGE

- 26 I GIOVANI NEL LAVORO
- 32 CONCERTI SOLD OUT

### PERSONAGGIO DEL MESE

# 26

## I GIOVANI NEL LAVORO

Cercano flessibilità  
E sono pronti a cambiare  
per vivere meglio



### 38 WOODY ALLEN

### RUBRICHE

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



# 82

## EMMA STONE

«DA RAGAZZINA ERO MOLTO ANSIOSA E RECITARE È STATA UNA SORTA DI TERAPIA, L'INSIUREZZA MI HA ACCOMPAGNATO ANCHE A 20 ANNI, ALL'INIZIO DELLA CARRIERA A HOLLYWOOD È STATO UN PERIODO DIFFICILE.

# 66

## YULIYA LEVCHENKO

La signora del cielo. Yuliya Levchenko è una delle atlete più rappresentative nella scena internazionale del salto in alto.



### 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:

Daniilo Maramotti - Irene Castelli - Massimo Forti - Tiziano Baldi Galleni - Luca Alberti - Lara Venè - Chiara Zaccarelli - Virginia Torriani - Giulia Biagioni - Fabrizio Diolaiuti - Stefano Guidoni - Katia Brondi - Silvio Ghidini - Redazione "I Consigli di Barbanera" - Federica Ciliberti - Sofia Pieraccini - Arianna Usai, Leonardo Pinzuti, Beatrice Sacchi

### Direzione, redazione e amministrazione:

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

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



# 32

Maggio si preannuncia  
Un'altra stagione di  
**CONCERTI  
SOLD OUT**

- 64 Matrix
- 66 The Winner: **YULIYA LEVCHENKO**
- 72 Le avventure di PriMo
- 74 Sulla strada
- 76 La 25°ora
- 78 My book
- 80 Teatro & Musica
- 82 On stage: **EMMA STONE**
- 86 I consigli di 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

## WOODY ALLEN

Sottile e raffinato,  
talvolta al limite dell'incom-  
prendibile,  
lo stile di Woody Allen è  
unico.

# 58

## LA SPESONA E LO SPRECONO

Alcuni suggerimenti  
per il buon uso delle  
nostre risorse



Tutti i diritti riservati. Testi, fotografie e disegni contenuti in questo numero non possono essere riprodotti, neppure parzialmente, senza l'Autorizzazione dell'Editore.

Pubblicazione mensile in attesa di registrazione presso il tribunale di Lucca.

Le immagini utilizzate, dove non diversamente indicato, sono di proprietà dell'archivio fotografico ADOBE STOCK.



**LAVORA  
CON NOI**



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







# IL PARTO MOMENTO DELICATO PER LE DONNE

**NON CI SONO SOLO LE CONDIZIONI FISICHE DA TENERE MONITORATE NELLE DONNE CHE AFFRONTANO LA GRAVIDANZA, MA ANCHE QUELLE PSICOLOGICHE DOVUTE AI CAMBIAMENTI LEGATI ALL'EVENTO.**

**D**i questo si parla sempre poco: nel corso della gravidanza ha il sopravvento l'attenzione ad alcuni parametri che rivelano la salute fisica della donna e del bambino. Quando arriva il momento del parto ci si preoccupa della nascita e subito dopo delle condizioni del lattante: se riesce a puppare, le eventuali cause del suo pianto, quanto deve mangiare etc etc. L'attenzione di tutta la famiglia è concentrata lì. Raramente si chiede alla neo mamma: come stai? Riesci a dormire? Sei stanca? Perché, forse, si dà per scontato che la felicità di una nascita assorba tutto il resto. Invece non sempre è così. Le ricerche ci dicono che, immediatamente dopo il parto, circa 2/3 giorni, una condizione molto comune è il cosiddetto maternity blues. È considerato un adattamento fisiologico anche perché è in

parte dovuto a fattori ormonali. Tra i sintomi caratteristici, una forte ipersensibilità, fragilità emotiva, rapidi cambiamenti di umore. Il maternity blues, generalmente, si risolve in una decina di giorni. Ma ci sono situazioni in cui ha una durata maggiore. Talvolta questo può trasformarsi nella depressione post-partum che,

stando agli esperti, può sorgere nel periodo dai 3 ai 6 mesi dopo il parto e può avere quadri sintomatologici più lievi o più gravi. I sintomi sono molti simili a quelli della depressione: stanchezza, disturbi del sonno, irritabilità, diminuzione dell'appetito. Anche questa può essere determinata da cambiamenti ormonali, fattori biologici o anche psicologici.

Per prevenire entrambe le condizioni sono molto importanti il sostegno, la comprensione e l'aiuto da parte di tutti i soggetti che circondano la donna che ha partorito: il partner in primis.



WILKINSON  
Intuition

TRASFORMA LA DEPILAZIONE  
IN UN MOMENTO  
PER TE



**Intuition Complete:**  
Ideale per le zone sensibili come ascelle e bikini

Ideale per **BIKINI**



**Intuition 2-in-1:**  
Insapona e depila in un unico gesto

Ideale per **CORPO**



## A 103 anni, circola di notte con la patente scaduta: era andata a trovare le amiche

La patente scaduta da due anni e l'assicurazione non rinnovata sono state le circostanze riscontrate dalle forze dell'ordine a Bondeno, in provincia di Ferrara, a carico di Giuseppina Molinari, di anni 103. L'anziana signora, classe 1920, è stata infatti fermata dai carabinieri all'una di notte, a seguito della segnalazione di un cittadino. La motivazione di quella gita notturna? Come fa regolarmente quasi ogni settimana, la signora Giuseppina era andata a trovare alcuni amici di Bondeno, e quella sera... aveva fatto le ore piccole. Dopo un breve scambio di battute con gli agenti, è stata gentilmente riaccompagnata a casa, mentre la sua Fiat Panda bianca è stata portata via da un carro attrezzi. Ma Giuseppina Molinari non ha alcuna intenzione di arrendersi e rinunciare alla sua dose settimanale di vita sociale: le sue serate con gli amici sono sacre, e, come ha dichiarato, se non potrà più guidare la macchina si procurerà al più presto una vespa!



## Dimentica dove ha parcheggiato l'auto e ne denuncia il furto

Dimentica di aver parcheggiato l'auto, ne denuncia il furto e scopre la verità dopo quasi un mese di ricerche. Sembra una barzelletta la vicenda accaduta a Gorgonzola, nel Milanese, dove una signora di 60 anni, convinta di aver parcheggiato l'auto nel garage, è corsa dai Carabinieri a denunciarne il furto quando ha trovato il box vuoto la mattina seguente. Raccolta la deposizione, i Carabinieri hanno immediatamente avviato le indagini, ma più scavavano più il mistero si infittiva. Vagliate tutte le piste possibili, hanno ipotizzato che in zona circolasse una banda di ladri d'auto tanto abili e organizzati da non lasciare alcuna traccia. Ma ecco, quasi un mese dopo, la rivelazione: il vicino ha telefonato alla signora per informarla che l'auto era parcheggiata nel suo garage! Una clamorosa dimenticanza, dovuta al fatto che la donna era nuova del quartiere. Dopo un momento di iniziale imbarazzo, la signora ha recuperato l'auto e ritirato la denuncia, con grande sollievo dei nostri Carabinieri, che nel frattempo non sapevano più quali pesci prendere per acciuffare i ladri d'auto più esperti che avessero mai incontrato.



## Travaglio ad alta quota: donna partorisce durante l'atterraggio di emergenza a Brindisi

Una donna di 38 anni al settimo mese di gravidanza ha vissuto un'esperienza decisamente insolita, trovandosi ad affrontare il parto prematuro a bordo di un aereo Wizzair direzione Amman-Londra. Improvvisamente, durante il volo, ha avvertito fortissimi dolori addominali e ha chiesto l'assistenza del personale di bordo. Scattata la procedura d'emergenza, l'aereo ha virato per effettuare un atterraggio di urgenza all'aeroporto di Brindisi, ma la donna era già entrata in travaglio. Nonostante la tempestività, il bambino non ha voluto saperne di aspettare ed è nato proprio durante l'atterraggio a Brindisi, intorno alle 2 del mattino. Sul posto medici e un'ambulanza del 118 che hanno immediatamente portato madre e neonato all'ospedale Perrino. Adesso si trovano entrambi in buone condizioni di salute e con un aneddoto - e che aneddoto! - in più da aggiungere alla storia di famiglia.



## Chiama i vigili per sospetta fuga di gas ma... erano i broccoli della vicina

"Pronto, Vigili del Fuoco? Chiamo per una fuga di gas!" è quanto accaduto recentemente in provincia di Foggia, precisamente a Rocchetta Sant'Antonio: i vigili del fuoco sono stati allertati per un intervento urgente in un appartamento da dove, a detta della signora responsabile della segnalazione, proveniva un forte odore di gas, così forte da far temere una fuga. Un'azione tempestiva quella dei Vigili del Fuoco che, a sirene spiegate, si sono precipitati sul posto... per poi scoprire che si trattava di un falso allarme. Ebbene sì, dopo i dovuti controlli, è risultato che l'origine del cattivo odore era tutt'altro che pericolosa, trattandosi semplicemente di una pentola di broccoli stracotti! L'episodio si è concluso fra le risate di soccorritori e residenti e, nonostante il pericolo fosse solo culinario, il pronto intervento dei Vigili del Fuoco ha dimostrato la loro reattività anche di fronte alle situazioni più... scottanti.







**NOVITÀ SPRAY**  
**SCOPRI LE**  
**PROFUMAZIONI**



## Germania: uomo si vaccina 217 volte contro il Coronavirus

Un uomo di 62 anni originario di Magdeburgo, in Germania, è diventato una star per un motivo alquanto bizzarro: si è vaccinato 217 volte contro il Coronavirus. L'uomo, che si sarebbe sottoposto volontariamente alle somministrazioni di vaccino, non riporta alcun effetto collaterale e secondo gli esperti risulta ad oggi "la persona più vaccinata della storia", un titolo che non si sente tutti i giorni! Pare che avesse acquistato privatamente tutte e 217 le dosi di vaccino e che le abbia ricevute nel corso di 29 mesi. Le sue motivazioni restano un mistero: ipocondria o voglia di contribuire in prima persona alla ricerca scientifica? Ad ogni modo, questa storia più unica che rara ha fatto il giro del mondo e ha attirato l'attenzione di medici e scienziati, che si stanno lambiccando il cervello per capire come l'uomo sia riuscito nella sua impresa senza riportare neanche il più piccolo effetto indesiderato.



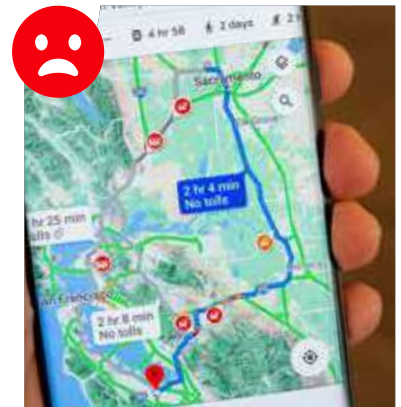
## Parenti serpenti

Non è affatto raro che fra futuri suoceri e sposi si crei qualche tensione, ma ciò che è accaduto a Ciudad Obregon, Messico, sembra proprio il copione di un film. Organizzare un matrimonio è già di per sé un'impresa, ma i due giovani protagonisti di questa storia hanno dovuto fare i conti anche con i genitori dello sposo. La ragione? La solita, il divario sociale tra le due famiglie. Non riuscendo a dissuadere il figlio dal proposito di matrimonio, la coppia non si è data per vinta e ha tentato un sabotaggio in piena regola il giorno delle nozze. Mentre la sposa si apprestava ad entrare in chiesa al fianco del padre, alcuni uomini le hanno gettato della vernice rossa sull'abito. Durante il ricevimento, i suoceri hanno chiamato la polizia per denunciare anonimamente presunte attività di spaccio di droga. Dulcis in fundo, hanno persino cercato di rovinare la luna di miele nascondendo il passaporto del figlio e tentando di corrompere l'agenzia di viaggi per annullare i voli. Ma alla fine, come si suol dire, l'amore trionfa su tutto, e nonostante i parenti serpenti i nostri eroi sono riusciti a coronare il loro sogno.



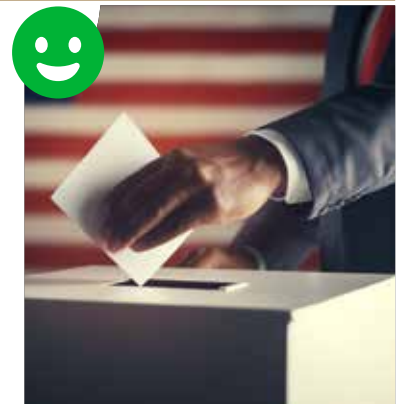
## Turisti si perdono nella foresta australiana per colpa di Google Maps

Anche Google Maps può incappare in una svista. Due turisti tedeschi sono rimasti bloccati per una settimana nella selvaggia natura australiana a causa di un'indicazione errata da parte dell'applicazione. Mentre cercavano di raggiungere la cittadina di Bamaga hanno imboccato la strada sbagliata e sono finiti in una remota regione del Queensland. A quel punto, il viaggio si è trasformato in una prova di sopravvivenza degna di Bear Grylls. I due amici si sono trovati ad affrontare ogni genere di disavventura, dall'auto rimasta più volte impantanata nel fango, ad acquazzoni improvvisi e caldo torrido fino a un incontro ravvicinato con un alligatore, il tutto nella ricerca costante di un rifugio dove potersi riparare. Dopo una settimana di peripezie, sono stati finalmente soccorsi. La vicenda ha destato talmente tanto scalpore che il colosso tecnologico ha dovuto ammettere l'errore, rimuovere il percorso errato dall'app e scusarsi pubblicamente.



## USA: cambia il nome in "Letteralmente Chiunque Altro" e annuncia la candidatura alle presidenziali

Un cittadino di Dallas, Texas, noto precedentemente come Dustin Ebay, ha preso una decisione piuttosto originale, cambiando ufficialmente il suo nome in "Literally Anybody Else", Letteralmente Chiunque Altro, e annunciando la sua candidatura alle elezioni presidenziali USA del 2024. Questa mossa, escogitata per dare risalto all'insoddisfazione nei confronti dei due candidati principali, Joe Biden e Donald Trump, è nata dalla convinzione che i cittadini meritino altre alternative: con la sua provocatoria candidatura, Donald Ebay afferma che "Letteralmente Chiunque Altro" sarebbe una scelta più sensata. "Trecento milioni di persone meritano di meglio" ha detto, come riferisce il Guardian, "ci dovrebbe essere una possibilità per persone come me che sono stufe di questa appropriazione di potere da parte dei due principali partiti". Ora, l'obiettivo sarà quello di raccogliere 113.000 firme per poter figurare sulla scheda elettorale in Texas. Riuscirà nell'impresa?







SCOPRI LA PROTEZIONE

*più adatta a te*



## Collagene per ossa, pelle e articolazioni

Ormai tutti ne parlano: la proteina collagene sembrerebbe infatti avere una funzione legata alla bellezza di pelle, unghie e capelli. Ma prima di tutto, il collagene agisce sui tessuti infiammati distribuendo il nutriente dove c'è più necessità: a essere sollecitate sono le nostre articolazioni. Così il beneficio andrà prima di tutto verso i disturbi osteoarticolari, al variare dell'età. In seguito, si estenderà alle parti più visibili supportando la riparazione della pelle, dei capelli e delle nostre unghie. Attenzione: il dosaggio biodisponibile è di 10 grammi al giorno!



## Tempo di nocciole

Qualche nocciola a fine pasto migliora la digestione, alleggerisce il colon dalle scorie e combatte l'eccesso di acido urico, oltre ad abbassare il colesterolo. Ma scegliamole italiane (ne produciamo 75mila tonnellate l'anno) così da metterci al riparo dalle temibili aflatosine spesso presenti in quelle importate da altri produttori; e preferiamole col guscio, che preserva i preziosi nutrienti, soprattutto gli acidi grassi, che si deteriorano con luce e calore. L'eccellenza? La Tonda Gentile piemontese!



## Bucato profumato con gli oli essenziali

Perfetti per profumare a piacimento il bucato (o l'acqua con cui lavare i pavimenti) gli oli essenziali si possono aggiungere al flacone del detersivo o più semplicemente nella vaschetta dell'ammorbidente. Poche gocce faranno davvero la differenza, senza contare che si può scegliere il tipo di olio in funzione del risultato voluto. Lavanda? Rilassante. Oppure menta, timo o limone per un effetto deodorante, antisettico, purificante. Voglia di aria pulita? Pino mugu. E così via, lasciandosi ispirare.



## Nux vomica per il benessere dello stomaco

Un vero toccasana: un rimedio naturale utile per contrastare alterazioni della mucosa gastrica che causano bruciore ed acidità di stomaco. Allevia la sensazione di pesantezza allo stomaco che generalmente compare qualche ora dopo aver mangiato e peggiora con l'assunzione di bevande alcoliche, caffè, fumo e spezie, che aumentano la secrezione di acidi della cavità gastrica, mentre migliora col riposo e con bevande calde, supportando anche nei repentini cali d'umore.



## La camomilla perfetta

Sapevate che per avere un'ottima camomilla non dobbiamo esagerare con i tempi di infusione? Infatti la camomilla perfetta dovrà stare in acqua calda (al massimo di 90 gradi) per non più di 3-4 minuti: altrimenti l'infuso potrebbe alterarsi e dare effetti indesiderati. Attenzione: la camomilla che resta in infusione più del tempo consigliato perde le proprietà rilassanti tipiche di questa pianta officinale e acquisisce invece quelle eccitanti tipiche del caffè.





# ORPHEA®

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



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





# TERAPIA EMDR, DI CHE SI TRATTA?

**L'EMDR (EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING) È UN TRATTAMENTO PSICOTERAPEUTICO SCOPERTO NEL 1989 UTILIZZATO PER ALLEVIARE LO STRESS ASSOCIATO AI RICORDI TRAUMATICI.**

**L**a terapia EMDR è basata sul modello di elaborazione adattiva dell'informazione secondo cui le esperienze vengono immagazzinate nella nostra memoria ed elaborate in modo funzionale permettendo alla persona di accedere volontariamente ai ricordi per utilizzarli in modo costruttivo.

Parte dall'idea che durante un evento traumatico per l'individuo le informazioni restano "intrappolate", scollegate dal resto, mantenendo attive le emozioni, percezioni, cognizioni e sensazioni fisiche disturbanti presenti al momento dell'evento traumatico. Tutte queste informazioni non potendo essere elaborate, continuano a provocare disagio nel soggetto, fino a portare all'insorgenza di patologie come il disturbo da stress post traumatico e altri disturbi psicologici. La terapia EMDR lavora sui ricordi originati nel momento del trauma.

Il ricordo traumatico, immagazzinato nella memoria in modalità non appropriate, si comporta come una ferita che non porta a termine il processo naturale di cicatrizzazione e guarigione. Un evento traumatico si accompagna a dei sintomi che possono arrivare a comportare un marcato peggioramento della qualità di vita della persona che ne è colpita, tra cui: riaffiorare di immagini o ricordi di sensazioni come flashback intrusivi, senso continuo di iper vigilanza o allerta, disturbi del sonno e difficoltà nella gestione della rabbia, evitamento di persone, oggetti e luoghi correlati

all'evento fino ad un marcato calo dell'umore. L'acronimo EMDR deriva dall'inglese Eye Movement Desensitization and Reprocessing e può essere tradotto come desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari. Il metodo di lavoro potrebbe risultare bizzarro in quanto, in una delle fasi più importanti, lo psicoterapeuta chiede al paziente di muovere gli occhi a destra e a sinistra seguendo le sue dita o attraverso altre modalità di lavoro (tapping). Sperimentata su reduci dalla guerra in Vietnam questa modalità terapeutica riesca a desensibilizzare il soggetto rispetto ad esperienze traumatiche e facilitare nuovi processi di insight. Nel 2013 l'Organizzazione Mondiale della Sanità l'ha riconosciuto come approccio terapeutico efficace per la cura del trauma e dei disturbi ad esso correlati.



**Giulia Biagioni**

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

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

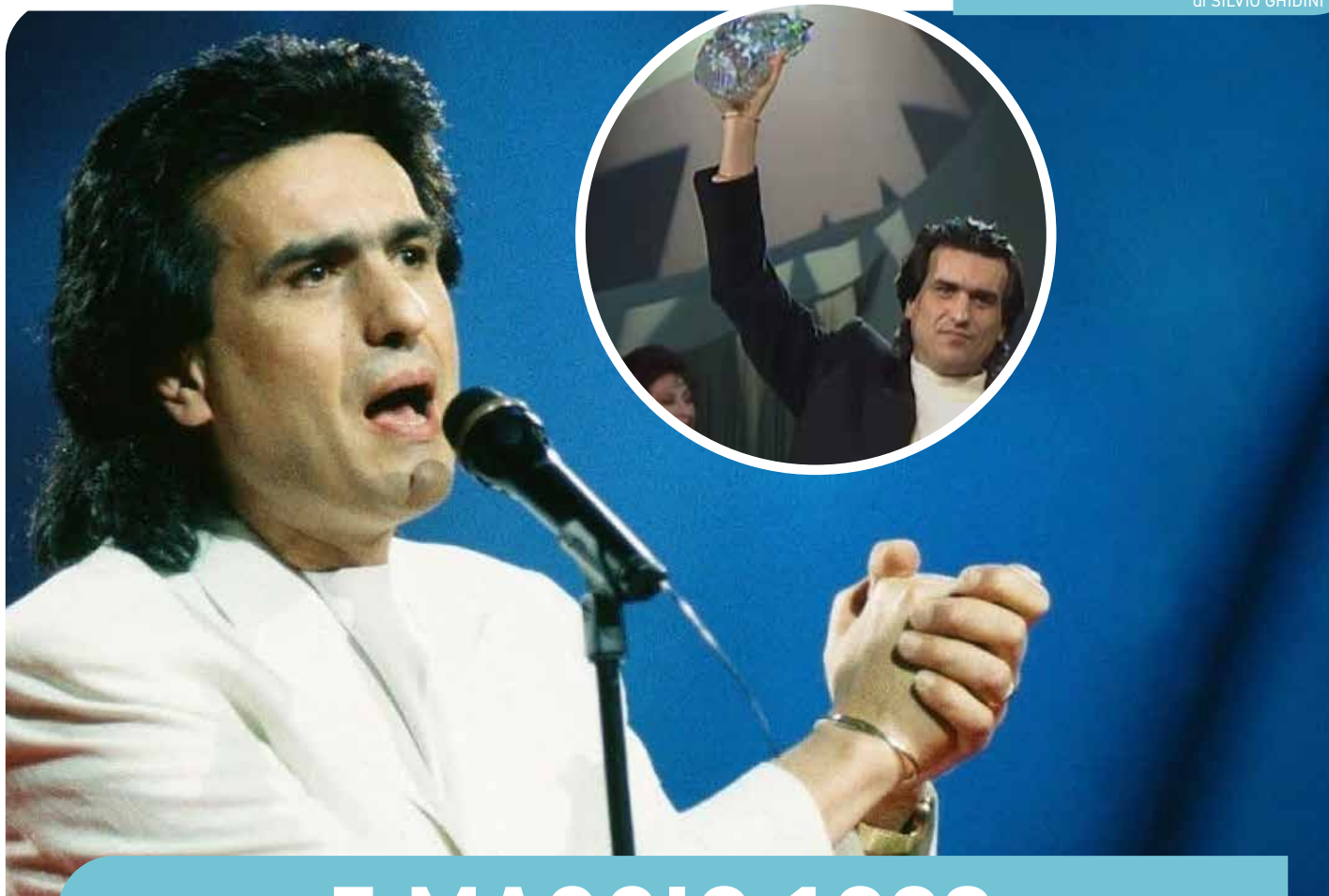


# Strep

## SE SENTIRTI LISCIA È NEL TUO STILE

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





## 5 MAGGIO 1990: TOTO COTUGNO VINCE L'EUROVISION SONG CONTEST

Per gli italiani quella del Festival di Sanremo sarà sempre la “settimana santa” della musica, ma negli ultimi anni c’è un altro evento che ha conquistato il cuore del Paese: l’Eurovision song contest. La competizione canora europea è ormai un appuntamento fisso per gli appassionati di musica nostrani, complice la vittoria dei Maneskin nel 2021, che ha anche permesso all’Italia di ospitare l’edizione successiva a Torino. Quella della rock band romana non è la prima vittoria: prima di loro, ad accaparrarsi la “Champions League” della canzone sono stati Gigliola Cinquetti nel 1964 con Non ho l’età (per amarti) e Toto Cotugno nel 1990 con Insieme:1992. La vittoria di quest’ultimo arrivò il 5 maggio dell’anno successivo alla caduta del muro di Berlino. Molte canzoni in gara erano infatti dedicate all’unità europea, come il brano vincitore, che recitava: “L’Europa non è lontana / C’è una canzone italiana per voi / Insieme, unite, unite, Europe”.



# Cuki

*Impegnati  
per l'ambiente*



**Protegge tutto meglio, anche la natura.**

I prodotti Cuki **Impegnati per l'ambiente** offrono soluzioni a ridotto impatto ambientale per la conservazione, la protezione e la cottura dei tuoi alimenti. Sono realizzati con materie prime provenienti da riciclo o da fonti rinnovabili e sono anch'essi interamente riciclabili, compreso il packaging: in cartoncino 100% riciclato e stampato con colori ad acqua. Scopri di più su [www.cuki.it](http://www.cuki.it).



Cuki Sacchetti Gelo in MATER-BI  
biodegradabili e compostabili



Cuki Alluminio 100% riciclato  
e riciclabile al 100%



Cuki Carta Forno naturale in fogli  
biodegradabile e compostabile

# I GIOVANI NEL LAVORO CERCANO FLESSIBILITÀ E SONO PRONTI A CAMBIARE PER VIVERE MEGLIO



Non è il lavoro sicuro e magari a tempo indeterminato con cui è possibile sistemarsi, non è la possibilità di far carriera o lo stipendio in sé: la priorità dei giovani nel scegliere il lavoro e mantenerlo è la flessibilità. Condizione necessaria per “lavorare per vivere” e non viceversa. Perché, questa la sostanza, il lavoro è solo una

piccola parte della loro vita. Stando a diverse ricerche non sono gli unici a pensarla così e le loro aspettative non sono tanto diverse da quelle della maggior parte dei lavoratori italiani e del resto del mondo. L'ultimo rapporto realizzato dal Censis, ad esempio, rivela che per il 62,7% degli italiani, il lavoro non rappresenta la preoccupazione principale

nella vita. E anzi, l'80% dei lavoratori italiani ha “rinnegato” il sacrificio degli interessi personali che il lavoro ha comportato in passato, a discapito del proprio benessere, ritenendolo sbagliato e da non ripetere. Si tratta oggi di una tendenza generalizzata che gli esperti attribuiscono alla pandemia che avrebbe fatto

# MBIARE



**Secondo un'indagine di Randstad research institute su dati CICO spostarsi con frequenza da un lavoro ad un altro è una dinamica tanto più presente quanto più è giovane l'età dei lavoratori.**



apprezzare al mondo ritmi di vita più lenti e sostenibili a cui le persone non vorrebbero rinunciare.

### **I millennials e la generazione Z sono però più disponibili a cambiare**

Ma se queste sono le priorità della maggior parte dei lavoratori, la vera differenza si registra sulla capacità di voltare pagina. E millennial più giovani (25-34 anni), millennial più anziani (35-44 anni) e generazione Z (18-24 anni), sono più disposti a cambiare, lasciare un lavoro che non li soddisfa per cercarne un altro che sia più in linea con i propri desideri. Lo rivela uno studio di un team di consulenti della

McKinsey sulle tendenze e le priorità dei talenti nel mondo del lavoro condotto sui dipendenti di tutte le fasce generazionali di un campione di 30 mila persone. La ricerca di McKinsey ha analizzato atteggiamenti e i comportamenti dei lavoratori in cinque gruppi di età più piccoli e coerenti: Gen Z (18-24 anni), millennial più giovani (25-34 anni), millennial più anziani (35-44 anni), Gen X (45-54 anni) e baby boomer più giovani (55-64 anni). E ha scoperto che, sebbene i tassi di abbandono del lavoro varino in base al gruppo di età, le preferenze dei dipendenti sono più simili che diverse, soprattutto quando pensano di lasciare il lavoro, ma le





ragioni per accettare o tenere un lavoro variano molto di più a seconda dell'età.

### **Flessibilità è la parola d'ordine**

I giovani della generazione Z, ad esempio, considerano la flessibilità, lo sviluppo della carriera, un lavoro significativo e un ambiente di lavoro sicuro e solidale, come fattori più importanti della retribuzione quando decidono di rimanere con il loro attuale datore di lavoro. Quindi, quando i più giovani rimangono, non è solo per i soldi: i Gen Z pongono meno enfasi di qualsiasi altro gruppo sulla retribuzione come ragione per rimanere, fattore, questo, che aumenta di importanza solo con l'età. Per loro, dunque, acquista notevole interesse il cosiddetto work-life balance.

### **Work-life balance**

L'espressione inglese sta per equilibrio vita lavoro, condizione per conciliare famiglia, salute, tempo libero, amicizie e svago senza sacrificare qualcosa. I GenZ e i Millennial italiani danno grande valore al tempo extra-lavorativo. Per garantire un migliore work-life balance (dati "Deloitte Global GenZ and Millennial Survey") il 38% dei Millennial e 39% della GenZ vorrebbe la settimana lavorativa da 4 giorni mentre il 32% dei Millennial e il 28% della GenZ insiste sull'importanza di garantire la possibilità di lavorare da remoto. In generale, il 73% della GenZ e il 78% dei Millennial in Italia dichiara che il tema della salute mentale è rilevante quando prende in considerazione un nuovo datore di lavoro.

### **Non mi piace? Cambio. E torna di moda il job hopping**

Il job hopping è il fenomeno per cui un lavoratore "salta" (to hop, significa saltare) da un lavoro ad un altro con una certa facilità. Secondo gli studi in materia è una tendenza che riguarda in particolar modo la generazione dei millennials e che fino a poco tempo fa caratterizzava soprattutto i lavoratori delle professioni digitali, soprattutto in Italia. Secondo un'indagine di Randstad research institute su dati CICO spostarsi con frequenza da un lavoro ad un altro è una dinamica tanto più presente quanto più è giovane l'età dei lavoratori. In particolare, è emerso come i lavoratori più giovani, dai 15 ai 34 anni, tendono a cambiare settore con più facilità rispetto ai lavoratori più anziani.

E il fenomeno è inversamente proporzionale al crescere dell'età.

Le motivazioni, oltre alla retribuzione sono: maggiore conciliazione tra vita e lavoro, flessibilità, maggiori opportunità di carriera, possibilità di crescita personale, formazione, ricerca di un migliore allineamento tra la scala di valori personali e quelli della propria azienda (IBM, Randstad). Il job hopping non è un fenomeno degli ultimi anni, ma, fa notare la ricerca di **Randstad research institute**, è che dopo un periodo di flessione, a partire dal 2019 la tendenza è quella di risalire.

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

## CREMA VISO ANTI-AGING

**Equilibra® Rosa Ialuronica Crema Viso Anti-aging** è una crema dalla texture leggera che si assorbe rapidamente senza ungere. Utilizzata quotidianamente, dona alla pelle del viso idratazione e levigatezza.

ROSA FERMENTATA  
ANTIOSSIDANTE  
+  
ACIDO IALURONICO  
IDRATANTE E PROTETTIVO



96% DI INGREDIENTI  
DI ORIGINE NATURALE

### SENZA:

PETROLATI • PEG  
PARAFFINA • COLORANTI  
DELICATAMENTE PROFUMATA

DERMATOLOGICAMENTE  
E CLINICAMENTE TESTATO



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

**equilibra®**

RISPETTA LA TUA NATURA

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



# ENZO FERRARI

**“TENGO A DIRE CHE, QUALE FUI ALLORA, SONO ADESSO. MAI MI SONO CONSIDERATO UN PROGETTISTA, UN INVENTORE, BENSÌ UN AGITATORE”.**  
**ENZO FERRARI**

I figli sono l'espressione vivente dell'educazione che hanno ricevuto e la Ferrari, come lo stesso Enzo dichiara, è un figlio ed è espressione di assoluta libertà e intraprendenza. All'inizio degli anni '20, con la comparsa delle prime automobili, sia in Europa che in America si diffuse la passione per le gare automobilistiche. Alle porte di Modena il 18 febbraio 1898 Enzo Ferrari nacque in quell'ambiente roboante, risonante e polveroso. Nel 1915 l'Italia stava per entrare in guerra. Il padre morì di polmonite e dal fronte arrivò la notizia della dipartita del fratello. Arruolatosi nell'esercito, Enzo contrasse la pleurite ma per forza d'animo o per miracolo riuscì a sopravvivere e congedato dall'esercito, a 20 anni, era un uomo moralmente e fisicamente distrutto. Quando la Fiat respinse la sua candidatura per un posto di lavoro, la rabbia per il rifiuto fece sì che il suo campo di battaglia divenisse quello delle auto da corsa. Sognava di diventare un corridore automobilistico di fama internazionale. Fino a quel momento le auto utilizzate per le gare erano vetture di serie modificate. Per i nuovi modelli da corsa si pensò di utilizzare le tecnologie dei carri armati e autocarri. Insieme all'ingegnere Ugo Sivocci, Enzo gareggia con una vecchia Alfa Romeo e il Manager della stessa casa automobilistica, dopo averli visti alla guida, propose loro di entrare nella sua scuderia. Furono numerose le corse alle quali Enzo partecipò ma non divenne



mai un asso del volante. Convinsse Alfa Romeo a servirsi di lui come rappresentante e promosse, così, la vendita delle vetture. Questo è il periodo in cui frequenta i *café* dove si radunavano tutti gli appassionati di automobilismo. Qui incontra la futura moglie Claudia Garello dalla quale ebbe il figlio Dino. Quando Alfa Romeo stava progettando la P1 per il gran premio di Monza, Enzo persuase l'esperto di motori Luigi Bazzi a lasciare la Fiat per collaborare al nuovo progetto. Alfa Romeo, insieme al trio Ferrari, Sivocci e Bazzi, arrivò a Monza ma Sivocci perse la vita in pista. Il motore della P1 doveva essere modificato e Vittorio Jano, un altro ingegnere, riavviò la progettazione. Nacque la P2. Il pilota Ascari vinse il Gran Premio e da lì una serie di vittorie mise in ombra la Fiat. Enzo entrò in società con Alfa Romeo. Il 1° dicembre 1929 fu inaugurata la scuderia Ferrari. Con lo scoppio della II Guerra mondiale l'economia italiana entrò in crisi e le corse vennero sospese. Enzo trasferì la sua fabbrica a Maranello per evitare che venisse distrutta dai bombardamenti. Conobbe Lina Lardi, con la quale intraprese una relazione extraconiugale e da questo idillio nacque il loro figlio



Piero. L'agonizzante economia italiana, alla fine della guerra, venne recuperata dal piano Marshall e gli appassionati di auto attendevano con ansia la ripresa delle corse. Nel 1947 il lancio della Tipo 125, la prima macchina a portare il suo nome, segnò l'inizio della leggenda del cavallino rampante. La combinazione vincente di ingegneri più quotati e i migliori fuoriclasse al volante portarono Enzo ad un accumulo di vittorie. Ma la partecipazione ai gran premi aveva un costo di un milione di dollari l'anno e Ferrari, convinto dall'ex pilota Chinetti, concesse l'esclusiva sulla vendita di una serie di automobili di lusso destinata al mercato americano dotate di motori e telai per l'uso su strada. Il dolore per la morte dell'amato figlio Dino nel 1956 fu tale da portare Enzo ogni mattina a pregare sulla tomba del figlio. Da qui in poi una serie di incidenti mortali attirarono su Enzo accuse di strage e minacciarono di mettere in ombra la leggenda del cavallino. Tra questi la Mille Miglia del 1957 nella quale persero la vita il pilota De Portago e 15 spettatori. L'impatto emotivo dell'incidente e l'accanimento della stampa mise fine alla Mille Miglia il cui mito sarebbe risorto solo negli anni '80. A 63 anni Enzo dovette affrontare sia la stampa che numerose spese giudiziarie. La concorrenza con la Ford mise alle strette Enzo ormai sull'orlo del fallimento e nel 1967 firmò un accordo con la vecchia rivale Fiat la cui fusione segnò la fine dei bolidi rossi costruiti artigianalmente in base alle richieste del cliente. A metà anni '80 il figlio Piero fu nominato direttore generale del team Ferrari ma Enzo, nel 99% dei casi, aveva l'ultima parola poiché il nome Enzo Ferrari è associato a velocità e prestigio ed egli non consentì a nessuno di mettergli "i bastoni tra le ruote"

**Museo consigliato: Museo Ferrari Maranello (MO)**



# Dixan

## PULITO PROFONDO

**PULIZIA  
PROFONDA  
per il bucato**



**FRESCHEZZA  
IGIENICA  
per la lavatrice**



Henkel



# MAGGIO SI PREANNUNCIA UN'ALTRA STAGIONE DI CONCERTI SOLD OUT



Taylor Swift





**Il 2023 è stato l'anno della ripresa della musica live, grande forza aggregatrice di giovani e non solo e l'estate che sta per arrivare sembra non essere da meno.**

**L**e date degli artisti internazionali sono in larga parte sold out, tra gli italiani c'è il solito grande **Vasco** che ormai non fa neppure più notizia con sette date a San Siro e quattro al San Nicola di Bari. E si preannunciano show con importanti ritorni e molte date delle promesse sanremesi.

Inevitabile partire da **Taylor Swift**, reduce da un anno d'oro: nominata persona dell'anno da Time, ha portato il suo ultimo album 1989 (**Taylor's Version**) in vetta alla classifica di Billboard (oltre le 67 settimane raggiunte da Elvis ma meno delle 132 degli irraggiungibili Beatles). E ha girato gli stadi con **l'Eras Tour** che quest'anno, il 13 e 14 luglio, arriva a San Siro.

A Milano la stagione dei grandi live la apre **Bruce Springsteen**, l'1 e il 3 giugno con lo storico e irrinunciabile **E-Street Band**, il gruppo che lo supporta dal 1972. Dopo la tournée del 2023, che l'ha visto esibirsi a Ferrara, Roma e Monza, Bruce Springsteen torna in Italia con **Springsteen and The E**

### **Street Band 2024 World Tour**

che debutta il 5 maggio a Cardiff in Galles.

I **Coldplay** tornano in Italia con il fortunato **Music of the Spheres World Tour** e sono attesi all'**Olimpico** di Roma tra il 12 e il 16 luglio con quattro show all'insegna del tutto esaurito.

Fra gli altri protagonisti internazionali in arrivo in Italia molti sono già annunciati in esclusiva al Summer Festival di Lucca, in Piazza Napoleone: è atteso **Ed Sheeran** nelle uniche date italiane l'8 e 9 giugno quando la pop star porterà dal vivo i brani dei suoi ultimi due album **Subtract** e **Autumn Variations**. Anche per **The Smashing Pumpkins** Lucca (6 luglio) è l'unica data italiana in una serata evento che vedrà esibirsi come special guest sul palco prima di loro **Tom Morello**.

A seguire, il 7 luglio, altra esclusiva italiana è **Rod Stewart** con i successi di più di 50 anni di carriera. Infine, sulla scia del successo del suo ultimo album, **Gloria**, pubblicato nel 2023, torna **Sam Smith** per un unico concerto nel paese il 20 luglio.

Dopo una lunga assenza torna a cantare dal vivo in Italia **Lenny Kravitz** che porta nel 2024 il suo nuovo progetto **Blue electric light**. Due i concerti in programma,







I Pinguini tattici nucleari

il 12 luglio al Lucca Summer Festival e il 13 luglio a Perugia all'Umbria Jazz.

### Gli altri nomi della musica internazionale

**Lana Del Rey** che torna in concerto in Italia in un'unica tappa: il 4 giugno 2024 agli I-Days Milano sul palco dell'Ippodromo Snai; **Green Day**, il trio punk statunitense guidato da **Billie Joe Armstrong** che il 16 giugno sarà tra gli headliner dell'edizione 2024, all'Ippodromo Snai Lamaura di Milano, per l'unica tappa italiana del **The Saviors Eu/UK tour**; **Tool** headliner 15 giugno a Firenze Rocks; **Thirty Seconds to Mars** in arrivo a Bologna e Torino il 24 e 25 maggio, **Olivia Rodrigo** il 9 giugno (unica data italiana) all'Unipol Arena di Bologna; i **Simple Minds**, tra il 27 giugno e il 4 luglio a Roma, Bari, Senigallia e Mantova; i **Take That** con il live **Life Under The Stars Tour**, in quattro date tra il 7 e l'11 a Marostica, Roma, Trani e Bologna; i **Toto** (tra il 17 e il 24 luglio) a Perugia, Ostuni, Este e Lucca Summer Festival); il **batterista dei Pink Floyd Nick Mason** col progetto **Saucerful of Secrets** in sei città tra cui Milano (il 18 luglio) e Bologna (il 20); i **Rammstein** che, dopo il trionfo dello scorso anno allo Stadio Olimpico di Torino e allo Stadio Euganeo di Padova tornano in Italia il 21 luglio alla **RCF Arena di Reggio Emilia**.

Tra gli italiani domina ancora sempre lui: **Vasco Rossi** con ben 7 date (7, 8, 11, 12, 15, 19 e 20 giugno) allo stadio San Siro e altre quattro al San Nicola di Bari tra il 25 e il 30 giugno

Al Meazza anche i **Negramaro** con il loro **Stadi Tour 2024** (il 22 giugno) e **Zucchero** con **Overdose d'Amore World Tour** (4 luglio)

L'estate 2024 sarà anche quella del del trio **Nicolò Fabi, Max Gazzé e Daniele Silvestri** il 6 luglio al **Circo Massimo** per i dieci anni del loro album in condominio **Il padrone della festa**; del tour negli stadi dei **Negramaro**, 9 eventi dal 15 giugno al 6 luglio (Napoli, Bari, Milano, Udine, Messina) per la band pop reduce dal festival di Sanremo.

Direttamente dal Festival della canzone italiana



Billie Joe Armstrong



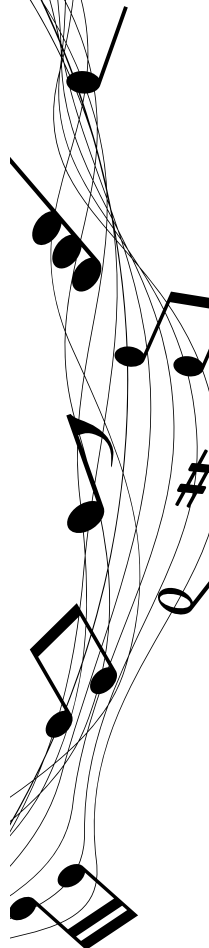
I Metallica

anche il rapper napoletano **Geolier**, in tour dal 15 giugno al 16 agosto tra Messina, Lucca, Roma e ben tre date (21,22,23 giugno allo stadio San Paolo di Napoli). Anche **Gazzelle**, reduce dal successo della sua partecipazione sanremese e dai sold out del tour che sta tenendo nei principali palasport italiani, ha annunciato il tour estivo. Nove eventi negli stadi di cui alcuni già sold out (Trieste 2 giugno, Maradona di Napoli 8 e 9 giugno, Olimpico di Torino il 15 e 16 giugno, Olimpico di Roma 23 e 24 giugno, Messina 28 giugno e Padova 6 luglio) per **Ultimo**. A San Siro è atteso **Sfera Ebbasta** (il 24 e 25 giugno)

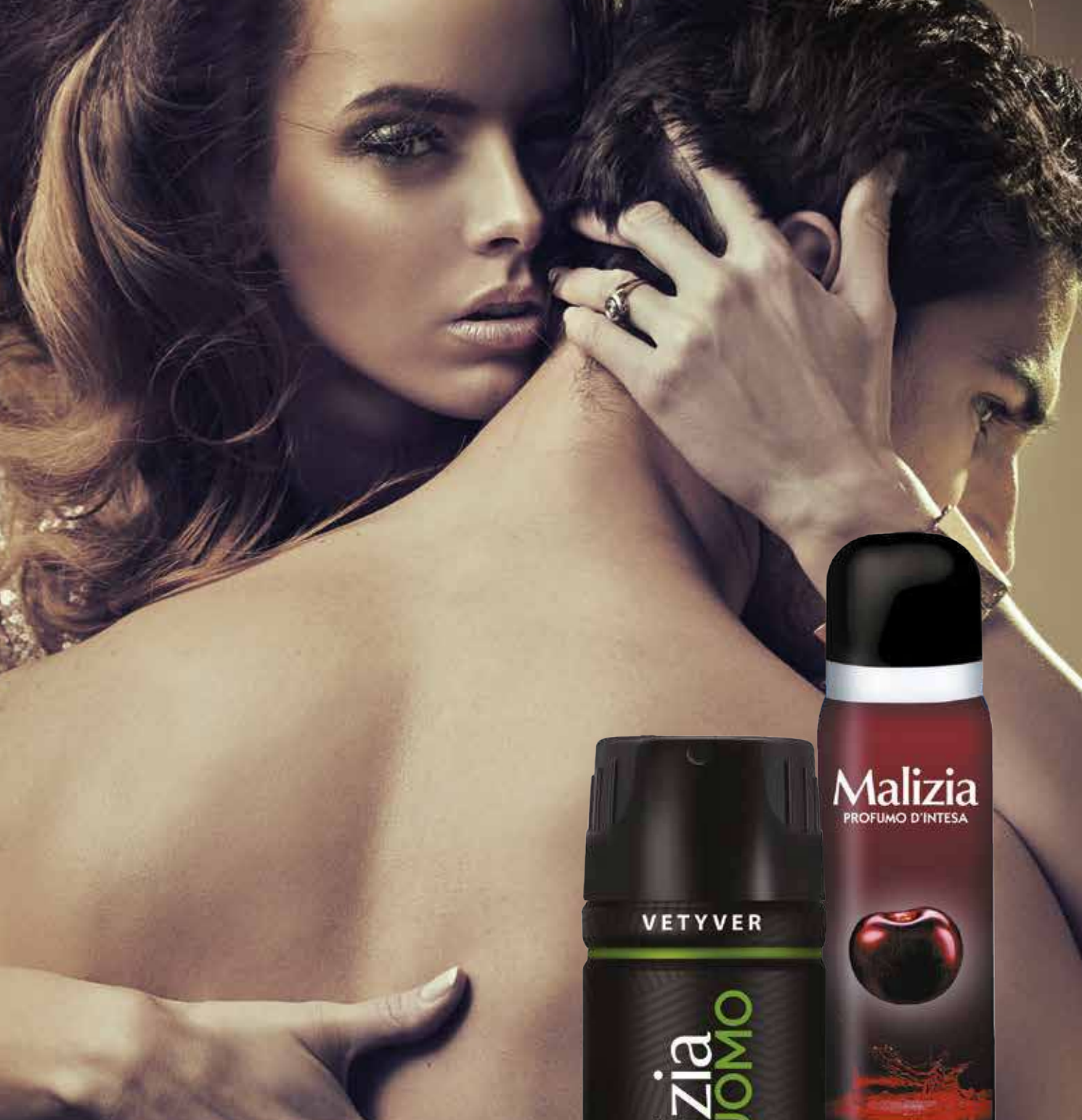
E poi c'è il ritorno dei **Club Dogo** di nuovo insieme a fare musica live con il loro ultimo album omonimo a 10 anni esatti dal **Non siamo più quelli di Mi fist** con cui avevano salutato il pubblico e intrapreso tre carriere soliste. Un ritorno attesissimo con i biglietti per i primi concerti polverizzati in poco tempo e l'annuncio di altri eventi: 28 giugno allo stadio San Siro di Milano e ancora, Alba, Roma, San Benedetto, Olbia (dal 6 luglio al 17 agosto)

In attesa dell'estate...

**I Metallica** il 29 maggio suonano all'Ippodromo Snai La Maura di Milano nella cornice del Festival I-Days; **I Pinguini Tattici Nucleari** sono a Firenze (2,3,4 maggio al Mandela Forum), Roma (7,8,10,11 maggio al Palazzo dello Sport), Bologna (15,16 maggio Unipol Arena), Assago (17 maggio al Mediolanum Forum), Napoli (20,21 maggio Pala Partenope), Bari (24 e 25 maggio al PalaFlorino), Messina (28 e 29 maggio al Pala Rescifina); i **Baustelle** a Milano (2 maggio Teatro Arcimboldi), Napoli (5 maggio Teatro Augusteo), Venezia (8 maggio Teatro Malibrán), Torino (10 maggio Teatro Colosseo).



Lana Del Rey



# Malizia

PROFUMO D'INTESA





# equilibra® TI PREMIA

**Spendi** in unico scontrino almeno **10 €** in prodotti Equilibra®\* e ti regaliamo un Voucher per un **trattamento benessere\*\*** o una **consulenza nutrizionistica\*\***



Operazione a premi con periodo di acquisto valida dal 02/04/2024 al 30/06/2024. Conserva e carica lo scontrino entro 5 giorni, compreso il giorno di acquisto. Consulta nel regolamento completo i prodotti in promozione, limitazioni e modalità di partecipazione e specifiche del premio su [www.equilibra.it](http://www.equilibra.it)  
\*Tra i prodotti Cosmetici e Dietetici \*\*Voucher utilizzabili in centri benessere convenzionati del circuito MyWellness Time e la consulenza nutrizionistica sarà effettuata online.  
Cosmetici Naturali e Integratori ALIMENTARI. Leggere le avvertenze sulle confezioni.



# equilibra® TI RIMBORSA

**Acquista in un unico scontrino almeno 2 confezioni della linea Potassio & Magnesio Equilibra®\* e ti rimborsiamo la meno cara\*\***



\*Al fine della partecipazione è valido esclusivamente l'acquisto dei prodotti elencati nel regolamento. Il pagamento dovrà avvenire senza l'utilizzo di alcuna tipologia di buono sconto/buono spesa.  
\*\*Iniziativa valida dal 02/04/24 al 31/08/24. Conserva lo scontrino e richiedi sul sito [www.equilibra.it](http://www.equilibra.it) il rimborso entro e non oltre 5 giorni, compreso il giorno di acquisto, seguendo le istruzioni del regolamento. È possibile richiedere un solo rimborso che avverrà mediante bonifico bancario. Regolamento completo, limitazioni, prodotti in promozione e modalità di partecipazione su [www.equilibra.it](http://www.equilibra.it).  
Integratori alimentari. Leggere le avvertenze sulle confezioni.



# LA CARTA VERAMENTE IGIENICA.

in  
VIAGGIO



~  
CASA

FRIA  
Easy

Umidificata, morbida, profumata. Fria Easy, la carta veramente igienica, è la soluzione ideale per sentirsi freschi e puliti tutte le volte che ne hai bisogno. Portala sempre con te, per una migliore igiene intima in casa, in viaggio o a scuola.

fria.it

---

# WOODY ALLEN

SOTTILE E RAFFINATO,  
TALVOLTA AL LIMITE  
DELL'INCOMPRESIBILE,  
LO STILE DI WOODY  
ALLEN È UNICO.

---



**U**n fil rouge che tiene insieme una produzione cinematografica fatta di 50 film (quasi uno all'anno) in cui il regista americano, nato Allan Stewart Königsberg e diventato Woody Allen all'età di 17 anni, in modo graffiante critica le storture di molta parte della società americana e non solo attraverso l'autoironia (essendo lui di origini ebraiche) sulla comunità ebraica newyorkese, o le stoccate alla borghesia e al capitalismo. E poi l'amore per la musica jazz e la letteratura. E soprattutto la psicanalisi che, più o meno velatamente, quasi sempre emerge attraverso i personaggi che interpreta, quasi cerebrali e naturalmente ricchi di quell'humor che ha coltivato fin da adolescente, quando si diletta a scrivere gag e barzellette da spedire ai giornalisti umoristici Walter Winchell e Earl Wilson.

Già a 17 anni, nel 1952 dimostra talento in questo e scrive battute per colossi dello spettacolo (**Ed Sullivan** e **Sid Caesar**). Due anni dopo è l'autore di punta della rete televisiva nazionale ABC, scrive per programmi celebri e per numerosi comici. E, fuori dalla tv, per musical teatrali e sketches comici. Da writer passa al palcoscenico, prima come cabarettista poi, nel 1960, come stand-up-comedian con molte esibizioni di successo in night club di New York. È bravo, ha successo e si caratterizza esasperando la sua immagine nevrotica, timida e stralunata, che poi è il





tratto distintivo di tutti i suoi film. Comincia ad avvicinarsi al cinema realizzando la sceneggiatura di **Ciao Pussycat** (1965) diretto da Clive Donner in cui appare, seppur in un ruolo minore, accanto a Peter Sellers, Romy Schneider, Pert O'Toole e Ursula Andress.

Nel 1966 il suo primo film da regista: **Che fai, rubi?** Nel 1969 la carriera cinematografica si avvia con **Prendi i soldi e scappa** (1969), parodia del genere poliziesco in cui interpreta un impacciato imbroglione. Film che con **Provaci ancora, Sam**, lo rivelò al pubblico italiano. Seguono, **Il dittatore dello stato libero di Bananas** e **Tutto quello che avreste voluto sapere sul sesso\* \*ma non avete mai osato chiedere**.

Inizia in questi anni un proficuo sodalizio artistico con l'attrice e regista Diane Keaton che sarà anche compagna di vita. In pochi anni gira **Il dormiglione** (1973), **Amore e guerra** (1975) con cui inaugura il



Alcuni dei momenti più iconici della sua filmografia.

personaggio un po' nevrotico che ricorre in molte altre pellicole. Poi arriva **Io e Annie** (1977) che gli vale due premi Oscar ("regia" e la "miglior sceneggiatura originale"), e alla Keaton quello per la "miglior attrice protagonista". L'anno dopo è la volta di **Interiors** (1978).

*"Ci sono certe cose per cui vale la pena di vivere. Per esempio, il vecchio Groucho Marx tanto per dirne una, Joe Di Maggio, il secondo movimento della sinfonia Jupiter, Louis Armstrong, l'incisione 'Potato Head Blues', i film svedesi naturalmente, 'L'educazione sentimentale' di Flaubert, Marlon Brando, Frank Sinatra, le incredibili mele e pere dipinte da Cézanne, i granchi da Sam Wo, il viso di Tracy".*

Indimenticabile l'elenco che Woody Allen, alias Isaac Davis, sciorina al telefono sdraiato sul divano. Sta recitando in **Manhattan** (1979), uno dei suoi film migliori (2 candidature al Premio Oscar, un premio ai Nastri d'Argento e 1 candidatura ai Golden Globes). Accanto a lui sempre la Keaton che ritroviamo qualche anno dopo anche in **Misterioso omicidio a Manhattan** (1993).

Poi arrivano gli anni in cui nei suoi film come protagonista femminile appare un'altra donna, l'attrice **Mia Farrow** con cui avrà vicende legali per accuse di pornografia. Con lei girerà ben 13 film: **Una commedia sexy in una notte di mezza estate** (1982), **Zelig** (1983), **Broadway Danny Rose** (1984), **La rosa purpurea del Cairo** (1985), film



Manhattan 1979

**BIOPPOINT**  
*Body Care*



Elasticità e tonicità  
senza compromessi.



## CREMA CORPO ANTICELLULITE SNELLENTE\*

Favorisce la riduzione degli accumuli adiposi e aiuta a contrastare gli inestetismi della cellulite per una pelle più levigata e morbida.\*\*

\*Anticellulite: trattamento coadiuvante contro gli inestetismi della cellulite. Snellente: azione cosmetica che non comporta perdita di peso.

\*\*Efficacia dimostrata con test clinico strumentale su 20 soggetti.



Nuovo



Molto più  
*che fresh*

Provami





Mia Farrow, all'inizio della sua relazione con Woody Allen nel 1980



Woody Allen e Soon-Yi Previn



Oscar al miglior regista 1978

Oscar alla migliore sceneggiatura originale 1978

Oscar alla migliore sceneggiatura originale 1987

Oscar alla migliore sceneggiatura originale 2012

che Allen ama molto, **Hannah e le sue sorelle** (1986), vincitore di tre Oscar 1987 ("miglior sceneggiatura originale", "miglior attore non protagonista" a Michael Caine e "miglior attrice non protagonista" a Dianne Wiest), **Radio Days** (1987), **Settembre** (1987) altra pellicola di ispirazione felliniana e bergmaniana, **Un'altra donna** (1988), **New York Stories** (1989), **Crimini e misfatti** (1989), **Alice** (1990), **Ombre e nebbia** (1992) e **Mariti e mogli** (1992).

Due anni dopo esce **La dea dell'amore** che vale l'Oscar come attrice non protagonista a Mira Sorvino. E altri numerosi titoli tra produzioni di successo e meno: il musical **Tutti dicono I love you**; il candidato all'Oscar **Harry a pezzi**; con Scarlett Johansson recita in **Match point**, **Scoop**, **Vicky Cristina Barcelona** qui anche con Penelope Cruz che per il ruolo si aggiudica l'Oscar come migliore attrice non protagonista mentre il film riceve il Golden Globe come miglior commedia; **Midnight in Paris** (2011) che riceve il premio Oscar per la migliore sceneggiatura originale: il quarto e terzo come miglior sceneggiatura originale. L'anno dopo è con Roberto Benigni in **To Rome with love** (2012).

### Lo scandalo, le accuse e #Me-Too

In una carriera lunga, costellata da 4 Oscar, sedici nomination, 50 film e una serie di premi e riconoscimenti, ci sono anche brutte ombre nere. Come le accuse mosse dalla ex compagna, l'attrice Mia Farrow, che nel 1992 scopre alcune fotografie pornografiche di Soon-Yi Farrow Previn - orfana coreana all'epoca dei fatti di 21 anni - adottata dalla Farrow e dall'ex-marito André Previn, che Allen poi sposerà. E l'accusa di abusi sessuali sulla figlia adottiva, Dylan Farrow, di 7 anni. Riemerse negli ultimi anni sull'onda del #metoo, pur smentite da due differenti indagini e che non hanno mai portato a un processo, a più riprese hanno isolato Woody Allen, rinnegato da molti produttori americani, con le piattaforme che si rifiutano di pubblicare i suoi film e le case editrici la sua autobiografia.

Forse anche per questo qualche mese fa, all'età di 87 anni, dopo la presentazione del cinquantesimo film, **Un colpo di fortuna**, Woody Allen ha detto di essere stanco, di voler chiudere con il cinema e di dedicarsi ad altro: "scriverò romanzi".

# LE NUOVE TENDENZE TRUCCO: GRUNGE, FAIRY E FUTURISTICHE

**CORSI E RICORSI STORICI, CHE TRADUCONO  
TREND DEL PASSATO IN CHIAVE MODERNA, E  
RENDONO IL MAKE UP DELLA PRIMAVERA/ESTATE  
2024 UN MIX UNICO NEL SUO GENERE**

L'estate è alle porte ed è il momento di tuffarsi nelle novità trucco più succose e colorate di stagione. Tra le tendenze più viste su passerelle e red carpet, ce n'è una sicuramente d'impatto e ultra divertente, e che non vi farà certo passare inosservate. Un mix tra space age e fairy tale, evoca le atmosfere futuristiche del film Dune, ma anche immaginari fiabeschi, tra scintillii, texture riflettenti ed effetti metallizzati. L'incarnato si accende di un fascino fatato, grazie a un velo di fondotinta opaco leggermente più chiaro dell'incarnato, su cui spolverare vellutati blush rosa pink dal ponte del naso fino alla fronte, mentre un velo di cipria chiara e iridescente, dalla texture leggera, regala un'allure eterea e luminosa, come quella di una fatina dei boschi. Il make up occhi è protagonista ed evoca galassie lontane, grazie a colori vibranti e metallici, texture luminose e iridescenti, con sfumature di blu, verde e viola cangianti, alternati a bianco, argento e oro, per brillare nella notte come polvere di stelle. Come spesso accade, si affermano



contemporaneamente una tendenza e il suo totale opposto: vediamo così parallelamente un revival dello stile grunge anni Novanta. Ispirato al signature look di icone dell'epoca come Courtney Love, trova il suo punto focale negli occhi e gioca su un trucco dalle sfumature scure, che vanno dal nero al viola, al marrone, con effetto sfumato e wet, ottenuto con matita morbida e ombretto, applicati abbondantemente anche sulla rima cigliare inferiore e sbavati ad arte, per evocare atmosfere da after party. Le labbra, in questo caso, virano su tonalità molto gothic, come bordeaux, mirtillo o rosso scuro, ma in gradazioni scure e profonde, con un

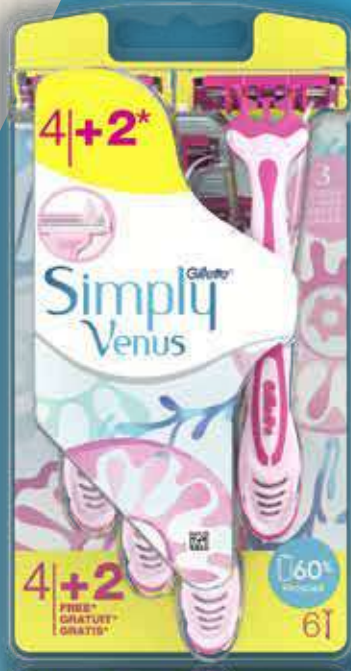
finish tendenzialmente opaco. Allo stesso tempo, si afferma un trend trucco monocromatico: tutti abbiamo un colore che ci valorizza particolarmente: perché allora non utilizzarlo allo stesso modo su occhi, guance, zigomi e labbra? Basta puntare su tonalità in grado di fondersi con l'incarnato, quindi rosate o ambrate, a seconda del sottotono. Infine, il gloss è il vostro amico per la pelle (anzi per le labbra) di questa stagione: con un finish rigorosamente luminoso, regala un tocco di colore e un'immediata freschezza all'intero make up.





# Gillette® Venus

Basta un  
gesto







Brigitte Niedermair, Makeup, Scrotox, Body Politics, Digital Identity, 2016, CR Fashion Book n. 4, 88 cm x 71 cm, C-print, © Brigitte Niedermair.

# RITRATTI DI DONNE, PER LE DONNE

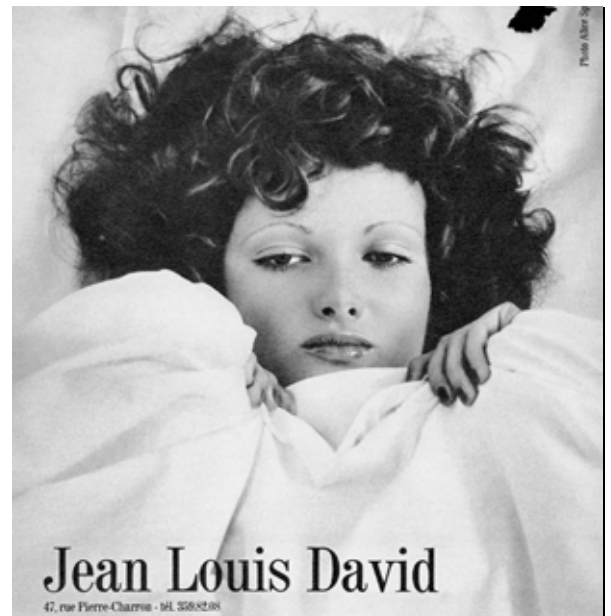
## AD AOSTA, IL MEGLIO DELLA FOTOGRAFIA DI MODA AL FEMMINILE

**N**el corso del tempo la donna è stata soggetto delle immagini di moda, raramente artefice. Così la mostra "Sguardi di intesa. La moda fotografata dalle donne", al Centro Saint - Bénin di Aosta fino al 22 settembre, cerca di porsi dall'altro punto di vista. Il titolo "Sguardi di intesa" è un richiamo al legame che si viene a creare tra chi fotografa e chi è fotografato. Ci troviamo di fronte a personalità diverse, in grado di offrire letture particolari che cambiano attraverso il tempo, ma che partono da una condizione comune: l'essere donne. La rassegna propone un cammino attraverso questo genere di immagini che, lungo il Novecento, ha trovato un particolare sviluppo. Nel corso del tempo, la fotografia di moda ha sviluppato una propria estetica, in cui gli abiti sono valorizzati anche da altri elementi presenti nelle immagini. Un'estetica che oggi è ancor più segnata dalla



Maria Vittoria Backhaus, Bus, 2000, Milano, 150 cm x 200 cm, Pellicola negativa a colori poi digitalizzata, © Maria Vittoria Backhaus.

commistione tra i diversi linguaggi della fotografia e dell'arte. Da immagini anni Sessanta e Settanta in cui le fotografe hanno posto un intento di ricerca e di denuncia, a una sezione dedicata alle pioniere, che per prime si sono occupate della fotografia di moda fino agli anni Sessanta, e poi da quel momento a oggi, celebrando alcune fra le più grandi artiste come Maria Vittoria Backhaus, Ellen von Unwerth, Brigitte Niedermair o Julia Hetta.



Alice Springs, Advertisement for Jean Louis David, 1970s, Parigi, 83,5 cm x 63,5 cm, Inkjet Prints mounted on Forex, © Helmut Newton Foundation.

# pompea

THE REAL COMFORT



# SLIP CICLO

LUNGA  
COPERTURA  
FINO A  
**12 Ore\***  
hours

## SALVAPIEDE ADELFIA

uomo / donna

Elasticizzato e confortevole, è l'ideale per l'attività quotidiana e per chi ricerca la massima comodità.

## MINICALZA COTONE

uomo / donna

Con tallone e punte rinforzate, è l'ideale per chi ama i capi basici e cerca il comfort totale nell'attività quotidiana.



S 35/38 - M 39/42 - L 43/46



S 35/38 - M 39/42 - L 43/46

# PAGLIA ULTRALIGHT

**P**er dare il benvenuto alla bella stagione, paglia e materiali naturali intrecciati fanno capolino di nuovo dall'armadio nelle prime giornate di sole. Perché, per molti, la paglia (o il rattan) hanno raggiunto lo status del denim: quello di un materiale senza tempo, ben interpretato in ogni epoca della moda. Discreto e non certo voluttuoso o "impegnativo" come il velluto o più lucenti tessuti, resta una fibra del tutto naturale con un impatto limitato sull'ambiente, soprattutto se realizzata a mano. Da portare anche sulle scarpe più chic, su borse che sorridono già alla spiaggia e immancabili maxi cappelli per le prime gite di campagna.



Maxi cappello con look urbano,  
**Antonio Marras.**



Tracolla lavorata all'uncinetto,  
**Piombo OVS.**



Mocassino-sabot con morsetto,  
**Alviero Martini 1° Classe.**



Tubino intrecciato, Ermanno  
**Scervino.**



Maxi-bag bicolore, Gianni  
**Chiarini.**



Sandali con pon-pon, La  
**DoubleJ.**



Cappello con cordino,  
**Peserico.**



Scarpa traforata,  
**Ovyé,**



Sport in paglia sfumata,  
**Pinko.**





## Eleganza sportiva

Una nuova linea "Fitness Studio" in chiave casual. Mixando comfort e moda, Tezenis presenta una collezione pensata per dare un tocco di stile in più all'attività fisica, con dettagli e forme di tendenza. Modelli con spacchi e scollari, ma anche crop-top e pantaloni con coulisse, rendono i capi versatili e adatti a tutte le silhouette, senza mai eccedere: merito di sfumature neutre e grandi classici in nero e bianco, all'insegna della delicatezza.



## Il colore di gioielli sostenibili

Una linea di collane, bracciali e orecchini ecosostenibili, realizzata con materiali di recupero. Così Sodini presenta "Reverse", con elementi realizzati in resine coloratissime, da due diverse fonti sostenibili: quella derivata da rifiuti domestici, liofilizzati e compattati per poi essere lavorati a temperatura con pigmenti naturali, e la resina proveniente dalla lavorazione di scarti di magazzino che derivano dalla trafilatura di materiale in giacenza, attraverso macchinari speciali.



## Ispirazione francese

Colori più che riconoscibili quelli dell'orologio di Poirey, Maison francese a conduzione familiare di gioielleria e orologeria. Oltre alla lunetta in stile Art Déco - disponibile solo in acciaio - la cassa è protetta dal vetro zaffiro. E per un ulteriore spirito tricolore, il cinturino dell'orologio in pelle di vitello cucita a punto sella sfoggia una sovrapposizione di pellame rosso e blu navy, con impunture tono su tono... da cambiare con altre colorazioni, con un solo rapido gesto.



# CAMMINARE NELLA NATURA FA BENE A CORPO E MENTE

**CAMMINARE A PASSO SOSTENUTO IN MEZZO ALLA NATURA È LA COMBINAZIONE PERFETTA PER IL BENESSERE GENERALE DI CORPO E MENTE. IL SOLE DI MAGGIO, GLI ALBERI IN FIORE, I COLORI CHE ESPLODONO, I NUOVI PROFUMI, SONO LE CONDIZIONI IDEALI PER INDOSSARE CALZATURE COMODE E PARTIRE.**

I benefici saranno immediati sotto diversi punti di vista. La camminata in sé fa sempre bene: migliora la circolazione ed è un toccasana per tutto il sistema cardiovascolare. È ormai assodato, grazie a diversi studi scientifici, che la camminata sia consigliata per prevenire o tenere a bada diverse patologie: riduce il livello di colesterolo “cattivo” (o LDL) e alza quello “buono” (o HDL); aiuta ad abbassare la pressione arteriosa e a controllare il rischio di diabete di tipo 2.

Ad un ritmo sostenuto e per oltre 20 minuti, la cosiddetta camminata a passo svelto aiuta a bruciare grassi. Sul piano muscolare migliora la coordinazione e i movimenti, scioglie le articolazioni e tonifica gambe e braccia. In salita rassoda i glutei. A questo si abbina il potere benefico della natura, non solo per l'ossigenazione di muscoli e tessuti, ma anche per il benessere mentale. Camminare circondati dalla



natura diminuisce lo stress, aumenta la concentrazione e migliora la qualità del sonno. È proprio la vegetazione e le sue proprietà, anche aromatiche, ad influire positivamente sulla mente, migliorando l'umore e abbassando lo stress e l'ansia. Infine, la luce aumenta la

vitamina D che viene sintetizzata dall'esposizione solare. E la vitamina D si sa, è alleata delle ossa ed è importante nella riduzione delle infiammazioni e, in generale, nel rafforzamento del sistema immunitario. Quanto camminare? Per stare bene, stando allo slogan lanciato qualche anno fa dall'Organizzazione mondiale della sanità, bisognerebbe stare sui diecimila passi al giorno che, tradotto in distanza, sono circa sette chilometri.



# LOTTO

official licensed product

**Cotone Super Soft per il Massimo Comfort**

Super Soft Cotton-blend for All-Day Comfort

**Traspiranti**

Breathable

**Ideali per Tutti i Giorni e per lo Sport**

Best for Everyday Use and Sport Activities



**Vestibilità Ottimale**

Perfect Fit

**Punta e Tallone Rinforzati**

Reinforced Toe and Heel

**Leggere**

Lightweight



EU	UK	US Men's	US Women's
35-40	2.5-6	3-7	4.5-8.5

Disponibile nei colori:  
Bianco - Nero - Assortito



**Cotone Super Soft per il Massimo Comfort**

Super Soft Cotton-blend for All-Day Comfort

**Traspiranti**

Breathable

**Ideali per Tutti i Giorni e per lo Sport**

Best for Everyday Use and Sport Activities



**Vestibilità Ottimale**

Perfect Fit

**Punta e Tallone Rinforzati**

Reinforced Toe and Heel

**Leggere**

Lightweight

EU	UK	US Men's	US Women's
39-42	6-8	8-8.5	7.5-10
43-46	8.5-11.5	9-12	10-13.5

Disponibile nei colori:  
Bianco - Nero





## TENSIONI IN CASA CYRUS

Tish Cyrus, mamma e manager di Miley Cyrus, è stata ospite del podcast "Sorry We're Stoned" dove ha dichiarato di essersi avvicinata all'uso di erba a 46 anni, ben 10 anni fa, ma che avrebbe voluto scoprirla tempo prima e nello specifico durante la maternità: "Penso che sarei stata una mamma migliore e mi sarei divertita di più!". Queste sue dichiarazioni hanno scatenato una pioggia di critiche e riportato la famiglia Cyrus al centro dei gossip. Infatti, solo qualche tempo fa Tish Cyrus era già stata al centro di un altro scandalo. Dopo la separazione da Billy Ray, la manager ha sposato Dominic Purcell, attore diventato famoso grazie al suo ruolo in "Prison Break". Si è scoperto che poco tempo prima del matrimonio con Tish, Dominic aveva avuto una relazione con la figlia di lei e sorella minore di Miley, Noah Cyrus: i due si frequentavano in "modo occasionale". Ma la parte peggiore della storia sta proprio qui: Tish sapeva che Dominic era stato con sua figlia e come se niente fosse ha ugualmente deciso di sposarlo. Beh, si dice che il vero amore non conosca ostacoli!



## TAYLOR SWIFT E TRAVIS KELCE: LA ROYAL COUPLE AMERICANA

William e Kate sono la royal couple inglese, i Ferragnez erano quella italiana e verrebbe da pensare che Harry e Meghan siano quella americana. Ma è qui che vi sbagliate. L'America non ha dubbi su chi sia la sua royal couple e sto parlando proprio di Taylor Swift e Travis Kelce. Entrambi sono belli, biondi, alti (lui soprattutto), di successo (lei soprattutto) e ricchi da paura. Lei cantautrice e lui giocatore di football: sembra la trama di quel film adolescenziale americano che tutti noi abbiamo visto almeno una volta, eppure, è la realtà. Da quando hanno cominciato a frequentarsi è stato un crescendo di visibilità fino ad arrivare alla finale del Super Bowl: a ogni inquadratura di Travis in campo ce n'era una di Taylor sugli spalti, per questo motivo l'evento sportivo è stato il più seguito del mondo nella storia della tv! La coppia insieme vale circa 1.13 miliardi di dollari e in America già si parla di matrimonio: per citare una canzone di Taylor "Ho uno spazio vuoto baby e ci scriverò il tuo nome". Sarà quello del fortunato Travis?



## CHE CARATTERINO MILLIE BOBBY BROWN!

Millie Bobby Brown, la star di Stranger Things, ha ammesso di "essere una Karen". Nello slang americano questo termine alquanto no-sense a primo impatto, indica una donna bianca sui 50 anni che si lamenta sempre e di ogni cosa. Insomma, una boomer. L'attrice ha dichiarato di lasciare recensioni su hotel, negozi o ristoranti attraverso un account falso: "Per tutta la mia vita le persone mi hanno criticato e quindi a volte restituisco il favore". L'attrice ha raccontato alcuni episodi che l'hanno infastidita parecchio: il primo in un hotel dove la direttrice ha richiesto un pagamento anticipato malgrado lei e il suo fidanzato si trovassero ancora in pieno soggiorno e il secondo in un negozio dove la commessa, secondo Millie, non è stata gentile e professionale con un'anziana cliente. In entrambi i casi, Millie Bobby Brown ha ammesso di aver lasciato una recensione con il suo profilo fake sostenendo che sia importante sapere dove si ha sbagliato e che c'è sempre tempo per migliorare.



# OMIA

LABORATORI ECOBIO™

SCOPRI LE NUOVE LINEE VISO E CORPO

NUOVA LINEA VISO  
ECOBIOLOGICA

NUOVO OLIO VERGINE  
PURO AL 100%



## I MIGLIORI INGREDIENTI NELLE NOSTRE INNOVAZIONI

La Natura sa darci il meglio se noi sappiamo restituirglielo:  
per questo Omia crede che l'unica formula di bellezza possibile sia quella in sintonia  
con la Natura e si impegna a svelare nuove formule naturali di Bellezza.

# CON IL FRILUFTSLIV LA NATURA ENTRA IN CASA

**DIRETTAMENTE DALLA NORVEGIA ARRIVA UNA FILOSOFIA DI VITA CHE CONTAMINA ANCHE LE NUOVE TENDENZE DI ARREDO, ISPIRATE ALLA NATURA, AL VERDE E AI MATERIALI ECOSOSTENIBILI.**

**È** il friluftsliv, parola norvegese composta da "friluft" che significa "aria aperta" e "liv" che significa "vita".

La traduzione alla lettera significa "vita all'aria aperta", ma questa non rende pienamente il concetto. Che è più ampio e più profondo. Il friluftsliv, infatti, è una concezione di una vita immersa nella natura, ritenuta fondamentale per il benessere di mente e corpo. Ecco perchè i norvegesi amano costruire le proprie case in mezzo al verde, spesso accanto ai fiordi, circondate da boschi e foreste.

Ma il friluftsliv si estende anche ai materiali di costruzione e di arredo, con preferenze per quelli naturali ed ecosostenibili. Una tendenza, questa, che si sta diffondendo tra gli amanti del green e non solo. Così, materiali come il legno grezzo o il sughero, generalmente pensati per l'esterno, entrano in casa per soluzioni diverse. O, viceversa,



l'esterno viene adibito sempre più ad accogliere strutture "mobili" in materiali naturali che lo rendano completamente abitabile per trovare maggior aderenza alla natura. L'idea è quella di creare un collegamento, un unicum tra dentro e fuori.

Ma questo è possibile nel caso di terrazze abitabili o giardini. In tutti gli altri casi sarà il contatto, il profumo delle fibre naturali o della resina o, ancora, i colori, a farci sentire più vicini alla natura. Lo stile può essere introdotto lentamente, andando a sostituire materiali e complementi d'arredo. Oppure può integrarsi con armonia, senza sconvolgere il resto.





A woman with dark hair, eyes closed, smiling and holding a light blue knitted sweater to her face, smelling it. The background is a bright, out-of-focus window.

nuncas

I tuoi capi  
profumano  
di morbido.



**Drops Classic**  
100ml



**Drops Bouquet**  
100ml



**Drops Air Resort**  
1pz



# VALENCIA

**ARCHITETTURA, STORIA, ENOGASTRONOMIA...  
SENZA DIMENTICARE SPIAGGE ALLA MODA,  
ARTE E MOVIDA. VALENCIA, TERZA CITTÀ  
SPAGNOLA PER GRANDEZZA E IMPORTANZA,  
RIESCE A METTERE INSIEME TRADIZIONI  
E AVANGUARDIA ALL'INSEGNA DI QUEL  
CALORE E QUELL'ACCOGLIENZA TIPICAMENTE  
MEDITERRANEI, CHE NELLA PENISOLA IBERICA  
SANNO SEMPRE SORPRENDERE.**

**M**eta ideale anche per chi ha poco tempo a disposizione, la vivace metropoli può essere assaporata in un fine settimana, scandendo bene i tempi del proprio tour tra i vicoli della città vecchia e gli ampi spazi futuristici dei quartieri più effervescenti.

Iniziate la vostra visita dal centro storico, che può essere scoperto muovendosi a piedi o – perché no – lasciandosi scorrazzare da uno di quegli autobus turistici hop on hop off, che vi consentono di salire e scendere a vostro piacimento lungo la tratta che tocca tutti i maggiori punti di interesse. Il cuore della città batte nella splendida Plaza de la Reina, dove spiccano la Cattedrale gotica e la sua Torre del Miguelete. Secondo alcuni studi archeologici, all'interno della chiesa, tra i numerosi tesori custoditi – che contano affreschi e importanti dipinti, di cui alcuni Goya e Maella – ci sarebbe addirittura l'autentico Santo Graal, il



calice sacro da cui Gesù beve l'ultima cena. Adiacente al duomo il campanile intitolato all'Arcangelo San Michele, chiamato a proteggere Valencia da pestilenze e carestie: non lasciatevi intimidire dai 207 scalini e salite fino alla cima per ammirare lo spettacolo della città ai vostri piedi. Tra "gli imperdibili" della città vecchia c'è senza dubbio il

modernista Mercado Central. Con una superficie di 8mila metri quadrati, dove trovano posto ben 1200 bancarelle, è il mercato di prodotti freschi più grande d'Europa e un vero e proprio spettacolo per tutti i sensi: un tripudio di colori, profumi e sapori della cucina mediterranea racchiuso in una sorprendente cornice architettonica di ferro, piastrelle e vetrate colorate. Niente di meglio per rifocillarsi con un bocadillo – un panino farcito - o qualche tapas –







spuntini tradizionali che accompagnano solitamente un aperitivo. Se invece intendete proseguire spediti verso la prossima tappa concedetevi almeno un bicchiere di horchata, una bevanda dissetante ottenuta dalla spremitura del tubero della chufa - la trovate facilmente in vendita nei chioschi o nei carretti ambulanti posizionati pressoché ad ogni angolo di strada. Dirigetevi quindi alla vicina Borsa della Seta: l'edificio, considerato uno dei più belli della città, è un capolavoro dello stile gotico ed è stato riconosciuto Patrimonio dell'Umanità UNESCO nel 1996. Perdetevi infine nel Barrio del Carmen, che con i suoi centri culturali, le gallerie d'arte, i ristoranti e i locali è il quartiere di riferimento al calar del sole.

Riservate il secondo giorno alla scoperta della parte nuova di Valencia. La Città delle Arti e della Scienza è una visita davvero obbligata: realizzata dall'architetto Santiago Calatrava vanta design e



strutture divenuti simbolo stesso della metropoli. Il parco si articola in diversi poli dedicati ad altrettante discipline, che è possibile approfondire con diversi approcci e con particolare riguardo per i più piccoli: dall'Oceanografico, il grande acquario che conta oltre 500 specie marine differenti, all'Hemisfèric, il cinema 3D con schermo da 900 metri che programma esclusivamente documentari, per finire con l'iconico Museo della Scienza, lo spazio espositivo dove è "Prohibido no tocar" ovvero "Vietato non toccare", un motto che invita i visitatori letteralmente a toccare con mano e lasciarsi coinvolgere dalle installazioni sparse per le sale, che propongono alcuni esperimenti e intuizioni dei più grandi scienziati di tutti i tempi.

Terminate la giornata raggiungendo le spiagge urbane di Cabanyal, Malvarrosa e Patacona e godetevi il lungomare fino alla Marina di Valencia. La passeggiata ospita bar e ottimi ristoranti dove gustare l'autentica e inimitabile Paella Valenciana, quella con frutti di mare e crostacei. Un indirizzo testato: La Pepica, ristorante aperto dal 1898 e frequentato, tra tanti clienti illustri, persino da Ernest Hemingway.

Se avete tempo, prima di lasciare la città concedetevi un tuffo in un'oasi di relax: ad appena 10 km dal centro si trova il parco naturale dell'Albufera. Con i suoi percorsi segnati e la possibilità di fare escursioni in barca è il posto ideale per staccare la spina prima di tornare ai ritmi frenetici della vita quotidiana.







# LA SPESONA E LO SPRECONO

## ALCUNI SUGGERIMENTI PER IL BUON USO DELLE NOSTRE RISORSE

Ogni anno ciascuno di noi butta nel cestino circa **300 euro di cibo**, che equivalgono nel complesso a **15 miliardi di euro** annui. Quasi **l'1% del Pil** (fonte WWF). Un po' è colpa nostra (6 miliardi) e un po' è colpa del sistema produttivo (9 Miliardi). È un dramma, una storia che tocca ogni singolo cittadino, l'intera filiera alimentare e l'ambiente. Lo spreco genera lavoro inutile, consumo inutile di acqua e produzione inutile di materie prime. E' un disastro. In questo momento nelle case delle famiglie italiane stanno marcendo quintali e quintali d'insalate in busta, di altre verdure e di frutta. Nelle dispense ammuffiscono pane, focacce e pasta. I frigoriferi sono pieni di latte e yogurt scaduti. Ogni anno noi italiani sprechiamo circa **27 chilogrammi di cibo** pro capite. Spesso buttiamo via del cibo che poteva ancora essere mangiato. C'è chi getta uno yogurt solo perché è vicino alla data di scadenza. C'è chi getta la frutta e verdura solo perché gli sembra diventata "brutta". Ecco alcuni utili suggerimenti per ridurre lo spreco.



### Tenere il Frigorifero Pulito e Ordinato.

Il frigorifero è uno dei luoghi più sporchi della casa, in esso si annidano miliardi di batteri, eppure l'igiene di questo elettrodomestico è quasi sempre snobbata. Un atteggiamento sbagliatissimo. Tenerlo pulito e ordinato significa evitare molti sprechi alimentari perché ci permette di tenere sott'occhio lo stato delle verdure, degli altri alimenti e le scadenze di prodotti come yogurt e latte.

### Fare la Spesa Intelligente

È la spesa l'origine del male dello spreco e allora studiamola nei minimi particolari. Per fare una spesa intelligente, che riduca al minimo gli sprechi, è bene seguire un iter preciso. Strumenti. Lavagnetta in cucina dove segnare le cose che mancano e poi prima

di recarsi a fare la spesa, trascrivere tutto su un foglietto. In questo modo si eliminano gli sprechi all'origine. Senza la lista si finirebbe per acquistare d'impulso comprando cose inutili dimenticandoci ciò di cui abbiamo veramente bisogno. Una curiosità: mai fare la spesa a stomaco vuoto, ci induce a comprare più cose.

Frequenza. Quello che genera più sprechi è la spesa settimanale, quando pretendiamo in un solo colpo di avere provviste per sette o otto giorni. In questo caso è difficile fare una lista precisa, così finiamo per confonderci e comprare troppo. In pratica gettiamo soldi dalla finestra e buttiamo prodotti alimentari nella pattumiera. Per evitare ciò, sarebbe opportuno fare la spesa 3 o 4 volte alla settimana. Allora si che potremmo seguire la lista, comprare il giusto, risparmiare e non alimentare lo Spreco. Molti di voi diranno di non avere tempo per fare la spesa 3 o 4 volte alla settimana. Balle. Quando andate in palestra o seguite un Hobby, il tempo lo trovate. Per



il parrucchiere, per l'estetista, per lo shopping, per la tecnologia, il tempo lo trovate. E allora perché non trovarlo anche per una spesa intelligente in modo da fare del bene al vostro portafoglio, al pianeta terra e alla società, perché sprecare è una autentica vergogna. Ma voglio aiutarvi a ragionare. Quando fate la spesa settimanale ci impiegate due o tre ore? Allora non potete suddividere questo tempo durante la settimana. Un'ora il lunedì, una il mercoledì e una il venerdì e magari andare dai negoziati sotto casa o ai mercatini della CIA o della Coldiretti, che danno da lavorare a contadini della vostra zona. È così difficile prendere questa abitudine di una maggiore frequenza settimanale della spesa? Provate. Il vostro portafoglio, l'ambiente, la società vi ringrazieranno. Ma c'è di più: potreste dividere la spesa. Fare una bella scorta di prodotti a lunga conservazione come olio, vino, legumi secchi, cibi surgelati... detersivi.. Invece per i prodotti facilmente deperibili come la frutta, la verdura, il latte e latticini, il pesce e la carne potreste seguire il consiglio di comprarli ogni due giorni, o ancora meglio tutti i giorni.

### Scaricare le App che aiutano a non sprecare

Basta un semplice click per partecipare ad un sistema di economia circolare che possiamo trovare su internet o scaricando applicazioni utilizzabili dal cellulare. Sono veramente tante. C'è "Bring! Lista della spesa", che aiuta a compilare il famoso fogliettino da portare con noi

quando facciamo gli acquisti. Per gli alimenti che già abbiamo comprato c'è "Ubo" ("Una Buona Occasione"), che ci avvisa della scadenza degli alimenti che abbiamo in casa. Poi c'è "Eco dal frigo", che suggerisce ricette facili e veloci inserendo gli ingredienti che abbiamo a disposizione. Ci sono quelle solidali come "Avanzi Popolo 2.0" e "Bring the food" (che ha anche un sito internet) con cui possiamo donare il cibo che non consumiamo ad enti caritatevoli. Ci sono App che possono segnalarci prodotti in scadenza nei supermercati più vicini, altre che mettono in contatto produttori e clienti, riducendo l'invenduto. Tra le App che riducono l'invenduto, c'è "To good to go" che permette di scegliere le "magic box" disponibili nelle vicinanze: si tratta di scatole che contengono cibo fresco che il giorno seguente non potrebbe più essere tra gli scaffali, e che quindi viene venduto ad un prezzo ribassato. "Myfoody", raggruppa invece le segnalazioni dei supermercati che propongono a prezzi scontati prodotti vicini alla data di scadenza o con difetti nella confezione, evitando che a fine giornata finiscano nella spazzatura.

### Cucinare e Congelare

Cucinare, sporzionare in apposite vaschette e poi congelare. Questo è un buon metodo per non sprecare. Così avremo pronti piatti di giusta dimensione senza buttare via niente. Ecco alcuni esempi. Lasagne, zuppe e vellutate. Pesto alla Genovese. Parmigiana di melanzane. Polpettone. Quando arriva il

bimbo da scuola prendiamo dal frigo la vaschetta congelata con la giusta porzione di lasagne, la scongeliamo nel microonde ed il gioco è fatto. Pranzo a zero scarti.

### Riutilizzare gli avanzi e gli scarti

Ci sono tanti modi per riutilizzare gli avanzi. Con la pastasciutta rimasta si può fare una bella frittata. Con la carne che il bimbo non ha finito, il giorno dopo possiamo fare fantastiche polpette. E poi ci sono gli scarti, prova a friggere o mettere in forno le bucce di patata, sentirai che bontà. Prova a prendere gli scarti dei finocchi, delle foglie verdi del cavolfiore e scarti di altre verdure, falli bollire e poi frullali. Otterrai un'ottima vellutata.

Con un po' di buona volontà potremmo risparmiare circa 300 euro l'anno da destinare magari a una bella cena in un ristorante stellato. Già i ristoranti, un luogo dove si spreca molto. Ma questa è un'altra storia.





# SENSODYNE

## LA GAMMA BASE SENSODYNE SI RINNOVA



Nuovo aroma  
di menta  
per aumentare  
la freschezza

## CON TRIPLA AZIONE DI PULIZIA\*

**1** PULISCE LA  
SUPERFICIE  
DEL DENTE



Particelle detergenti  
rimuovono le macchie  
superficiali per  
mantenere i denti  
bianchi

**2** RIMUOVE  
I BATTERI



Il doppio sistema  
detergente si lega  
a detriti e batteri sulla  
superficie del dente per  
facilitarne la rimozione

**3** LUCIDA  
IL DENTE



Particelle pulenti che  
lucidano la superficie  
del dente per far  
brillare i denti



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



## LINGUINE DI FARRO IN BRODO DI VONGOLE E FAVE

Grande bontà. Poche calorie. Facilità nell'esecuzione. Ottimo potere nutraceutico. Sono questi i requisiti della straordinaria ricetta che ci propone il nostro chef Gabrio Dei per il mese di maggio. Se non riuscite a trovare i fiori di mandorlo e pesco non vi dovete preoccupare. Certo il piatto sarà meno scenografico e avrà qualche contrasto di sapore in meno. Ma resterà sempre un primo straordinario. La scelta delle linguine al farro contribuisce a dare un valore in più alla ricetta e questo è un ingrediente determinate. Fa la differenza. La farina di farro contiene meno glutine della farina di grano. Conferisce al piatto un vago sentore di nocciola regalandogli un tocco di originalità. La scelta delle fave, legume nobile e poco usato, è un'altra scelta azzeccata. In bocca il sapore delle vongole si fonde alla perfezione con le fave e le linguine, ma i gusti si sentono anche distintamente l'uno dall'altro. Linguine di farro in brodo di vongole e fave. Un'esperienza unica. Se poi l'accompagnate con un calice di ottimo vino bianco, il gioco è fatto. Cin Cin e buon appetito.

Ingredienti per 4 persone:

- 350 g Linguine di Farro
- 1 kg Vongole Veraci fresche
- 200 ml Vino Bianco
- 3 spicchi di Aglio
- qualche foglia di Prezzemolo e di Basilico
- 200 ml acqua naturale
- 600 g Fave fresche

Pulire accuratamente le vongole: preparare un primo bagno di acqua e sale e riposare 15 minuti. Dopodiché, risciacquare abbondantemente le vongole sbattendole una ad una al fine di far espellere eventuale sabbia racchiusa, quindi reimmergere in un nuovo bagno di acqua e sale riposando in frigorifero per 1 ora e 30 minuti.

In una pentola unire a freddo le Vongole ben risciacquate, l'Aglio, il Prezzemolo, il Basilico, il Vino Bianco e l'Acqua e portare a bollore, coprendo con un coperchio: non appena le vongole cominciano ad aprirsi, spegnere la fiamma e riposare, sempre coperto, per 5/10 minuti fin quando i molluschi si saranno aperti. Sgusciare le Vongole e filtrare il ricco brodo aromatico ottenuto con l'aiuto di un

colino foderato da carta assorbente da cucina: regolare di sale SE necessario e mantenere al caldo.

Sbucciare le Fave, sbianchirle per 10 secondi in acqua bollente raffreddando in acqua ghiacciata: eliminare quindi anche la seconda buccia conservandone il frutto in un piccolo contenitore ermetico.

Montaggio e Presentazione:

- Olio extravergine d'oliva di qualità
- Fiori di Pesco o Mandorlo

Cuocere le Linguine di Farro al dente in abbondante acqua bollente salata facendo attenzione a non romperle: scolare, condire con un filo di Olio extravergine d'oliva ed adagiarne un nido sul fondo di una Bowl di porcellana o di una classica fondina. Irrorare con il brodo di Vongole tiepido-caldo, ultimando con le Fave fresche sbucciate, le Vongole sgusciate e qualche Fiore di Pesco o Mandorlo. Servire immediatamente.



# FIORI, ARBUSTI, VERDURE ED ERBE AROMATICHE. C'È ANCORA TANTO DA PIANTARE A MAGGIO

## Fiori

Maggio è un ottimo momento per trapiantare perenni come aster, echinacea, salvia, lavanda e piante di nepeta. Se invece preferite fiori annuali, potete scegliere fra le petunie, impatiens, begonie, e tagete. Per metterle a dimora (e vale anche per le altre tipologie di piante) è necessario realizzare una buca abbastanza profonda da accogliere tutto l'apparato delle radici senza che si pieghino. La profondità dovrebbe permettere al fiore di essere al medesimo livello di profondità a cui cresceva nel vaso. Essenziale poi è irrigare molto la zolla di terra, per ridurre lo shock del trapianto. Infine, create uno strato di pacciamme alla base per aiutare a trattenere l'umidità, ridurre le erbacce e proteggere le radici.



**QUESTO È IL MESE IN CUI IL GIARDINO SI RISVEGLIA COMPLETAMENTE, OFFRENDO MOLTE POSSIBILITÀ PER CHI AMA IL GIARDINAGGIO E I FIORI. CI SONO PERCIÒ TANTE ATTIVITÀ DA ORGANIZZARE NEL VOSTRO ANGOLO VERDE, DALL'ORTO AL BALCONE, FINO AD UN SEMPLICE CAMPO ERBOSO IN CUI SI POSSONO METTERE A DIMORA PIANTE DA FRUTTO.**



## Arbusti e alberi da frutto

Se avete la fortuna di possedere uno spazio verde, ci sarà l'imbarazzo della scelta: hydrangea (ortensie), rododendro, e azalee sono solo tre arbusti di quelli che possono essere messi a terra in questo periodo, specialmente se sono stati coltivati in dei contenitori. Per gli alberi da frutto e ornamentali invece potete scegliere tra i peschi e le nettarine, i meli e i peri, i ciliegi, o i piccoli frutti come i lamponi e le more, l'uva e le fragole.

## Verdure

Interessante anche l'ambito delle piante da orto, per chi ha un terreno già preparato e che di anno in anno coltiva. Quindi malleabile. Ci sono tante varietà che contribuiranno a rimpinguare la vostra tavola d'estate: pomodori, peperoni, melanzane, e cetrioli. Ma anche le zucche e le zucchine possono essere trapiantate in questo momento.

## Erbe Aromatiche

Arrivando su una nicchia ben distinta, fra le erbe aromatiche troviamo il basilico, il coriandolo, il prezzemolo, e il rosmarino: varietà che siete ancora in tempo a trapiantare, anche sul balcone in vasi più grandi per farle sviluppare e crescere maggiormente.







# Sai

*Sai che pulito!*



## Specialisti nell'alcol dal 1967





### I volti creati dalle IA sono sempre più realistici

Tra i problemi che solo qualche anno fa non ci saremmo aspettati di dover affrontare con crescente urgenza e attenzione c'è quello delle intelligenze artificiali (IA), capaci, tra le altre cose, di generare immagini, video, voci e suoni sempre più realistici. Nell'era delle fake news, la netta distinzione tra vero e falso è cruciale, motivo per cui gli esperti stanno analizzando la capacità umana di distinguere contenuti reali da materiale elaborato da IA. L'università canadese di Waterloo ha sottoposto a un campione di 260 individui 20 immagini di persone avvisando che la metà era stata creato da programmi grafici basati su IA; i partecipanti dovevano indicare quali volti fossero, secondo loro, creati artificialmente e quali no. Gli scienziati si aspettavano un tasso di accuratezza dell'85%, ma solo nel 60% sono stati individuati i falsi. Questo significa che le IA sono in grado di "ingannare" quasi la metà delle persone (il 40%), confermando come il fenomeno sia tanto sbalorditivo quanto pericoloso se usato in modo improprio.



### Giocare a scacchi col pensiero

Quello dell'intelligenza artificiale non è il solo argomento controverso che anima l'odierno dibattito sulle nuove tecnologie. A far da padrone è anche l'applicazione di impianti computerizzati nel cervello degli esseri umani. Elon Musk, l'eccentrico magnate proprietario dell'azienda aerospaziale Space X e del social network X (ex Twitter), è patron anche di Neuralink, compagnia leader nel settore delle neurotecnologie. Proprio l'azienda di Musk ha da poco diffuso il primo video di un paziente a cui è stato installato un dispositivo celebrale. L'uomo, il ventinovenne statunitense Noland Arbaugh, è tetraplegico dal 2016 a seguito di un tuffo andato male. Nel video Arbaugh è sulla sua sedia a rotelle intento a giocare una partita a scacchi sul computer spostando pezzi e cursore del mouse grazie all'impianto, senza quindi muovere un muscolo. Il dispositivo non è ancora perfetto, ma, al netto del necessario dibattito etico che si sta sviluppando, questo tipo di tecnologia sta aprendo le porte ad un futuro in cui la vita delle persone portatrici di handicap fisici potrà essere più semplice.



**NAMEDSPORT®**  
SUPERFOOD



## NUTRIAMO PASSIONI

ENERGIA > PERFORMANCE > FITNESS > BENESSERE

**NAMEDSPORT** > nasce dall'incontro tra la **passione per lo Sport** e una consolidata esperienza nel settore della **Medicina Naturale**, con l'obiettivo di diffondere una sana e corretta cultura dell'alimentazione e della nutrizione sportiva. Le formulazioni **NAMEDSPORT** > sono preparate con **materie prime ricercate e selezionate**, pensate per chi fa dell'**attività sportiva** un vero e proprio stile di vita.

**Stay Trained!™**

[namedsport.com](https://www.namedsport.com)  
[contactus@namedsport.com](mailto:contactus@namedsport.com)



# YULIYA LEVCHENKO

LA SIGNORA DEL CIELO. YULIYA LEVCHENKO È UNA DELLE ATLETE PIÙ RAPPRESENTATIVE NELLA SCENA INTERNAZIONALE DEL SALTO IN ALTO. LA CAMPIONESSA UCRAINA, CLASSE 1997, È SALITA ALLA RIBALTA PER I SIGNIFICATIVI RISULTATI, PRIMA A LIVELLO GIOVANILE E POI ASSOLUTO: UNA VISIBILITÀ E UNA POPOLARITÀ, NON SOLO NEL SUO PAESE D'ORIGINE, MA ANCHE TRA GLI APPASSIONATI DI ATLETICA DI TUTTO IL MONDO, TESTIMONIALE AL CONTEMPO DAL SEGUITO TUTT'ALTRO CHE BANALE SUI SOCIAL NETWORK.

**S**u Instagram, ad esempio, si contano poco meno di mezzo milione di follower. Una pagina in cui le foto relative all'attività agonistica, dalle gare agli allenamenti, si alternano a quelle di momenti al di fuori dell'ambito sportivo (in vacanza o con gli affetti più cari, giusto per citare un paio di situazioni). Per Levchenko, come del resto per tutti gli atleti di alto livello, la ricerca di un equilibrio tra carriera sportiva e vita privata è assolutamente necessaria per riuscire a raggiungere (e poi mantenere) elevati standard professionali nel medio e lungo periodo, in

ragione del notevole dispendio di risorse fisiche ma soprattutto mentali che la preparazione ai grandi appuntamenti internazionali richiede. La ucraina lo sa bene, avendo messo in fila in oltre dieci anni di attività svariate partecipazioni a competizioni di primissimo piano che l'hanno vista protagonista in positivo, mettendosi al collo medaglie prestigiose, ma in qualche caso anche lontana dalle migliori: è un destino comune a chi lotta sempre per puntare al vertice. Il successo Levchenko lo ha raggiunto già da giovanissima. Basti ricordare che a 17 anni si aggiudicò l'oro ai





Giochi Olimpici giovanili disputati a Nanchino (Cina), saltando 1 metro e 89, record personale che avrebbe poi più volte aggiornato nel corso delle successive stagioni. Era il 2014 quando l'ucraina, ancora ignota al grande pubblico, ottenne la prima affermazione in un contesto globale, che fece da premessa ideale per un futuro ricco di soddisfazioni e nuovi trionfi. D'altronde, gli elementi affinché tale scenario potesse compiersi non mancavano di certo: talento, agilità, predisposizione al sacrificio, ambizione e voglia di migliorarsi. E pensare che

proprio i Giochi Olimpici giovanili, nonostante lei fosse appena un'adolescente, rappresentarono uno dei momenti spartiacque della sua vita, non solo sportiva: prima di disputare quella competizione così importante a livello giovanile, disse a se stessa: "In base a quale sarà la mia performance, deciderò la mia strada: se tornerò a casa con una medaglia, allora continuerò a dedicarmi al salto in alto; se invece non dovessi farcela, cercherò di costruirmi un nuovo percorso". Alla fine sarebbe andata bene, anzi benissimo, sebbene l'oro fosse del tutto



inaspettato. Con quell'exploit dimostrò, anche a se stessa, di disporre di un enorme potenziale, che le avrebbe permesso di lottare con le migliori interpreti del salto in alto. La crescita fu repentina, tale da infonderle un notevole carico di fiducia in vista dei seguenti appuntamenti. Ma la carriera di Yuliya Levchenko non è stata contrassegnata solo da balzi in alto. In mezzo, infatti, ci sono state anche delle cadute (metaforiche, s'intende), dalle quali comunque ha saputo ogni volta rialzarsi. Emblematico quanto accaduto l'anno dopo i Giochi Olimpici Giovanili: agli Europei Juniores andati in scena a Eskilstuna (in Svezia), l'ucraina si presentò da grande favorita. Eppure, complice una prestazione al di sotto di aspettative e possibilità, terminò incredibilmente fuori dal podio, piazzandosi sesta. Fu una delusione tremenda, ma al tempo stesso anche un grande insegnamento. In quello, come in altri momenti complicati, ha potuto contare sull'apporto di persone fondamentali. "È importante fare affidamento sul sostegno



del coach e degli amici", ha spiegato, sottolineando quanto i valori tecnici siano preziosi, ma quelli umani ancora di più. E lo sport, in tal senso, non fa eccezione. Levchenko sarebbe andata incontro a un biennio (2016-2017) a dir poco straordinario, scandito da risultati assolutamente notevoli: il bronzo ai Mondiali under 20 anticipò il debutto ai Giochi Olimpici di Rio de Janeiro, dove non raggiunse la qualificazione alla finale. Fu comunque un'esperienza indimenticabile, vissuta a neppure 19 anni, nonché uno slancio per nuove vette: nel 2017 riuscì a prendersi un bronzo agli Europei indoor di Belgrado, un oro a quelli under 23 all'aperto e, soprattutto, un argento ai Mondiali di Londra superando per la prima volta la barriera dei 2 metri, spingendosi fino a 2,01 (4 centimetri oltre la sua miglior misura con

cui si era presentata alla manifestazione). Quel periodo può essere ritenuto l'apice di una carriera andata poi avanti con buoni risultati, talvolta ottimi. Come nel 2019, quando si è laureata campionessa europea under 23 aggiungendo anche un argento nella competizione continentale assoluta al coperto e un quarto posto ai Mondiali sfiorando il podio. Per Levchenko però lo sport ha una rilevanza che va oltre vittorie e medaglie. "Porta a focalizzarti sul qui e ora e permette di connettersi pienamente con se stessi. L'importante è non prendere tutto troppo seriamente, viverlo anche come un divertimento. E poi fare qualcosa per te e per il tuo paese è emozionante", ha dichiarato in un'intervista. Quando era appena agli inizi della carriera dichiarò di avere, tra i tanti sogni, quello di arrivare un domani a esprimere al massimo il proprio potenziale: un proposito concretizzato, che le ha anche permesso di attirare l'interesse di vari brand di successo. Davanti a sé la campionessa ucraina ha ancora diversi anni per continuare a saltare in alto. E non è certo solo una metafora.



# ASTRA

MAKE-UP

# LIP CREAMY LIPSTICK NAL

Lip Creamynal è una linea di lipstick confortevoli e cremosi, declinati in 10 sfumature contemporanee ma anche classiche ed eterne. Il colore è pieno e intenso fin dalla prima passata, il finish è luminoso e vibrante, per labbra che appaiono subito definite e volumizzate.

**ATTENZIONE: IL SOGGETTO È CRIMINALMENTE CREMOSO.**

ASTRAMAKEUP.COM

# ASTRA

MAKE-UP





# Morbidezza tra le tue lenzuola



Prova l'incredibile **sensazione di morbidezza** sulle lenzuola e sui tuoi capi, grazie agli **Ammorbidenti Concentrati Spuma di Sciampagna**.

Lasciati conquistare dal **sensuale profumo** dell'Ammorbidente **Soffio d'Oriente**, oppure scegli la fresca **sensazione di pulito** della variante **Fresca Rugiada**, con tecnologia neutralizza odori.

Il loro super **profumo dura a lungo**, regalandoti il piacere avvolgente di un abbraccio, anche tra le lenzuola.



 100%  
Prodotto Italiano

*Spuma di Sciampagna, Amica di ogni mio gesto*

**Spuma di  
Sciampagna**

# 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.





# LA LOCOMOTIVA A VAPORE



OMERO NELLA SUA ODISSEA (VIII, 555) SOGNAVA L'ESISTENZA DI NAVI CAPACI DI AVANZARE SENZA L'AZIONE DEI VENTI E DEGLI UOMINI SUI REMI

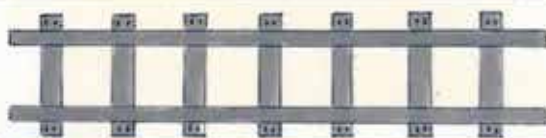
IL FILOSOFO R. BACON (1214-1294) SCRISSE: "ARRIVEREMO A IMPRIMERE AI CARRI VELOCITÀ INCREDIBILI SENZA L'AUTO DI ANIMALI"

GEORGE STEPHENSON (1781-1848) E SUO FIGLIO ROBERT SVILUPPARONO UN APPARATO MECCANICO SU ROTAIA CHE PERMISE UN PIÙ RAPIDO TRASPORTO DEI MATERIALI ESTRATTI IN MINIERA GRAZIE ALLA FORZA DEL VAPORE.





UNA SORGENTE DI CALORE PORTA ALL'EBOLLIZIONE  
UNA CERTA QUANTITÀ DI ACQUA PRODUCENDO  
VAPORE CHE, ESPANDENDOSI, PREME SULLE PARETI  
DEL CONTENITORE TRASFORMANDOSI IN ENERGIA  
MECCANICA.



NEL 1829 VIENE REALIZZATA  
LA LINEA LIVERPOOL-MANCHESTER  
PER LA QUALE GLI STEPHENSON  
PROGETTARONO LA LINEA ROCKET  
(RAZZO) CHE TOCCA PUNTE DI  
50 Km/h A PIENO CARICO.  
AL SUO INTERNO VI ERA UNA  
CALDAIA NELLA QUALE L'ACQUA  
VENIVA VAPORIZZATA A  
CONTATTO CON 25 TUBI  
SURRESCALDATI DAL FUOCO.  
CI SI PUÒ SPOSTARE GRAZIE  
ALLA FORZA DEL VAPORE.



# NOVITÀ PER LE PICCOLE DI VESPA, LA **PRIMAVERA** E LA **SPRINT**

## I MODELLI VESPA PRIMAVERA E SPRINT 2024 SFOGGIANO UN RESTYLING ESTETICO CHE RICALCA LE INNOVAZIONI GIÀ INTRODOTTE SULLA GTS. A IMPREZIOSIRE LA GAMMA, L'INTRODUZIONE DI DUE INEDITE VERSIONI ELETTRICHE. I PREZZI DI LISTINO PARTONO DA 4MILA 100 EURO PER LA 50 CC FINO A 5MILA 800 EURO LA VERSIONE 150 S.

**E**ra il 2013 quando Piaggio svelò al mondo la nuova Vespa Primavera, un modello che aveva saputo conquistare il cuore di appassionati di tutte le età, riportando in auge lo stile iconico e intramontabile del celebre due ruote di Pontedera. Dieci anni dopo, a Eicma 2023, Vespa Primavera è stata presentata rinnovata non solo nell'estetica, ma anche nella tecnologia e nelle prestazioni. L'evoluzione ha coinvolto con lo stesso lasso di tempo anche la famiglia Vespa Sprint, che è stata aggiornata seguendo la stessa linea stilistica e tecnica della sorella Primavera. Due modelli, due personalità distinte, entrambi accomunati dalla passione per la libertà e la mobilità urban: in vendita da quest'anno nei concessionari Piaggio. I due modelli versione 2024 sono offerti in tre cilindrata: 50, 125 e 150 cc, oltre che la versione elettrica. Tutte le motorizzazioni vantano l'omologazione Euro 5+,

garantendo consumi ridotti e un minor impatto ambientale. Tra le novità della Primavera troviamo al centro della scena la strumentazione: un mix di analogico e digitale con un display Lcd da 3", che dà la possibilità di gestire anche le funzioni dell'app Vespa Mia, che connette lo scooter allo smartphone. Ci sono poi i nuovi cerchi a 5 razze dal design inedito, la cresta sul parafango che aggiunge un tocco di sportività, il cravattino sullo scudo ridisegnato nelle forme e nelle finiture, gruppi ottici a Led per una migliore visibilità e sicurezza, e una sella con nuova imbottitura. La Vespa Sprint 2024 invece si conferma uno scooter con uno spirito più

sportivo, con design grintoso e accattivante. Mamma Piaggio gli ha ridisegnato il manubrio, l'ha dotata di una strumentazione analogica con display Lcd da 3", così come il cravattino ridisegnato, e ha i cerchi a 6 razze con motivo a "spirale" (esclusivi della versione Sprint S). Il prezzo di listino della Primavera 50 parte da 4mila 199 euro. Cento euro in più per la versione S, mille euro in più la versione 125. A 5mila 299 euro troviamo invece la versione 150. Prezzi simili per la Sprint che parte da 4mila 99 euro la 50 cc, a cento euro in più c'è la versione S, 5mila 99 euro la 125 cc, e 5mila 799 euro la 150 cc.





# UTILIZZA I PRODOTTI NAPISAN PER LA DISINFEZIONE DELLA TUA CASA



Elimina fino al 99,9% di germi e batteri, disinfetta ed elimina gli odori

## ADDITIVI

Ideali per



Elimina fino al 99,9% di batteri, funghi e virus\* ed elimina gli odori all'origine

## SPRAY MILLEUSI

Ideali per



\*azione virucida solo su superfici dure non-porose



Eliminano fino al 99,9% dei batteri in un semplice gesto

## SALVIETTE

Ideali per



Eliminano fino al 99,9% dei batteri anche dalle superfici a contatto con gli alimenti

## SPRAY SUPERFICI

Ideali per





## EL PARAISO

Film

Cast: Edoardo Ghezzo, Margarita Rosa De Francisco Baquero e Maria del Rosario

Genere: Drammatico

Al Cinema

Il quasi quarantenne Julio Cesar vive con la madre in una casa alla foce del Tevere. La donna, di origine colombiana, condivide con il figlio quasi tutti gli aspetti della vita quotidiana. Lavorano per uno spacciatore locale e vanno anche a ballare insieme nei locali specializzati in musiche latino-americane. La loro è una simbiosi che talvolta lascia trapelare tensioni che si acutizzano quando dalla Colombia giunge Ines, una giovane neofita corriere della droga. La gelosia della madre non tarderà a manifestarsi.

Un film carico di sentimenti vissuti tra affetto e sofferenza in cui l'arrivo dall'esterno di una figura femminile che non sia solo un corpo a pagamento rappresenta la possibile apertura a una realtà diversa e, al contempo, anche un avvicinamento a radici culturali che restano sullo sfondo pur facendo sentire il loro richiamo.



## HIT MAN

Film

Cast: Adria Arjona, Glen Powell, e Austin Amelio

Genere: Azione

Netflix

Gary Johnson è il killer professionista più ricercato di New Orleans. Chi lo assolda per uccidere la moglie o un socio ingombrante, però, farebbe meglio a guardarsi le spalle. Johnson, infatti, dietro i tanti travestimenti che indossa, è un professore universitario e un collaboratore della polizia. Dotato di un talento naturale per l'interpretazione drammatica, incastra uno dopo l'altro i suoi malcapitati clienti e li consegna alla giustizia. Le cose si complicano, però, quando incontra s'invaghisce della bella Madison, disposta a tutto pur di liberarsi di un marito violento.

Un susseguirsi teso e divertente di colpi di scena e di duetti e triangoli eccellenti; una farsa degli equivoci solcata da una vena più scomoda e dark, che scorre ai confini estremi della morale e dell'educazione delle giovani menti.



## IL REGNO DEL PIANETA DELLE SCIMMIE

Film

Cast: Freya Allan, Peter Macon e Owen Teague

Genere: Azione, Fantascienza

Al Cinema

Il regista Wes Ball dà nuova vita all'epico franchise ambientato diverse generazioni dopo il regno di Cesare, in cui le scimmie sono la specie dominante che vive in armonia e gli umani sono costretti a vivere nell'ombra. Mentre un nuovo tirannico leader delle scimmie costruisce il suo impero, una giovane scimmia intraprende uno straziante viaggio che la porterà a mettere in discussione tutto ciò che conosceva sul passato e a fare scelte che definiranno un futuro sia per le scimmie che per gli umani.

Nel giugno 2022, è stato riferito che la Disney e la 20th Century avevano pianificato che Kingdom fosse il primo di una nuova trilogia di film sul Pianeta delle Scimmie. Wes Ball lo ha confermato nel dicembre 2023, spiegando che il film era stato concepito come l'inizio di una trilogia che "si inserisce nell'eredità" dei tre film precedenti.



## UNA STORIA NERA

Film

Cast: Laetitia Casta, Cristiana Dell'Anna e Mario Sguiglia

Genere: Thriller

Al Cinema

Il giorno dopo la festa di compleanno della figlia minore, Vito Semeraro scompare nel nulla. Vito vive separato dalla moglie Carla. Ma la piccola Mara il giorno del suo terzo compleanno si sveglia chiedendo del papà. Carla, per farla felice, lo invita a cena, nonostante Vito però fosse anche un marito geloso, violento, capace di picchiarla per un sorriso al tabaccaio, per un vestito troppo corto. A due anni dal divorzio, la famiglia per una sera è di nuovo unita. Ma, nelle ore successive, di Vito si perdono le tracce. Carla e i figli maggiori lo cercano disperatamente; e non sono gli unici, perché Vito da anni ha un'altra donna e un'altra quasi figlia.

Antonella Lattanzi costruisce un meccanismo narrativo miracoloso popolato di creature splendidamente ambigue, percorrendo in funambolico equilibrio il crinale che separa bene e male, colpa e giustizia, amore e violenza.



Schwarzkopf  
**Palette**  
**oleo**  
intense



**COLORAZIONE PERMANENTE**  
**100% COPERTURA DEI CAPELLI BIANCHI**  
**SENZA AMMONIACA** **ARRICCHITA** **CON OLIO**

**LA QUALITÀ PROFESSIONALE**  
**PER LA BELLEZZA DEI TUOI CAPELLI**

## Il suo odore dopo la pioggia

Autore: Cédric Sapin-Defour  
Casa Editrice: Salani

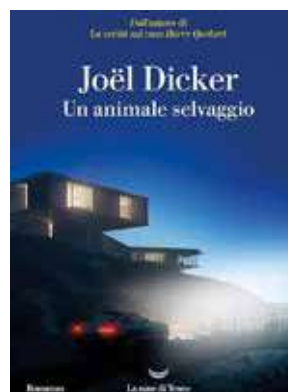
Un libro ironico e commovente che racconta il legame unico che c'è tra il cane e il suo padrone. Cédric vede una pubblicità su un giornale locale presenta dei cuccioli di bovvero del bernese che cercano casa così, per sentirsi meno solo, decide di adottarne uno. L'attesa del cucciolo è estenuante e l'arrivo viene organizzato nei particolari. Ubac, è il nome scelto, e ogni giorno cresce andando ad occupare un posto sempre più grande nel cuore del narratore con cui crea un legame speciale, origina ricordi e momenti felici. Il libro coinvolgerà il lettore nel profondo al punto che in alcune pagine, si avrà quasi la sensazione di sentire l'odore tipico del cane bagnato dalla pioggia.



## Un animale selvaggio

Autore: Joël Dicker  
Casa Editrice: La nave di Teseo

Dalla penna del fenomeno editoriale mondiale La verità sul caso Harry Quebert, questo romanzo è un thriller costruito attorno a un meccanismo di suspense perfetto. È il 2 luglio 2022 quando due ladri rapinano una famosa gioielleria di Ginevra. Ma questo non sarà un colpo come tutti gli altri. Venti giorni prima Sophie Braun, donna sposata con due figli e una bella villa sul confine col bosco, sta per scoprire che il suo mondo perfetto sta per crollare nel giorno del suo compleanno perché, in quell'occasione, i segreti che custodisce da tempo stanno per emergere. Il loro vicino, un poliziotto sposato, è ossessionato da quella coppia così li spia continuamente notando che durante i festeggiamenti un uomo misterioso porterà un regalo sospetto e sconvolgente. Il passato lontano da Ginevra e dalla "bella vita" dei Braun riaffiora rincorrendo il presente e Sophie e Arpad dovranno affrontarlo per risolvere un intrigo diabolico, dal quale nessuno uscirà indenne. Nemmeno il lettore.



## Cara Giulia

Autrice: Gino Cecchettin  
Casa Editrice: Rizzoli

La storia di un padre che ha deciso di non rimanere in silenzio lanciando un appello potente alle famiglie, alle scuole e soprattutto alle istituzioni.

"Cara giulia" è un libro che fa parte di un progetto a sostegno delle vittime di violenza di genere. Dopo la tragedia per la perdita della figlia, a partire dal giorno dei funerali di Giulia, Gino Cecchettin ha scelto di raccontare il suo dolore per affrontarlo.

Attraverso la drammatica storia della figlia, che omaggia con le parole: «Tu in questi giorni sei diventata un simbolo pubblico» e «Tu dopo quanto è successo sei anche la Giulia di tutti», Gino si interroga sulle radici profonde della cultura patriarcale della nostra società portando il lettore a riflettere e inviando ai giovani un messaggio forte.



## Il treno dei bambini

Autrice: Viola Ardone  
Casa Editrice: Einaudi

Finalista al Premio Wondy per la letteratura resiliente 2021, questo romanzo racconta con delicatezza uno spaccato della storia italiana.

È il 1946, a mesi dalla fine del secondo conflitto mondiale, quando Amerigo lascia il suo rione di Napoli insieme a migliaia di altri bambini meridionali.

Percorreranno, su un treno, il Paese per andare a passare qualche mese in una famiglia del nord. Si tratta di un'iniziativa del Partito comunista volta a togliere da uno stato di miseria i bambini dopo la guerra. Con gli occhi e lo stupore di un bambino di sette anni Amerigo racconta al lettore la forza e la tenacia di un Paese che sa risollevarsi dopo le difficoltà, mostrando un'Italia nuova. Allo stesso tempo, il libro parla di crescita, di accoglienza, solidarietà e delle difficoltà di essere figli e genitori.







# Nani

**Acque Profumate 75 ml**

Burlesque, Vaniglia e Frutti,  
Pepe Rosa e Gelsomino  
Iris e Vetiver, Vento del Sud,  
More e Muschio



## IL COMUNISMO DI BERLINGUER A TEATRO

Partirà il 20 maggio dal Teatro Sala Umberto di Roma la tournée teatrale di e con Luca Telese, in scena con "La scorta di Enrico. Quando i supereroi lavoravano per il Pci", lo spettacolo liberamente tratto dall'omonimo bestseller "La scorta di Enrico", scritto da Telese stesso. Lo show racconta, attraverso la vita e la drammatica morte di Enrico Berlinguer, leader tra i più amati e rimpianti d'Italia, la storia stessa del nostro paese. Lo scrittore fa parlare i fatti, i testimoni e i documenti, senza mai rinunciare alla densità dei sentimenti, legando, con il passo delle grandi narrazioni, scorci preziosi sul Berlinguer privato e ricostruzioni di eventi che hanno scosso il mondo, dalla primavera di Praga al golpe cileno. 75 minuti di emozionante narrazione durante la quale si sorride, si ricorda, si inghiottiscono lacrime e si trova ispirazione per il futuro: "Non c'è apologia e nemmeno agiografia in questo racconto: solo un'asciutta e preziosa esattezza" scrive Telese. Non resta che correre a teatro e godersi questo struggente racconto.



## DUA LIPA È TORNATA: LA REGINA DEL POP PRESENTA "RADICAL OPTIMISM"

Fan in visibilo in tutto il mondo: è questo l'effetto dell'annuncio a sorpresa di Dua Lipa, che fa il suo trionfale ritorno in scena con il nuovo album "Radical Optimis", in uscita il 3 maggio. Ben undici tracce esclusive, tra le quali i già amatissimi singoli "Houdini" e "Training Season": il nuovo viaggio della regina del pop è pronto a rompere tutti gli schemi e, come mai prima d'ora, sarà maggiormente incentrato su sonorità profondamente introspettive, con l'obiettivo di valorizzare la ricerca di sé stessi e la gioia di aver raggiunto un equilibrio interiore che, inevitabilmente, si riflette anche su questa nuova vibe musicale. Questo sarà il terzo disco della talentuosa cantante britannica, il cui stile fresco e innovativo continua a conquistare un pubblico sempre più vasto. Con "Radical Optimis" quindi, Dua Lipa promette un viaggio sonoro coinvolgente, celebrando la forza interiore e la positività. Non vediamo l'ora di immergerci in questo nuovo capitolo della sua straordinaria carriera.



## IL FUTURO DEL POP È TATE MCRAE

Giovanissima promessa del pop e già star multiplatino: l'artista rivoluzione dell'anno Tate McRae fa il suo atteso debutto in Italia giovedì 16 maggio al Fabrique di Milano. A soli 20 anni, Tate ha accumulato numerosi riconoscimenti e oltre 6 miliardi di stream, portando in giro, in ben 53 paesi in tutto il mondo, uno spettacolo incredibilmente energico. Ma non finisce qui: sulla scia del grande successo del suo "THINK LATER TOUR", l'artista ha annunciato anche un secondo progetto discografico, "THINK LATER", in uscita l'8 dicembre sotto Sony Music Italy. Prodotto da Ryan Tedder (già noto per diverse collaborazioni con Taylor Swift e Beyoncé), l'album emana un irresistibile fascino pop e promette melodie ancora più catchy rispetto alla vibe alla quale l'artista già ci aveva abituati. Il talento vocale inesauribile e l'evoluzione di McRae come autrice saranno al centro del nuovo lavoro; si prospetta un viaggio ricco di potenza e tanto cuore.



## EUROVISION SONG CONTEST 2024

Per i più appassionati di musica maggio significa una sola cosa: Eurovision Song Contest. Quest'anno il palcoscenico di uno dei più amati festival musicali europei sarà a Malmö, in Svezia, e prenderà vita dal 7 all'11 maggio, animato dalle performance di diversi artisti internazionali. Con grandi aspettative e una squadra di conduttori consolidata, che vede la conferma di Gabriele Corsi, ormai alla sua quarta edizione, e il ritorno di Mara Maionchi dopo l'esperienza dello scorso anno a Liverpool, l'Italia è pronta a seguire l'evento con enorme entusiasmo. Sul palco per noi Angelina Mango, reduce dal grandissimo successo di Sanremo che l'ha vista trionfare con "La Noia", pezzo che porterà anche sul palco svedese. È la terza artista del team dell'ormai affermata manager Marta Donà, dopo i Maneskin e Marco Mengoni, a raggiungere la partecipazione al festival europeo. Visti i risultati dei colleghi nelle precedenti edizioni, la pressione per la giovane cantautrice è alta, ma siamo sicuri che la freschezza dei suoi vent'anni saprà riempire il palcoscenico.









---

# EMMA STONE

«DA RAGAZZINA ERO MOLTO ANSIOSA E RECITARE È STATA UNA SORTA DI TERAPIA, L'INSICUREZZA MI HA ACCOMPAGNATO ANCHE A 20 ANNI, ALL'INIZIO DELLA CARRIERA A HOLLYWOOD È STATO UN PERIODO DIFFICILE. MA OGGI, A 35 ANNI, MI SENTO CONSAPEVOLE DELLE MIE CAPACITÀ E NON HO PIÙ PAURA DI FALLIRE AGLI OCCHI DEGLI ALTRI».

---



**Così Emma Stone parlava ai giornalisti italiani per presentare il film “Povere creature!” di Yorgos Lanthimos in cui interpretava Bella Baxter, senza sapere che da lì a qualche mese sarebbe entrata nella storia insieme ad attrici come Meryl Streep, Jodie Foster, Elizabeth Taylor, per aver vinto due Oscar ad appena 35 anni.**

Dopo la statuetta ottenuta per il suo ruolo da protagonista nel 2016 con “La La Land”, l’attrice, originaria dell’Arizona, sposata con Dave McCary, con cui ha una figlia di tre anni, ne ha conquistato una seconda per un personaggio da favola, quello di Bella, una giovane donna della Londra vittoriana, che, morta nel tentativo di fuggire dal marito violento, viene

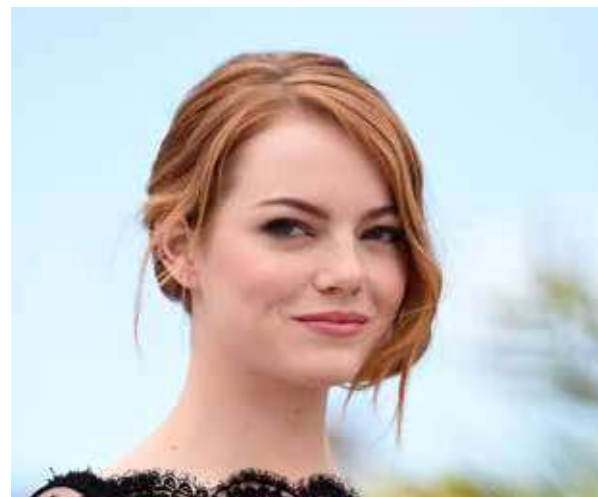


riportata in vita dallo scienziato Godwin Baxter (Willem Dafoe). Ma Bella è come una bambina nel corpo di un'adulta, desiderosa di conoscere il mondo e decisa a conquistare la propria libertà a ogni costo, perché per lei non esistono pregiudizi, convenzioni o falsi moralismi. «E' un personaggio che vale una carriera. Una donna radicalmente libera - ha raccontato l'attrice - E' una creatura che gli uomini vogliono plasmare, ma lei sceglie di ribellarsi per vivere secondo le sue regole, per essere artefice del suo destino». Come lo è stata la stessa Emma Stone, che al ruolo di attrice ha voluto affiancare quello di produttrice proprio per essere libera di scegliere i film e plasmarli come creature a cui dare vita. «Sono fiera di essere anche produttrice del film - ha ammesso - Ho partecipato alla costruzione della storia e del mio personaggio in un modo in cui non sarei riuscita se mi fossi limitata a recitare». Nel

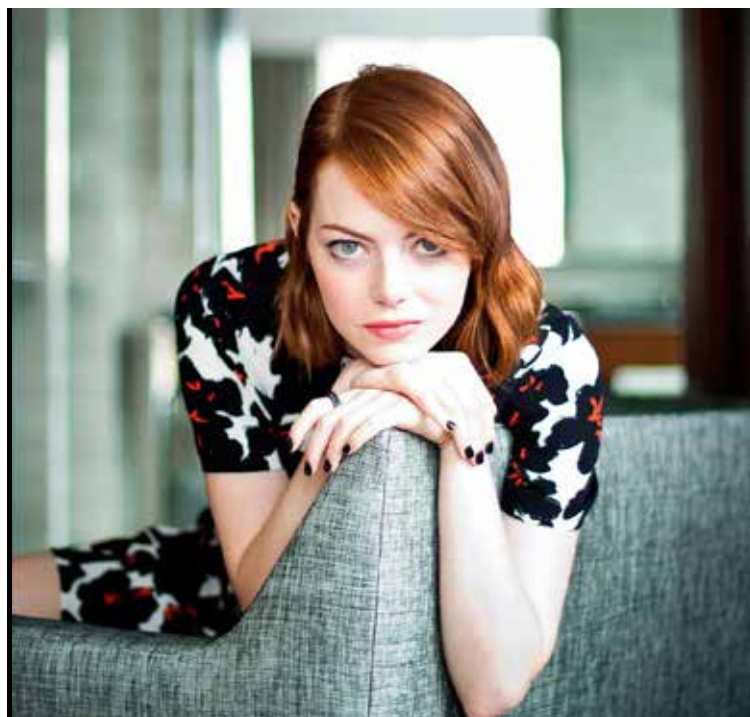


2020 l'attrice ha fondato la compagnia di produzione Fruit Tree con suo marito Dave McCary, regista del "Saturday Night Live", conosciuto proprio durante un'ospitata. Innamorati e molto legati, i due preferiscono la privacy alla vita da social, ma sul palco, con l'Oscar appena vinto in mano, Emma ha voluto dedicare la statuetta a lui e alla figlia Louise Jean, nata nel 2021. «Voglio davvero ringraziare la mia famiglia: mia madre, mio fratello Spencer, mio padre, mio marito Dave - ha detto - Ti amo tanto. E, cosa più importante, mia figlia che ha trasformato le nostre vite in technicolor». Non ha saputo nascondere l'emozione, con il vestito strappato per colpa di Ryan Gosling che l'ha fatta scatenare mentre

cantava "I'm just Ken", uno dei momenti più iconici della serata degli Oscar, una purezza da bambina che Emma ha saputo regalare alla sua Bella. «A dieci anni ho fatto un'audizione per uno spettacolo in un teatro giovanile locale e da lì non mi sono più fermata - ha ricordato - Ho fatto anche parte di una compagnia di improvvisazione teatrale per bambini, un programma che dovrebbe essere disponibile a livello mondiale, perché aiuta molto i bambini più introversi, a me ha aiutato a migliorare le mie abilità sociali». Ha cominciato con i musical, ha studiato danza per dieci anni, poi la recitazione è diventata una sorta di terapia, perché quando soffriva di attacchi di panico







sul palco riusciva a incanalare la sua energia trasformandola in talento. «Con il tempo ho imparato a riconoscere e accettare gli errori che faccio», ha confessato l'attrice che non ha avuto problemi ad affrontare le tante scene di sesso di "Povere Creature!", grazie anche all'aiuto di Elle McAlpine, la coordinatrice dell'intimità «che ha trasformato l'energia sul set in modo rilassato, sicuro e professionale». «All'inizio della mia carriera sapevo che mio padre non sarebbe stato contento se mi fossi spogliata davanti alla cinepresa, per questo esitavo quando mi chiedevano di mostrarmi nuda - ha ricordato - Ma in questo caso è stato diverso, perché il sesso era necessario per raccontare il percorso di crescita di Bella, la scoperta di sé, della vita, del mondo. Sarebbe stato ipocrita raccontare di una donna libera e padrona del suo destino omettendo la sua sessualità».



“  
... BELLA È COME  
UNA BAMBINA  
NEL CORPO DI  
UN'ADULTA,  
DESIDEROSA DI  
CONOSCERE IL  
MONDO E DECISA A  
CONQUISTARE LA  
PROPRIA LIBERTÀ A  
OGNI COSTO.



# MAGGIO 2024

## ARRIVA MAGGIO CON IL SUO PIENO DI ALLEGRIA. NELL'ORTO ECCO I PRIMI PREZIOSI RACCOLTI, MENTRE I BALCONI E I GIARDINI REGALANO FIORI, PROFUMI E COLORI.

**È** tempo di annaffiare, di seminare gli ortaggi dell'estate, di badare alle aromatiche coltivate sul balcone, pronte ad entrare da protagoniste in tante insalate e altri gustosi piatti. A maggio è bello e anche utile uscire di casa: si va in cerca delle buone erbe di campo, in cucina entrano le aromatiche, mentre le rose sbocciano per la festa della mamma.

Le giornate si fanno sempre più lunghe e assolate in attesa delle timide serate all'aperto. Sono questi i giorni per raccogliere le prime ciliegie dall'albero, e per incontrare in giardino o sui campi di grano, se si è fortunati, le attese lucciole che ricordano l'infanzia e fanno salire il buonumore. L'estate è lì, ad un passo, annunciata dallo scorrere sereno del più gentile mese dell'anno, maggio, il mese di Maia.

### La finestra sul tempo

In questo mese badino i

golosi a non fare abuso di frutta acerba, che per avidità di guadagno taluni sogliono raccogliere immature,

### Barbanera nel 1887

### Tradizioni in casa e "fai da te"

### NUOVA VITA PER LE TEGOLE

Avendo a disposizione delle vecchie tegole in cotto, quelle dalla forma curva dette "coppi", si possono realizzare dei vasi per piante, perfetti in un giardino tradizionale. Poste infatti verticalmente e legate tra di loro con filo di ferro dopo averle perforate con un trapano, formano contenitori delle più diverse larghezze, da usare senza fondo appoggiati direttamente sul prato. Incollandone invece due insieme e incastrandoci dentro una bottiglia di plastica forata, si ottengono dei vasi alti, perfetti per coltivare gli ortaggi da balcone. Inserite e fissate nel muro di cinta del giardino, munite di un fondo

ricavato tagliando la parte superiore di una piccola lattina forata, possono ospitare piante ricadenti come la *Lysimachia nummularia*, l'edera a foglie piccole, il capelvenere o le surfinie. Senza dimenticare che per le piccole piante in vaso, le grasse o le bulbose, si possono anche utilizzare tazze e tazzine di varie forme e colori, di quelle magari un po' vecchiotte che si trovano a buon prezzo nei mercatini del rigattiere.

### Benessere con la natura

### Amica verbena

Dopo una giornata faticosa un bagno rilassante alla verbena può rimetterci in sesto. Riempito un sacchettino con le foglie della pianta, appenderlo al rubinetto in modo che l'acqua vi scorra sopra. In alternativa si può ricorrere all'infuso ottenuto con 30 g di foglie in un litro d'acqua bollente. Si filtra e si versa nell'acqua del bagno. Volendo poi godere a lungo del piacevole effetto rigenerante, si può preparare un olio dopo bagno per il corpo con 80 g di olio di mandorle, 20 di olio di arachidi e 5 gocce di estratto di verbena. Se poi lo stress dovesse incalzare fino a procurare fastidiosi mal di testa, la verbena può ancora venirci in aiuto con un infuso, amaro ma efficace. Si fanno riposare 10 g di erba secca in una tazza di acqua bollente e si bevono due, al massimo tre tazze al giorno.

Come rendere più gradevole il sapore? Con miele o limone, oppure aggiungendo buone erbe come la menta.

# SENSES 4 your LA TUA CASA, IL NOSTRO PROFUMO



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

  
**BERGEN**



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

by 





# SPORT ALTERNATIVI

**NUMEROSI E TUTTI MOLTO PRATICATI I COSIDDETTI "SPORT ALTERNATIVI", GLI ALTRI SPORT PER CAPIRCI, CHE IN MOLTI CASI HANNO A CHE FARE CON UN ATTREZZO E UNA PALLINA PIÙ O MENO PICCOLA.**

**È** il caso di un poker di discipline con una storia di tutto rispetto e tra questi spicca il cricket. Il secondo sport più seguito al mondo, nato in Inghilterra e che nella sua forma moderna viene maggiormente praticato nei paesi del Commonwealth, tra cui Bangladesh, India, Sri Lanka, Pakistan, Galles, Australia, Nuova Zelanda, Sudafrica, Zimbabwe e nei Caraibi anglofoni. Il cricket si gioca tra due squadre di undici elementi ciascuna, in uno spazio in erba per lo più ovale o rettangolare e di dimensioni spesso maggiori di un campo da football. Le squadre mirano a segnare più punti possibili, a non farsi eliminare quando sono in battuta, oltre a non far segnare punti e ad eliminare i battitori avversari quando sono al lancio. Vince chi realizza più punti. Un altro sport di squadra è il tamburello, considerato l'antenato del tennis e giocato già al tempo dei romani, che prende il nome dall'attrezzo che si usa per colpire la palla. Il campo di gioco ha forma rettangolare e le dimensioni



variano a seconda delle categorie. Le squadre sono composte da cinque giocatori ciascuna, il punteggio si calcola in giochi e il conteggio dei punti ha la stessa sequenza del tennis, con la differenza che nel tamburello in caso di "tie break" si arriva ad otto anziché a sette, e vince chi si aggiudica tredici giochi. Dagli sport alternativi di squadra a quelli giocati singolarmente, o a coppie, lo squash, attività di racchetta, che si può giocare sia in singolo che in doppio, in un campo rettangolare delimitato da quattro pareti con una piccola pallina di gomma. Riconosciuto dal Comitato olimpico internazionale, è considerato per le sue caratteristiche una delle attività fisiche più sane. Un incontro si gioca al meglio dei cinque giochi e vince chi arriva

prima ad undici punti. Il minigolf invece, chiamato anche golf su pista, si pratica similmente al golf ma anziché sull'erba, su materiali diversi e con percorsi caratterizzati dalla fantasia, oppure dagli standard dettati dalla federazione di riferimento. L'obiettivo principale del minigolf, è quello di far buca con il minor numero di colpi possibili e normalmente il percorso è organizzato su diciotto buche. Tutte e quattro le discipline sportive fanno capo alle rispettive federazioni nazionali e internazionali, promotrici di campionati, tornei e manifestazioni di vario genere, suddivise in categorie e nelle varie specialità, che variano a seconda dei paesi dove vengono praticate.



# Traspirazione eccessiva?



**La soluzione è TraspireX®**, l'antitranspirante roll-on.

- ✓ Efficace a lungo sin dalla prima applicazione
- ✓ Controlla la sudorazione eccessiva ed elimina i cattivi odori
- ✓ Si assorbe subito e non macchia i vestiti
- ✓ Formula Unisex senza profumo

**Prova TraspireX® e la traspirazione non sarà più un problema!**

**DERMATOLOGICAMENTE TESTATO**

In farmacia, parafarmacia e nei negozi specializzati



## TraspireX®

L'antitranspirante





# TORRE DEL LAGO

**ANCHE NELLA SUGGESTIVA, ROMANTICA E "TRASGRESSIVA" FRAZIONE DEL COMUNE DI VIAREGGIO, PIÙME È DIVENTATO ANCORA PIÙ BELLO, ASSORTITO, COLORATO E FUNZIONALE. DA POCO COMPLETAMENTE RINNOVATO LO TROVATE, COME SEMPRE, IN VIALE MARCONI 63 DOVE, BEN COORDINATE DA SILVIA BONUGLI, VI ASPETTANO SORRIDENTI E PROFESSIONALI ELISABETTA, DIANA E SARA CON I LORO PREZIOSI CONSIGLI E PER "COCCOLARVI" CON TUTTA LA NOSTRA CONVENIENZA.**



**T**orre del Lago Puccini deve il suo nome per la presenza di una antica torre di difesa posizionata sulle rive del lago di Massaciuccoli. Risalente al XV - XVI secolo venne chiamata prima Torre Guinigi e successivamente Torre del Turco. Il nome Torre del Lago risale al 1850 mentre in precedenza la zona era definita semplicemente "alla Macchia" o "Torre alla Macchia". Dal 21 dicembre 1938 la città ha assunto il nome completo, come riportato oggi, di Torre del Lago Puccini perché il grande compositore Giacomo Puccini che se ne innamorò, acquistò una villa sul piazzale Belvedere e vi soggiornò dal 1898 al 1924. E proprio qui compose le sue opere più note, tra cui la Tosca (1900), Madama Butterfly (1904), La Fanciulla del West (1910), La Rondine (1917) e Il Trittico (1918). Oggi, a poca distanza dalla "casa-museo" del Maestro, si erge sulla riva del lago l'imponente Gran Teatro all'aperto che, ogni anno d'estate, ospita i nomi più illustri della lirica

mondiale all'interno del Festival Pucciniano che è uno degli eventi più attesi della ricca vita culturale della Toscana, il più importante festival lirico d'Italia, l'unico al mondo dedicato al Maestro del melodramma che si svolge nei luoghi che ispirarono le sue immortali melodie.

## **COSA VEDERE A TORRE DEL LAGO PUCCINI?**

Per scoprire la località, nei confini del Comune di Viareggio, si può partire dalla lunga strada alberata di viale dei Tigli, che raggiunge il cuore del centro storico, dove si può trovare ristoro sotto la fresca ombra della pineta dei Borbone. Nel centro di Torre del Lago è possibile quindi visitare quella che fu la villa liberty dove visse, compose ed è tuttora sepolto Giacomo

Puccini. Da non perdere la Chiesa di San Giuseppe dove si svolsero i solenni funerali del compositore.

## **LA CURIOSITÀ.**

La "casa-museo" di Giacomo Puccini custodisce il pianoforte Steinway & Sons (modello B-211, matricola n. 98606), acquistato da Giacomo Puccini nella primavera del 1901. È sicuramente da considerare il pianoforte più importante tra i tanti posseduti dal compositore, sia per la qualità, che per la sua storia. Inizialmente il pianoforte era stato collocato nella casa di Milano, poi Puccini lo fece





trasportare, alla fine del 1921, nella nuova villa sul lago. Su questo pianoforte Puccini ha composto molta della sua musica, ma soprattutto l'ultima opera, Turandot. Il pianoforte è stato restaurato nel 2006. Lo strumento ha conservato la sua struttura originale, recuperando il suono originale.



### IL LAGO DI MASSACIUCCOLI.

Dal centralissimo piazzale Belvedere si possono effettuare escursioni al lago di Massaciuccoli e all'interno del Parco Naturale di Migliarino-San Rossore-Massaciuccoli, area protetta dal W.W.F. Grazie a una serie di visite guidate al Lago di Massaciuccoli, è possibile osservare da vicino le specie floristiche, tra queste ve ne sono alcune di particolare interesse, come l'orchidea palustre, l'ibisco rosa e la felce florida. Il lago è inoltre un'importante stazione migratoria per numerose specie di uccelli. Sulle sponde, diverse capanne attrezzate permettono agli appassionati di birdwatching di immergersi nella natura del parco.



### LA SPIAGGIA LIBERA DI TORRE DEL LAGO.

Potrete trovare sulla marina di Torre del Lago spiagge libere tra le più belle di tutta la costa. Un litorale con dune e spiagge ampie che si estendono per chilometri. Basti pensare che dalla marina si può arrivare fino a Vecchiano o, dalla porta opposta, a Viareggio (in località Darsena). Tra le più belle dobbiamo ricordare la "Lecciona" che si trova a metà strada con la già citata Viareggio. Le spiagge libere a Torre del Lago offrono, inoltre, il servizio di sorveglianza dei bagnini. Alcune zone sono, infine, dedicate al turismo naturalista e opportunamente segnalate sul litorale. Torre del Lago è molto frequentata specialmente nel periodo estivo, anche per la presenza di tanti locali, discoteche e ristoranti tipici.



### PIATTI E PRODOTTI TIPICI.

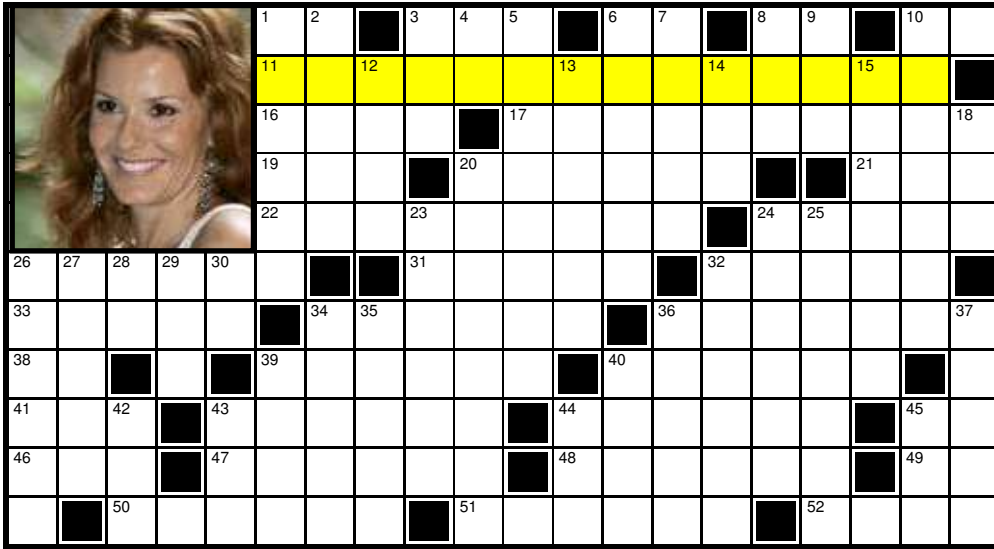
Come tutta la Versilia, anche Torre del Lago vanta una variegata offerta enogastronomica a base di pesce. Tra le specialità della tradizione si ricordano le cèe in padella, ossia gli avannotti delle anguille cucinati con aglio e salvia, le zuppe di pesce e il cacciucco alla viareggina, gli spaghetti alla trabaccolara o coi cannolicchi. Germani, cinghiali, daini e lepri, arrosto o come salse per i primi piatti, sono protagonisti della ristorazione locale.

### NEI DINTORNI.

A poca distanza da Torre del Lago, si trova Viareggio, con la sua passeggiata e le sue architetture dal gusto liberty. Oltre a essere una rinomata località balneare, ospita ogni anno il "suo" Carnevale, tra gli eventi più colorati e apprezzati al mondo. Meritano una visita anche Forte dei Marmi, sullo sfondo delle Alpi Apuane, patria della moda e del turismo del lusso; Pietrasanta, un museo a cielo aperto, meta di artisti e scultori internazionali; Massarosa, la destinazione perfetta per gli appassionati di natura e tradizione culinarie; e infine Seravezza con lo splendido Palazzo Mediceo.

### INFO:

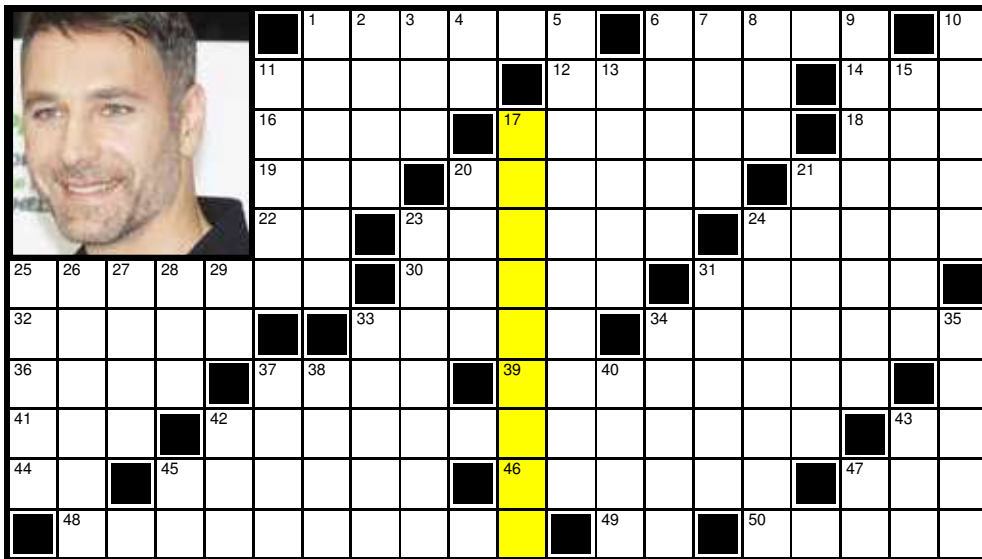
[m.visittuscany.com](http://m.visittuscany.com) | [versiliamo.com](http://versiliamo.com)  
[clubipini.com](http://clubipini.com) | [alida-altemburg.com](http://alida-altemburg.com)  
[torredellago.com](http://torredellago.com)



ORIZZONTALI:

- Tesi senza pari - 3. Sistema frenante dell'automobile - 6. Prime degli ultimi - 8. Questa in fondo - 10. Polizia Militare - 11. L'attrice e personaggio televisivo nella foto - 16. Grido d'esultanza - 17. Buona... forchetta - 19. Consiglio Di Amministrazione - 20. Lo è anche un trasteverino - 21. I... Jovi gruppo rock statunitense - 22. Vezzeggiare - 24. La città della Nannini - 26. Gustoso - 31. Accettate a norma di legge - 32. Si pagano al collegio - 33. Grosso cane da guardia - 34. Sala da gioco con la roulette - 36. Pappagallo australiano - 38. In fondo al vicolo - 39. Tolto - 40. Soffi di vento leggeri - 41. Interno in breve - 43. Combattente morto in guerra - 44. Illuminano la carreggiata - 45. Accoglie la richiesta - 46. Se è piccolo dona - 47. Michael economista statunitense - 48. Merenda all'aperto - 49. Cuore di lady - 50. Una via romana - 51. Elemento chimico bianco lucente - 52. Il padre dei vizi.

- VERTICALI:
- Espediente da mago - 2. Nativo della Gallura - 3. Opprime in estate - 4. Danno inizio ai bagordi - 5. Minestrina per convalescenti - 6. Relativo a un osso dell'avambraccio - 7. Piagnistei - 8. La Leoni del cinema americano - 9. Articolo (abbr.) - 10. Fibulare - 12. Abito da cerimonia - 13. Levigato con abrasivi - 14. Prefisso per vita - 15. Piero giornalista, antifascista e politico italiano - 18. Fu regina di Spagna - 20. Lo sono anche la lepre e lo scoiattolo - 23. Dinastie - 24. Durano venti lustri - 25. Il Brass pittore italiano - 26. Produce cloruro di sodio - 27. Contorno sfumato - 28. Un po' di pace - 29. Pari in giunta - 30. La nota di "petto" - 32. Radice aromatica - 34. Piante... del Libano - 35. Conquistata - 36. Stracci - 37. Brusco - 39. Stato asiatico - 40. Scorreria - 42. Un colpo all'uscio - 43. Camera di Punizione Semplice - 44. Riunisce pugili (sigla) - 45. Tonache monacali.

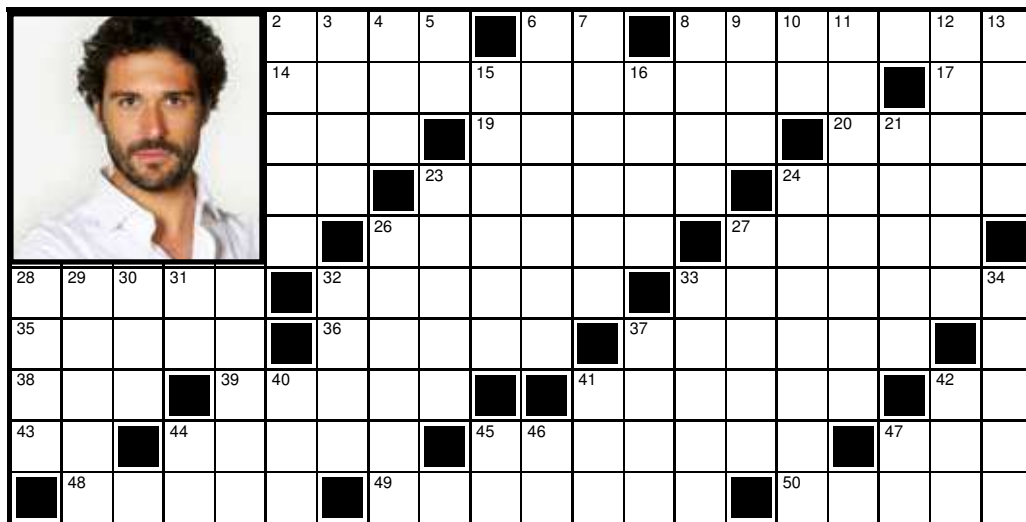


ORIZZONTALI:

- Tipico indumento indonesiano - 6. Piccoli esseri favolosi - 11. Cortile interno con la fontana - 12. Fibra tessile artificiale - 14. Io più voi - 16. Elevato - 17. Senza peli - 18. Federal Reserve Bank - 19. Lamenti poetici - 20. Sconfisse Golia - 21. Quelli estivi sono più caldi - 22. Centro di Roma - 23. Profeta biblico - 24. Credenza rustica - 25. In provincia di Torino - 30. Oggetto a forma di piccolo uovo - 31. Sophia grande attrice - 32. Chicco d'uva - 33. Mitico essere nordico dei boschi - 34. Prezioso arazzo - 36. Jerry attore comico - 37. Asprigni - 39. Erba commestibile - 41. Ha soci patentati - 42. Differibile - 43. Sigla di asti - 44. Fondo di serbatoi - 45. Le impugna il cavaliere - 46. Ornella cantante - 47. Verso del grillo - 48. Messaggio governativo - 49. Stanno in centro - 50. Ereditato dagli antenati.

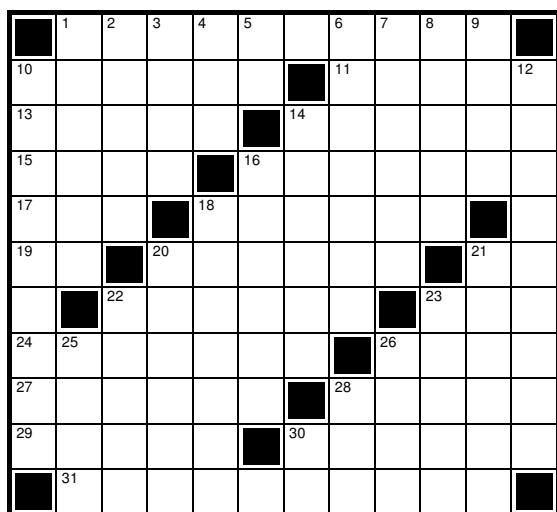
- VERTICALI:
- Gustoso affettato - 2. Parti delle commedie - 3. La capitale carioca - 4. Gemelle di Como - 5. Quella... Toce è un comune del Verbano-Cusio-Ossola - 6. Pietre pregiate verdi - 7. Conosciute - 8. La Yoko compagna di Lennon - 9. Disonesto - 10. Lo stato con Tripoli - 11. Il porto da cui salpò Colombo - 13. Protezione - 15. Storici rivali dei Colonna - 17. L'attore italiano nella foto - 20. Star dello spettacolo - 21. In provincia di Cuneo - 23. Provincia friulana - 24. Masserizie di casa - 25. Ingrediente del cioccolato - 26. Gaggia - 27. Li tira il marionettista - 28. Associazione Nazionale Archeologici - 29. Poco socievole - 31. Accesso informatico - 33. Osteria milanese - 34. Si affaccia sul Golfo di Guinea - 35. Originario di un luogo - 37. Grave infezione - 38. Rumore di scatto metallico - 40. Girino adulto - 42. Dimorava sull'Olimpo - 43. Breve articolo - 45. Simbolo del rubido - 47. Ultime di undici.

Trovi tutte le soluzioni a pagina 98 della rivista.



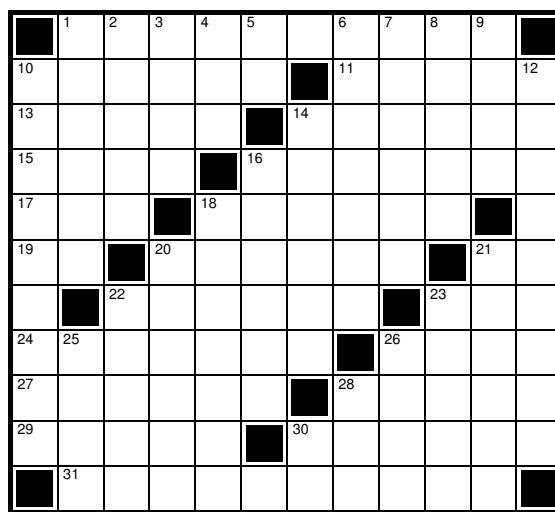
ORIZZONTALI: 1. Desiderio smodato - 6. Ultime in classifica - 8. Appena trascorsa - 14. Il regista attore e modello italiano nella foto - 17. Poco utile - 18. Riccardo direttore d'orchestra - 19. Lubrificare - 20. Il fedele amico dell'uomo - 22. Rimbombo - 23. Dotare di strumenti d'offesa - 24. Schiamazzo - 25. La nota di "petto" - 26. Loggia aperta sul tetto - 27. Il The... noto quotidiano inglese - 28. Parassiti domestici - 32. Elemento chimico con simbolo "At" - 33. Relativo al movimento - 35. Si chiede al cameriere - 36. La stella più brillante - 37. Becco del falco - 38. Ha agenti segreti in USA - 39. Ingrediente del cioccolato - 41. Il fiume di Goito - 42. Poco ovvio - 43. Arezzo sulle targhe - 44. Edvard compositore norvegese 1843-1907 - 45. Lo stato con Hanoi - 47. Croce Rossa Italiana - 48. Compie decolli e atterraggi - 49. Giudizio di Dio medievale - 50. Ciao per sempre.

VERTICALI: 2. Giù di voce - 3. Un braccio o una gamba - 4. Me... a Paris - 5. Ultime di Amman - 6. Placato - 7. Seguace di un noto eresia - 8. Frutto oblungo - 9. Fu cacciata dall'Olimpo - 10. Iniziali della Tamaro - 11. Albero egiziano con frutti molto zuccherini - 12. È chiamata giornalmisticamente Cartagine - 13. Non credente - 15. Sparano a parabola - 16. Città della Dalmazia croata - 18. Insignificante - 21. Quello... rosso si pianta in giardino - 23. Diverso - 24. Soccombe all'inganno e alla violenza - 26. Fu capoluogo dei "Sette comuni" in Veneto - 27. Un'opera di Puccini - 28. La consonante muta - 29. La più antica città della Svizzera - 30. Riunisce ex alpini - 31. Ultime nello sport - 32. Strumenti del boscaiolo - 33. La "Lisa" di Leonardo - 34. Lapalissiano - 37. Cerimonie solenni - 40. Antico precettore - 41. Un Gibson di Hollywood - 42. Gioielli da scrigno - 44. Confini di Gondar - 45. Vede meno le vocali - 46. Fine di spia - 47. Compact Disc.



ORIZZONTALI: 1. Lettore di libri elettronici - 10. Grosso veicolo - 11. Il mondo musulmano - 13. Chicchi d'uva - 14. Astiosi - 15. Nascondiglio - 16. Il Missoni della moda - 17. Dati... senza principio - 18. Il Brachetti trasformista - 19. Causa delusione - 20. Tollere passivamente - 21. In fondo al vicolo - 22. Quattro al quadrato - 23. Unità informatica - 24. Bruschezza - 26. Cosa - 27. Vasta operazione di polizia - 28. La capitale dell'Oregon - 29. Pesci di mare - 30. Il Giacobbe cantante italiano - 31. Artigiano... minuzioso.

VERTICALI: 1. Calmo, pacifico - 2. I birilli del biliardo - 3. Lo stato con la Grande Muraglia - 4. Carpa giapponese - 5. Fra gli stenti - 6. Il coltello del chirurgo - 7. Essere di impedimento - 8. L'albero della pace - 9. La dea dei Thug - 10. Provincia calabrese - 12. Varietà di castoreo - 14. Modo di vedere - 16. La traiettoria del missile - 18. Rileva l'audience televisiva - 20. Calmato con i farmaci - 21. Il giornale di Belpietro - 22. Liuto indiano - 23. Un Massimo del cinema - 25. Grossa candela - 26. Girino adulto - 28. Abiti di frati - 30. Sua Grazia.



ORIZZONTALI: 1. Violento temporale - 10. Stampato da compilare - 11. Bevande spumeggianti - 13. Grosso cannone - 14. Alvaro il "Pierino" del cinema - 15. Lancio, getto - 16. Lago magiaro - 17. Un grido nell'arena - 18. Foglio del libro - 19. Il centro di Piacenza - 20. Il nome del "Duce" - 21. Ultime nello sport - 22. Appoggiata delicatamente - 23. Spiazzi rustici - 24. Erba aromatica - 26. Confini con l'Iraq - 27. Prateria tropicale - 28. I "neri" americani - 29. Attività ricreativa - 30. Ondata - 31. Predisposizioni.

VERTICALI: 1. Persona di "sangue blu" - 2. Sentire - 3. Foro - 4. Piccole raganelle - 5. Dario Nobel italiano - 6. Maestria - 7. Zingaro - 8. Collerica - 9. Bordo - 10. Gara motociclistica campestre - 12. Elemento chimico che prende il nome da un grande scienziato - 14. Pianto di neonato - 16. Si raccoglie a caschi - 18. Contrario di leggeri - 20. L'Humphrey di Hollywood - 21. Secchi, aridi - 22. L'attaccante nel basket - 23. Gas per lampadine - 25. Ortaggio anemico - 26. Il giorno passato - 28. Nucleo Anti Droga - 30. I fianchi di Marilù.





# Save the Children

## SEMPRE E OVUNQUE, A QUALUNQUE COSTO! DA OLTRE 100 ANNI SAVE THE CHILDREN LOTTA PER SALVARE LA VITA DELLE BAMBINE E DEI BAMBINI E PER GARANTIRE LORO UN FUTURO.

Save the Children sviluppa progetti che consentono miglioramenti sostenibili e di lungo periodo a beneficio dei bambini, lavorando a stretto contatto con le comunità locali; porta aiuti immediati, assistenza e sostegno alle famiglie e ai bambini in situazioni di emergenza, create a causa di calamità naturali o di guerre; parla a nome dei bambini e promuove la loro partecipazione attiva, intervenendo per far pressione su governi e istituzioni nazionali e internazionali. Una realtà indipendente da conoscere e sostenere. Sono 452 milioni i bambini e le bambine in tutto il mondo - uno su sei - che vivono in aree colpite da conflitti, tra questi 200 milioni sono in zone di guerra ad alta intensità di violenze. Parliamo di bambini che rischiano ogni giorno di essere uccisi o mutilati, reclutati, rapiti, abusati sessualmente, di vedere le loro scuole

attaccate o di essere lasciati senza aiuti.

Il presente e il futuro di intere generazioni è drammaticamente a rischio. Save the Children chiede fortemente che gli Stati, i militari e tutti gli attori che hanno influenza sulla vita dei bambini in conflitto si impegnino ad effettuare azioni concrete per la protezione dei bambini.

Nelle situazioni di emergenza come terremoti, epidemie, siccità e conflitti armati, le bambine e i bambini sono i più vulnerabili e indifesi. Rischiano di essere feriti, sfruttati o uccisi, di perdere la famiglia, la casa e la scuola. Per questo da oltre 100 anni lavoriamo per salvare i bambini nelle emergenze. Allo scoppio di un'emergenza interviene in modo tempestivo per rispondere ai bisogni primari dei bambini e delle loro famiglie: garantiamo cibo, acqua, kit igienici, cure mediche e rifugi temporanei. Protegge i più piccoli allestendo spazi sicuri dove le bambine e i bambini possono socializzare, giocare e affrontare il trauma subito attraverso il suo supporto

psicosociale. Grazie al Fondo Emergenze, dispone di risorse immediatamente disponibili per portare i primi soccorsi, assicurando una risposta veloce e efficace in base alle esigenze e al tipo di crisi. Più tempestivi sono gli aiuti, più vite si possono salvare.

Le aree tematiche d'intervento di Save The Children sono quelle della SALUTE E NUTRIZIONE, dell'EDUCAZIONE, della lotta alla POVERTÀ, della PROTEZIONE dei minori e della DIFESA dei loro DIRITTI. Save The Children Italia è una ONLUS (Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale) ed è presente nel nostro Paese dalla fine del 1998. L'Organizzazione Internazionale è impegnata a tutelare e promuovere i diritti dei bambini anche nel nostro paese, concentrandosi su situazioni dell'infanzia particolarmente svantaggiate o difficili. La lotta al razzismo e alla discriminazione, le iniziative in risposta alla drammatica condizione dei minori coinvolti nel traffico degli esseri umani, la non facile situazione dei bambini che, per diversi motivi, si trovano in Italia senza la propria famiglia, sono solo alcune delle iniziative nelle quali Save the Children è impegnata attivamente.



INFO&CONTATTI  
SAVE THE CHILDREN  
ITALIA ETS

Piazza di San Francesco  
di Paola, 9 - 00184 Roma  
tel. (+39) 06 4807001  
fax: (+39) 06 48070039  
e-mail:

info.italia@savethechildren.org  
sostenitori@savethechildren.org







# THAI RIDGEBACK DOG

**IL THAI RIDGEBACK DOG È UNA RAZZA MOLTO ANTICA DI CUI SI TROVANO RIFERIMENTI IN ALCUNE PITTURE ARCHEOLOGICHE.**

**L**a più antica documentazione scritta riferita al Thai ridgeback dog sembrerebbe essere un antico manoscritto appartenente al di Re Songthan di Ayuttaya (tra il 1611 e il 1628) che descrive un cane di razza Thai Ridgeback nelle sue caratteristiche morfologiche, caratteriali e nel rapporto con il padrone e il nucleo familiare. Il Thai Ridgeback Dog è nato in modo naturale e sembra provenire dall'isola di Phu-Quoc, originariamente facente parte del Siam e ora parte del Vietnam. Phu Quoc è l'isola più grande del Golfo del Siam, a circa 200 km a sud di Bangkok. Sembra che il Thai Ridgeback sia stato inizialmente utilizzato per cacciare selvaggina di media/piccola grandezza. I TRD venivano anche utilizzati per scortare le merci a fianco dei loro padroni, data la difficoltà a svolgere viaggi su lunghe distanze a causa di un territorio impervio e selvaggio. Anche a conseguenza di questa difficoltà le caratteristiche della razza Thai Ridgeback sono rimaste immutate per secoli. La mancanza di strade e di conseguenza l'isolamento



del territorio ha reso difficile l'incrocio del Thai Ridgeback con differenti razze da parte degli allevatori.

Ai giorni nostri sembrano essere maggiormente utilizzati come cani da guardia per la famiglia e le proprietà. In Thailandia sembra che possedere un Thai Ridgeback Dog sia una dimostrazione dell'appartenza ad un'alta classe sociale, uno status symbol di cui andare fieri. Oggi la razza viene utilizzata anche nei corpi militari e nella polizia, entrambi molto entusiasti delle grandi capacità e dell'intelligenza che dimostra il Thai Ridgeback Dog.

Si tratta di una razza molto intelligente, possiede abbastanza energia, dà fiducia a coloro che lo trattano bene e

lo nutrono correttamente.

Affettuoso coi suoi familiari. Può diventare aggressivo o timido verso le persone con cui non socializza. Cane abituato a stare da solo e per questo motivo è difficile da domare. Abile nel saltare e ama andare a passeggio.

La particolarità di questo cane, come dice il nome, è la cresta, infatti Ridgeback significa cresta all'indietro. In realtà si tratta di una striscia di pelo uniforme che percorre la linea dorsale, e che ha una direzione opposta a quella del pelo che lo ricopre, con uno stacco ben netto ed evidente dal mantello. Il Thai Ridgeback dog e il Rhodesian Ridgeback sono gli unici due cani al mondo che possono vantare questa peculiarità. I colori ammessi dallo standard sono il nero, il blu, l'argento e il rosso castano chiaro intenso.







**Vitakraft**<sup>®</sup>



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



**ARIETE**

Ci saranno degli affari finanziari e dei buoni rapporti! Le energie celestiali dell'Ariete risaltano i vostri beni, i vostri doni e la vostra professionalità, tutto ciò che costituisce un capitale viene valutato o messo in moto: bilancio? La vostra natura intima verrà esaltata da queste energie. "Credere è molto noioso. Dubitare è profondamente avvincente. Essere sul chi va là è vivere. Farsi cullare nella certezza è morire". (Oscar Wilde)



**LEONE**

La vostra energia farà su e giù, alternerete momenti in cui vi sentirete grintosi e vitali ad altri in cui il nervosismo e i troppi pensieri potrebbero vampirizzarvi. Cercate di esorcizzare gli stati d'animo negativi e cercate di mantenervi sempre equilibrati e sereni. Questo atteggiamento vi aiuterà a preservare il vostro benessere e la vostra salute. "La vita è un mistero da vivere, non un problema da risolvere". (Osho)



**SAGITTARIO**

Ci sarà qualche incertezza: nel complesso, disporrete di grinta e determinazione più che sufficienti per aiutarvi ad affrontare le perplessità. Se i dubbi riguardavano i rapporti familiari, potrete affrontarli e risolverli. Non rimandate e chiarite le ambiguità: questo piccolo sforzo vi manterrà sereni negli altri ambiti di vita. "La vita e i sogni sono fogli di uno stesso libro: leggerli in ordine è vivere, sfogliarli a caso è sognare". (Arthur Schopenhauer)



**TORO**

Nel complesso potrebbe essere un periodo costruttivo per la professione, senza innervosirvi a causa dello stress. Ciò che volete potete raggiungerlo, e le buone occasioni non dovrebbero mancare. Valutate però sempre se il gioco valga davvero la candela. Maggiori guadagni, prospettive più ampie, conferme, potrebbero arrivare ora o al prossimo giro. "Più nutri la tua mente con pensieri positivi, più attirerai grandi cose nella tua vita". (Roy T. Bennett)



**VERGINE**

Badate a non spingervi troppo oltre. L'eccessivo entusiasmo potrebbe avere l'effetto opposto. La Vergine deve rendersi conto che quando è troppo è troppo, sarà una sfida impegnativa, a questo proposito. Se riuscirete a lavorare con questa energia, il vostro estro sarà ampiamente ricompensato, ad esempio, sotto forma di promozioni. "Cultivate sempre pensieri positivi, l'entusiasmo non può fiorire in un terreno pieno di paura". (Napoleon Hill)



**CAPRICORNO**

Saprete tenere alto il morale della vostra famiglia e vi prenderete cura delle loro necessità. Impegnati, concreti e astuti in ogni tipo di situazione. Attenzione a come vi esprimete: potreste dar prova di testardaggine, o usare parole troppo taglianti. A fine mese, il cielo avrà in serbo sorprese che saranno sicuramente di vostro gradimento. "La più alta forma d'intelligenza umana è la capacità di osservare senza giudicare". (Jiddu Krishnamurti)



**GEMELLI**

Potrebbe essere un periodo importante per voi, grazie ai favori di un cielo positivo per emozioni ed erotismo. Vietato dunque adagiarsi in posizioni rinunciarie, permesso agire per modellare la realtà secondo i vostri desideri. Riuscirete a trovare le parole giuste e la strategia efficace! "Credo di essere una delle persone più gelose del mondo. La mia mano destra è gelosa se la sinistra dipinge un bel quadro". (Andy Warhol)



**BILANCIA**

Nel lavoro qualche nube rimarrà grigia. Forse problemi precedenti rimasti in sospeso, o incertezze che sul momento non saprete come affrontare. Fate attenzione agli scontri e non puntualizzate, pure se pensate di avere ragione (e magari l'avete pure!). Si tratta di una fase passeggera, che presto capirete come gestire. "Un pessimista è uno che crea difficoltà dalle sue opportunità e un ottimista è colui che crea opportunità dalle sue difficoltà". (Harry Truman)



**ACQUARIO**

Vi aspetta un periodo splendido. Carico di passione, di emozioni e perfino di certezze. Vi sentirete positivi: guarderete al futuro con occhi diversi, più consapevoli di quello che volete e con la certezza che avete tutti gli strumenti giusti per ottenerlo. Cercate di mantenere questo stato d'animo. "La vita è come un'eco: se non ti piace quello che ti rimanda, devi cambiare il messaggio che invii". (James Joyce)



**CANCRO**

State per iniziare una fase scoppiettante, dinamica e ricca di ottime idee e di grande lucidità commerciale. Specie nei primi dieci giorni e verso la fine del mese, la vostra mente potrebbe essere un vulcano di trovate e di ottimi spunti per migliorare le vostre prestazioni e affrontare ogni sfida che il mercato del lavoro dovesse proporvi. "Nessuno è nato sotto una cattiva stella; ci sono semmai uomini che guardano male il cielo". (Dalai Lama)



**SCORPIONE**

Il vostro umore non giocherà a favore di rapporti sereni. I primi dieci giorni vi offriranno la possibilità di riflettere su quanto vi turba, per risolvere e trovare un modo per migliorare quello che ora non vi piace. Forse, dovrete iniziare a pensare che è proprio quell'equilibrio che non volete mantenere più. "L'ottimista vede opportunità in ogni pericolo, il pessimista vede pericolo in ogni opportunità". (Winston Churchill)



**PESCI**

Potreste andare incontro a un periodo di confusione, emozioni contraddittorie e insoddisfazioni. A questo scopo, non perdetevi l'occasione di indagare, a volte le fasi incerte servono per fare piazza pulita di ciò che è terminato, atteggiamenti e pensieri sbagliati, per costruire qualcosa di meglio. "Da come gli altri si comportano con noi non dobbiamo desumere e apprendere chi siamo noi, bensì chi sono loro." (Arthur Schopenhauer)

LE SOLUZIONI  
DEI GIOCHI

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

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

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

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

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





# Castello di Pontebosio

Luxury Resort ★★★★★

*Dove passato e presente convivono in un'armonia di piacere.*



**14 Suite** dotate di tutti i comfort.. per un relax da sogno. Personalizzate nei minimi dettagli con diversi tessuti e tonalità di colori, in ogni ambiente si respira l'aria magica del **Castello** e si possono ammirare i **suggestivi panorami delle colline lunigianesi**. La struttura è dotata anche di una **spa**, un ambiente intimo e riservato dove poter vivere un momento di **puro relax e benessere**.

- ✓ Servizio Ristorante
- ✓ Area relax e benessere
- ✓ Parcheggio gratuito in loco
- ✓ Sala riunioni
- ✓ Organizzazione eventi

VERIFICA LA DISPONIBILITÀ E PRENOTA



INQUADRA QUI



 **DEBORAH**  
MILANO



**SVELA LE TUE LABBRA**

**NUOVO**  
**SUPER VINYL**  
**SHAKE LIPSTICK**

**ROSSETTO VINILICO**  
LUCENTEZZA A SPECCHIO

**NO TRANSFER**

**LONG LASTING**  
**FINO A 16ORE\***

**WATER RESISTANT**

**Glam up**  
**your lips**

