

**IperSoap**<sup>®</sup>  
Igiene & Bellezza

M A G A Z I N E

**Piùme**<sup>®</sup>  
COCOLE PER TE E LA TUA CASA

ANNO VII - NUMERO 10 OTTOBRE 2021 Copia omaggio



**IN QUESTO  
NUMERO:**

## **TALENTI ITALIANI**

### **WALTER BONATTI**

Con i suoi libri, i suoi reportage, le belle foto, è riuscito a raccontare al mondo cosa significhi conquistare una vetta.

## **REPORTAGE**

### **LA RISCOPERTA DEI MUSEI**

Dopo mesi difficili si preparano al meglio a un autunno ricco di mostre ed eventi.

### **DISLESSIA**

Uno dei disturbi specifici dell'apprendimento (DSA) che riguarda quasi il 5% degli alunni italiani.

## **THE WINNER**

### **MARCELL JACOBS**

I due ori, nei 100 metri e nella staffetta 4x100 ai Giochi Olimpici di Tokyo, lo hanno consacrato re della velocità!

## **RICETTE IL CAVOLO A MERENDA**

Prodotti della terra e gustose ricette di Fabrizio Diola.

## **MONDO DONNA**

### **AUMENTARE L'EMPOWERMENT DELLE DONNE**

La parità di genere al G20 di ottobre.

## **FITNESS**

### **FITNESS FOREST BATHING**

Arriva l'autunno e la parola d'ordine è vivere il bosco!

## **IO VIAGGIO DA SOLA**

### **SAN MINIATO**

Il delizioso borgo a metà strada tra Firenze, Pisa, Lucca e San Gimignano.



**NICOLE  
GRIMAUDO**

# PUPA

MILANO



*I am Pupa.  
And you?*

**FONDOTINTA WONDER ME**  
PERFEZIONE Istantanea  
LEGGEREZZA ASSOLUTA

**WATERPROOF**

TENUTA E COMFORT  
A PROVA DI MASCHERINA

Potrebbe rilasciare su alcuni tipi di mascherine. Test in uso eseguito su 30 soggetti.



**#MASKFRIENDLY**

PUPA SOSTIENE  **EMERGENCY**  
 **UNHCR**  
The UN Refugee Agency

Ti aspettiamo negli oltre **250** punti vendita



Seguici su: [www.ipersoap.com](http://www.ipersoap.com)

e sui canali social:



Cerca...ne troverai uno vicino a casa tua!



**TOSCANA**

- Aulla (MS) Via della Resistenza, 28
- Avenza (MS) V.le XX Settembre, 264
- Calenzano (FI) Via Cherzani (Parco Commerciale Carrefour)
- Campi Bisenzio (FI) Via Barberinese (vicino lid)
- Carrara (MS) Via Mazzini, 15
- Cascina (PI) Via Tosco Romagnola, 178
- Castelfiorentino (FI) Via Giulio Masini, 20/22/24
- Castelnuovo Garfagnana (LU) Via Farini, 5/A
- Cecina (LI) Via Turati 2/B
- Certaldo (FI) Via XX Settembre ang. Via Mazzini
- Certaldo (FI) Via Vittorio Veneto, 85
- Collesalveti (LI) Via del Commercio 6, Centro Commerciale SUMA
- Empoli (FI) Piazza Guido Guerra, 55
- Firenze (FI) Via Allori 48-52
- Firenze (FI) Via di Novoli, 85C **NEW!**
- Follonica (GR) Via Santini, 7
- Follonica (GR) - MAXI STORE - Strada Provinciale Aurelia Vecchia
- Fornaci di Barga (LU) Via della Repubblica, 116-118
- Forte dei Marmi (LU) Via Piave, 21/A
- Forte dei Marmi (LU) Via Provinciale 190 **NEW!** (vicino GF Brico)
- Fucecchio (FI) Via Cesare Battisti, 5-7
- Lido di Camaiore (LU) Via Del Fortino, 44
- Lido di Camaiore (LU) Via Italcia, 86
- Livorno Corso Amedeo, 55-63
- Livorno Via Buontalenti, 40
- Livorno Via Pisana, 106
- Lucca Via Borgo Giannotti, 241
- Lucca Piazza dei Cocomeri 6-7
- Lucca Via Fillungo, 190
- Lucca Viale San Concordio, 324
- Marina di Carrara (MS) Via Garibaldi 75
- Marina di Massa (MS) Via Cristoforo Colombo 2
- Marina di Pietrasanta loc.Tonfano (LU) Via Versilia, 26 **NEW!**
- Massa Via Cairoli, 42
- Massa Via Democrazia, 3
- Massa Marittima (GR) Via Antonio Gramsci (area ex Rifugio Sant'Anna) **NEW!**
- Massarosa (LU) Via Roma, 248
- Monsummano Terme (PT) Via Matteotti, 67-71
- Montaione (FI) Via Aldo Moro 2
- Montecatini Terme (PT) Via Mazzini, 44
- Montespertoli (FI) Viale Risorgimento 105/107
- Montepulciano (MS) Piazza Bertagnini, 5
- Navacchio (PI) Via Tosco Romagnola 2247
- Pescia (PT) Via Buonvicini 1
- Pescia (PT) Via Provinciale Lucchese, 188
- Loc. Ponte all'Abate
- Pietrasanta (LU) Via Oberdan, 48
- Piombino (LI) Via Francesco Petrarca 20/B **NEW!**
- Pisa Via L. Bianchi, 88-92
- Pistoia Via E.Fermi 78, Loc. S. Agostino
- Pontremoli (MS) Via G. Sisondo Vesco, 35-37
- Prato Via Ferrara ang. Via Torino, 30
- Querqueta (LU) P.zza Matteotti, 82
- San Vincenzo (LI) P.zza Roma 15-17
- Siena Strada Sant'Eugenia, 31
- Sovigliana Vico (FI) Via Pietramarina, 1
- Torre del Lago (LU) Viale Marconi, 63
- Venturina (LI) Via Indipendenza
- Viareggio (LU) Parco Commerciale Burlamacca Via Pisana



IN: TOSCANA - LIGURIA - EMILIA - PIEMONTE - LOMBARDIA - VENETO - FRIULI VENEZIA GIULIA - TRENTO ALTO ADIGE

- Viareggio (LU) Via C. Battisti, 213
- Viareggio (LU) Via Marco Polo, 68
- Viareggio (LU) Via Mazzini ang. Via Sant'Andrea
- LIGURIA**
- Alasio (SV) Via Leonardo da Vinci, 104/110
- Albenga (SV) Via Patrioti, 95-97
- Albenga (SV) Loc. Vadino, Via Piave 68
- Albissola Marina (SV) Via dell'Oratorio, 38 ang. Via dei Ceramisti
- Albisola Superiore (SV) Via Mazzini, 112
- Andora (SV) Via Clavesana 75/77 Ang. Via Vespucci
- Arenzano (GE) C.so Matteotti, 42-44
- Arma di Taggia (IM) Via Stazione, 211 (Palazzo Quadrivio)
- Bordighera (IM) Via Vittorio Emanuele, 263
- Borghetto S.Spirito (SV) Corso IV Novembre 33R
- Bussalata (GE) Via Vittorio Veneto, 85
- Cairo Montenotte (SV) Piazza XX Settembre, 1
- Campomorone (GE) Via A. De Gasperi 276R
- Carcare (SV) Via Giuseppe Garibaldi, 115
- Ceparana (SP) Via Romana, 103-105
- Ceriale (SV) Via Aurelia, 70
- Chiavari (GE) C.so Dante, 65
- Chiavari (GE) Via Vinelli, 36
- Cogoleto (GE) Piazza Martiri delle libertà angolo via Mazzini
- Diano Marina (IM) C.so Roma ang. Via Colombo
- Diano Marina (IM) Corso Roma, 196 cond. Le Magnolie
- Finale Ligure (SV) Via Dante, 2-4-6-8/R
- Genova C.so Europa, 430-442 (zona incrocio con via Isonzo)
- Genova C.so de Stefanis, 1 (entrata carrabile Corso Sardegna)
- Genova (Loc. San Martino) Via Annibale Passaggi, 2/ A-2/B Rossi
- Genova Via Bettini 3, 5, 7 R
- Genova Via Brigata Salerno, 4/R ang. Via dei Mille (zona Sturla)
- Genova Via Bolzaneto, 20/R
- Genova Via Brunello, 36-38/R
- Genova Via Canevari, 258-260/1
- Genova Via Carlo Rota, 12-28/R
- Genova Via Cornigliano, 167/R
- Genova Via di Brea, 20r
- Genova (Loc. Lagaccio) Via Lagaccio, 114/R
- Genova Via Molassana, 53-55/R (Loc. Molassana)
- Genova Via Napoli, 139 A/B/C
- Genova Via San Vincenzo 12/R **NEW!**
- Genova Certosa Via Canepari 110-112
- Genova Certosa Via Canepari 114,16
- Genova Nervi Via G. Oberdan, 106
- Genova Pegli Via Martiri della Libertà, 36/38
- Genova Pontedecimo P.zza Pontedecimo 22/R
- Genova Via Molteni 48r/52r
- Monsummano Terme (Loc. Molassana) Via Piacenza, 219/R
- Genova Sampierdarena Via Cantore 180-182
- Genova Sestri Ponente Via Merano, 17/R
- Genova Voltri Via Ventimiglia 123/125 RR
- Imperia Via Don Abbo, 35
- La Spezia C.so Cavour, 134
- La Spezia C.so Cavour, 431
- La Spezia Via di Monale 84-86-88
- La Spezia Via Giulio della Torre, 97
- La Spezia Viale Italia, 575
- La Spezia Via Lunigiana, 46
- La Spezia Via Manzoni, 62 (ang. Via del Torretto)
- La Spezia Via Fiume, 265/275
- Lavagna (GE) Via Cesare Battisti, 14
- Levanto (SP) C.so Roma, 75
- Loano (SV) Via Aurelia 340/342
- Pietra Ligure (SV) Via Rossello, 13-15 ex Via XX Aprile
- Pietra Ligure (SV) Via Ghirardi, 6
- Porto Maurizio (IM) Via XX Settembre, 59-61
- Rapallo (GE) Via S. Filippo Neri, 18
- Rapallo (GE) C.so Mameli 200-202
- Rapallo (GE) Via Assereto, 45-47
- Recco (GE) Via Milito Ignoto, 3
- Recco (GE) Via V. Veneto, 1-3-5

- Sanremo (IM) Via Pietro Agosti, 187
- Sanremo (IM) Via Roma, 159
- Sanremo (IM) C.so Garibaldi, 80 **NEW!**
- Santa Margherita Ligure (GE) Corso Matteotti, 87
- Sarzana (SP) Via Brigate Muccini, 7/A
- Sarzana (SP) - MAXI STORE - Via Variante Aurelia, 38 (di fronte GRANCASA e GRANBRICO)
- Savona C.so Tardy e Benech, 101-103R
- Savona C.so Vittorio Veneto 234R
- Savona Piazza Diza, 68-70-72R
- Savona Via Guidobono, 76-78/R
- Savona Via Mistrangelo, 63
- Savona Via Torino 57-59-61/R
- Sestri Levante (GE) Via Fascie, 51/53
- Spotorno (SV), Via Lungomare Guglielmo Marconi, 89/91
- Vado Ligure (SV) via Gramsci, 38-40
- Vallecrosia (IM) Via Colonnello Aprosio, 256 ang.
- Via Cristoforo Colombo
- Varazze (SV) Via Campana, 12/14
- Ventimiglia (IM) Via Martiri della Libertà, 20
- Ventimiglia (IM) Via Mazzini, 9
- EMILIA ROMAGNA**
- Borgatara (PR) Via Cesare Battisti, 84
- Comacchio Lido degli Estensi (FE)
- Via Carducci, 31
- Fidenza (PR) Via Berenini, 102
- Fiorenzuola d'Arda (PC) V.le XX Settembre, 19
- Langhirano (PR) P.zza Ferrari, 11
- Parma Via XXII Luglio, 25/A
- Salsomaggiore Terme (PR) Viale Matteotti, 12
- Salsomaggiore Terme (PR) Via Pascoli, 1/3
- San Polo d'Enza (RE) Galleria Carlo Levi, 1
- Sorbolo (PR) Via Martiri della Libertà 41/43
- PIEMONTE**
- Acqui Terme (AI) C.so Bagni, 102 **NEW!**
- Alba (CN) C.so Piave, 54
- Arona (NO) Via Matteotti, 13
- Carignano (TO) Piazza Carlo Alberto 15
- Chieri (TO) Strada Roaschia, 2
- Chivasso (TO) Viale Giacomo Matteotti, 2 A, B, C
- Cirié (TO) Via Lanzo, 45-47
- Collegno (TO) Corso Francia 147/A
- Cozzanigo (TO) Via Torino, 13
- Fossano (CN) Piazza Vittorio Veneto, 2
- Moncalieri (TO) Via Carlo Tenivelli, 29
- Mondovì (CN) P.zza Ellero, 66
- Nichelino (TO) Via Torino 166 angolo Via Moncenisio
- Nizza Monferrato (AT) Via Carlo Alberto, 21-23
- Novara Corso Torino, 33/A
- Novi Ligure (AL) Via Girardengo, 74
- OVADA (AI) Piazza XX Settembre, 35
- Poinino (TO) Via Cavour, 3
- Racconigi (CN) - MAXISTORE - Bacci - Corso Principi di Piemonte, 22
- Rivoli (TO) Corso Francia, 4
- Saluzzo (CN) P.zza Garibaldi 27/A ang. Via Marucchi
- Santena (TO) Piazza Martiri della Libertà, 10
- Savigliano (CN) Via Muratori, 28
- Settimo Torinese (TO) Via Italia, 80
- Torino C.so Agnelli, 98-100
- Torino C.so Giulio Cesare, 44
- Torino C.so Racconigi 39 angolo via Frejus
- Torino C.so Raffaello, 3
- Torino C.so San Maurizio, 61
- Torino C.so Vercelli, 97
- Torino Piazza Villari
- Torino Via Barletta, 85
- Torino Via Cibrario 47, angolo Via Collegno
- Torino Via di Nanni 105 ang. Via Volvera
- Torino Via Gallieri, 17
- Torino Via Monginevro, 19
- Torino Via Nicola Fabrizi, 117/D
- Torino - MAXISTORE - Bacci - Via Nizza, 210
- Torino Via Nizza, 358
- Torino Via Onorato Viglini, 113
- Torino Via Principi D'Acia 37
- Torino Via Porpora, 9
- Torino Via Rieti, 30d angolo via Vandalino **NEW!**
- Torino Via San Secondo, 56
- Torino Via S. Tommaso, 18 (ang. Via Bertola)
- Torino Via Tripoli 34
- Torino Via Vibò, 59
- Tortona (AL) Strada statale per Alessandria, 9 **NEW!**
- Trofarello (TO) Piazza 1 Maggio, 4 (Piazza del mercato)
- Venaria Reale (TO) Corso Garibaldi, 34
- LOMBARDIA**
- Bellano (LC) Via Carlo Porta, 3
- Bergamo Via A.Locatelli, 14
- Bergamo Via Borgo S.Caterina 67
- Brembate di Sopra (BG) Via XXV Aprile, 14
- Brescia Via Martiri della libertà, 12
- Broni (PV) P.zza Vittorio Veneto, 11
- Codogno (LO) Via Roma 15/17
- Cremona C.so Garibaldi, 164
- Lodi Viale Dalmazia, 12
- Melegnano (MI) Piazza Matteotti, 20/21
- Milano Corso Lodi 76
- Milano Via Carlo Imbonati, 24 Maciachini Business Park (neipressi della palestra Firm Active)
- Milano Via Casarà, 16
- Milano Viale Certosa, 46
- Milano Via F. Lippi, 19
- Milano Via Giuseppe Meda, 16
- Milano Via Giuseppe Meda, 36
- Milano Via Montecatini, 15 Ang. Via Solari
- Milano Via Monza, 59
- Milano Via Ripamonti, 109
- Milano Via Sabotino, 38
- Sant'Angelo Lodigiano (LO) Via Cesare Battisti, 28
- Saronno (VA) Via Marconi, 25
- Sirmione (BS) Via Colombare, 51
- Voghera (PV) Via Emilia 126
- VENETO**
- Anguillara Veneta (PD) Via Lungo Adige, 25
- Arzignano (VI) P.zza Campo Marzio, 8
- Castelcuoco (TV) Piazzetta Elio Boito, 15
- Castelmassa (RO) P.zza Libertà, 37
- Fiesso Umbertiano (RO) Via Giuseppe Verdi, 432
- Porto Viro (RO) Corso Risorgimento, 72
- Rovigo Corso del Popolo, 84
- Schio (VI) P.zza dello Statuto, 5
- Soligo (PD) Via Papa Giovanni XXIII, 201
- Verona P.zza Madonna Campagna, 17/B
- Verona - B.go Venezia Via G. Fracastoro/8
- Verona Via XX Settembre, 98-100
- Vicenza Via G. Durando, 45
- Vicenza Via Ragazzi del 99, 15/17
- FRIULI VENEZIA GIULIA**
- Maniago (PN) Via Roma, 4
- Pordenone Via Borgo San Antonio 2
- Pordenone - Rorai Grande Piazzale San Lorenzo, 17
- San Martino al Tagliamento (PN) P.zza Umberto I, 10
- TRENTINO ALTO ADIGE**
- Bolzano Via Sassari, 75
- Imer (TN) Via Nazionale, 2
- Mezzocorona (TN) P.zza San Gottardo, 21/22/23
- Naturno (BZ) Via Principale, 31
- Predazzo (TN) Via Alcide de Gasperi, 6
- Salorno (BZ) Via Asilo, 3

LEGENDA: Negozi IperSoap Negozi Piùme **NEW!** Nuove Aperture Servizio stampa immediata foto

**Hai bisogno di aiuto?**

Contatta il nostro servizio clienti

☎ Tel. 0584 753333  
dal lunedì ai venerdì  
orologio: 9 / 12 - 15 / 18  
o scrivi una email a  
[assistenzaclienti@ipersoap.com](mailto:assistenzaclienti@ipersoap.com)

saremo ben lieti di aiutarvi!



La vendita dei prodotti promozionali è limitata per garantire a tutti i nostri clienti di poter usufruire delle offerte, l'acquisto è limitato alle quantità destinate al consumo familiare. Le fotografie sono puramente indicative. Gli articoli e i prezzi potrebbero subire delle variazioni nel caso di eventuali errori tipografici. Tutti i prezzi presenti nel volantino sono da ritenersi espressi in EURO. La Generali non sarà responsabile in caso di ritardo della consegna da parte dei fornitori. Tutte le promozioni si intendono valide fino ad esaurimento scorte. N.B. Questo volantino, adibito alla consultazione, viene recapitato nelle cassette postali e, ove possibile, destinato alla distribuzione a mano. Vi invitiamo a non disperderlo nell'ambiente. Segnalateci eventuali anomalie o casi di consegne eccessive presso il punto vendita più vicino oppure telefonando al numero 0584 752891. Si declina ogni responsabilità per l'uso improprio del volantino medesimo dopo la sua distribuzione



IperSoap e Piùme sono una catena con più di 250 punti vendita. Sei proprietario di un locale di almeno 200mq in una buona posizione commerciale? Non esitare a contattarci, offriamo o ottime condizioni contrattuali per locazione o acquisto di locali anche da ristrutturare!  
General s.r.l. - Via Cicche 881 - 55047 Quereta (LU)  
Tel. 0584 752891 - Fax 0584 752893 - email: [info@ipersoap.com](mailto:info@ipersoap.com)

Visita nostro sito ed iscriviti alla newsletter per essere sempre aggiornato sulle nostre incredibili offerte.  
[www.ipersoap.com](http://www.ipersoap.com)



“D’una città  
non godi le sette o le  
settantasette meraviglie, ma  
la risposta che dà a una tua  
domanda”.  
-Italo Calvino-



## TUTTA MIA LA CITTÀ

In principio ci fu l’Expo 2010 a Shanghai in Cina con lo slogan: “Better City, Better Life” (Una Città Migliore, una Vita Migliore) poi dal 2014, ogni 31 ottobre, si celebra la Giornata mondiale delle Città, istituita nel 2013 dall’Assemblea Generale delle Nazioni Unite con l’obiettivo di sensibilizzare la comunità internazionale sul tema dell’urbanizzazione e contribuire allo sviluppo urbano sostenibile in tutto il mondo. Ogni anno poi, viene declinato e dibattuto un tema specifico. Quest’anno si discuterà su come: “Adattare le città alla resilienza climatica”.

Purtroppo, continue alluvioni, inondazioni, lo scioglimento dei ghiacciai col conseguente innalzamento del livello di mari e oceani, tempeste e tornado ed ancora, ondate di calore, incendi devastanti e siccità crescente stanno diventando una costante quotidiana a tutte le latitudini. Le città subiscono drammaticamente gli effetti peggiori dei disastri legati ai cambiamenti climatici.

È dunque urgente intraprendere iniziative per ridurre drasticamente i rischi per le persone e per la stessa vita sul (e del) nostro pianeta. Tanto bello, quanto fragile.

E molte sono le azioni concrete che si potrebbero adottare. Così come la stessa **Commissione Europea** nel documento “Plasmare un’Europa resiliente ai cambiamenti climatici – La nuova strategia dell’UE di adattamento ai cambiamenti climatici (Bruxelles 24/02/2021)” ha indicato: “*La strategia mira a trasformare in realtà la visione per il 2050 di un’Unione resiliente ai cambiamenti climatici, rendendo l’adattamento più intelligente, più sistemico, più rapido e promuovendo azioni internazionali...*”.

Questo tema è di estrema importanza perché, nel mondo, proprio per l’impatto negativo delle trasformazioni climatiche, le zone rurali, le campagne, le cosiddette aree interne e le tante e diverse “periferie” si stanno sempre più spopolando.

Secondo l’ultimo studio del **World Urbanization Prospects** delle Nazioni Unite, entro il 2045 oltre sei miliardi di persone, pari ai due terzi della popolazione mondiale, “abiteranno” nelle città. Se guardiamo all’Italia degli 8000 Comuni, che pure sta conoscendo questo fenomeno di “abbandono” dei borghi e dei paesi in favore della “migrazione” verso le città, potremmo di certo addentrarci ed appassionarci nella discussione sugli aspetti più negativi dell’espansione delle aree urbane quando, invece, servirebbe promuovere e favorire il ritorno in quegli stessi borghi e paesi dimenticati.

Ma, nell’immediato, occorre pianificare l’urbanizzazione trasformando le nostre città in luoghi ospitali, attente alla protezione dell’ambiente e in grado di generare sviluppo sostenibile, nuovi

servizi, nuove economie, opportunità occupazionali e di promuovere la “diversità” e, di conseguenza, la coesione sociale. In altre parole trasformare un problema in una opportunità.

E, a ben guardare, anche **Next Generation EU** il maxi-piano da 750 miliardi di euro che dovrebbe rilanciare l’economia affossata dalla crisi pandemica è spendibile proprio sulle città o meglio, sulle cosiddette “smart cities”, le città intelligenti.

Una città è smart se viene amministrata con una visione sistemica del governo del proprio territorio e se si promuovono i processi partecipativi dei cittadini partendo dall’idea che una città è intelligente se promuove le opportunità offerte da una tecnologia effettivamente rivolta al servizio del cittadino e della città, per migliorare la qualità dell’abitare e del vivere.

È improrogabile intraprendere una transizione verde nello sviluppo urbano, pena il peggioramento della situazione e l’incontrollabilità degli impatti sull’ecosistema.

E tutto questo è più che fattibile con interventi come quelli previsti anche nell’italianissimo **Piano nazionale di ripresa e resilienza** che vale 248 miliardi.

Riqualficazione energetica, rigenerazione urbana, contrasto al dissesto idrogeologico, risanamento territoriale, manutenzione ordinaria delle città a partire dal patrimonio edilizio esistente e delle reti impiantistiche, potenziamento del trasporto pubblico per una mobilità eco-friendly e dell’insieme dei servizi pubblici, gestione innovativa e integrata dei rifiuti, puntando con decisione sulla raccolta differenziata “zero sprechi”; valorizzazione del paesaggio, dei beni comuni, di quelli storici ed architettonici, delle mille eccellenze territoriali e del patrimonio artistico e culturale dei luoghi. Tutti questi sono ambiti concreti per realizzare interventi tanto concreti quanto necessari ed urgenti.

E questo non tanto e non solo perché ce lo chiede l’Europa ma perché ce lo chiede il buon senso e non per ultimi i nostri figli e i nostri nipoti.

**Better City, Better Life è la strada giusta!**



Acquista 10€  
di prodotti Henkel detergenza.

Prova a vincere ogni settimana

**1 BUONO PER  
L'ARREDAMENTO  
DELLA TUA CASA  
DA 6.780€**



Dixan

Ver  
nel

Pril

bio  
presto

Bref

Perlana

Neisen

L'Acchiappacolori

Coloreria  
ITALIANA

VAPE  
Protezione Amica

Henkel

Acquista 10€ di prodotti Henkel detergenza, conserva lo scontrino e vai su [concorsi.donnad.it](http://concorsi.donnad.it) in palio ogni settimana un buono per l'arredamento della tua casa per un valore di 6.780€ (iva inclusa). Concorso a premi "Un anno di casa 2021" valido dal 01.02.2021 al 28.03.2021 e dal 04.10.2021 al 28.11.2021 (numero massimo di partecipazioni 3 per wave). Montepremi complessivo 108.480€ (iva inclusa). Regolamento completo su [www.donnad.it](http://www.donnad.it)

## FALLITI E SENZA SPERANZA: ECCO I PAESI PIU' DISGRAZIATI AL MONDO



Una delle regole invariabili e immutabili della comunicazione è che a rubare la scena sono sempre le vicende dei più belli, ricchi e forti. Che si parli di persone, di aziende o di Stati l'attenzione è sempre per loro, nel bene o nel male.

Basta guardare la tv, leggere qualche giornale o tenere d'occhio la rete per sapere in ogni momento che succede negli Usa, piuttosto che in Inghilterra, Francia, Germania, perfino Cina e Russia. O che cosa fa la tale star del cinema piuttosto che il tal altro super campione sportivo.

Fortunatamente anche l'Italia, nonostante la nostra atavica propensione a ingigantire i nostri difetti e sminuire i pregi, rientra in questo ristretto club dei fortunati sempre sotto i riflettori. Siamo nel G7, il consesso dei sette Paesi più ricchi al mondo, quest'anno abbiamo la presidenza del G20, il vero tavolo da cui passano tutte le decisioni più importanti per il pianeta. Insomma pur con tante difficoltà, e con disuguaglianze crescenti purtroppo, con ricchi sempre più ricchi e chi non ce la fa ad arrivare a fine mese sempre più in affanno, siamo pur sempre nella lista vip della Terra.

Ci sono Paesi però che la lista vip probabilmente nemmeno la vedranno mai col binocolo. I cui cittadini hanno ben altri problemi con cui fare i conti tutti i giorni. Sono i Paesi sostanzialmente falliti o sull'orlo del default. Stati così malmessi, a causa di guerre, povertà, corruzione e debito pubblico da essere dimenticati da tutti, tranne al massimo i loro creditori, che però di chances di recuperare i fondi elargiti ne hanno più o meno quante ne ha ognuno di noi di vincere al superenalotto.

Un esempio? La Somalia. I suoi 15 milioni e mezzo di abitanti detengono un record negativo che fotografa in maniera incontrovertibile l'inesistenza di quello che si può considerare uno Stato, almeno come lo intendiamo noi. In Somalia infatti l'economia sommersa è arrivata alla spaventosa cifra del 90%. Non è che si possa dire che sono tutti evasori totali, anche perché le disuguaglianze esistono, eccome, a tutte le latitudini, ma quel che si può senz'altro dire è che è difficile pagare in maniera tracciabile perfino per chi volesse farlo. Il motivo? In Somalia non c'è un sistema bancario.

In passato se non altro i somali avevano la speranza di emigrare in Kenya per sperare di trovare un po' più di fortuna, o quantomeno da sopravvivere. Ma adesso anche quella porta si è chiusa: pure il Kenya infatti è fallito e così molti somali, fallimento per fallimento, stanno scegliendo di tornare in patria.

Sempre in Africa chi se la passa decisamente male è pure lo Zimbabwe. Pure qui 15 milioni di abitanti circa, pure qui uno Stato di fatto che non c'è. La riprova la offre il tasso di disoccupazione più alto al mondo. Il 91% degli abitanti in età lavorativa non ha un lavoro. Difficile anche solo da immaginare.

Dall'Africa al Centro e Sud America. Argentina e Venezuela. Stati assai più grandi e sicuramente conosciuti, anche perché almeno in passato hanno vissuto momenti di gloria decisamente importanti.

Eppure l'Argentina, con i suoi 45 milioni di abitanti è un Paese ormai in stato di fallimento cronico. Negli ultimi 40 anni gli argentini hanno dovuto fare i conti con 9 default. Un disastro da cui è sempre più impossibile rialzarsi, anche perché viene difficile pensare che dall'estero investitori istituzionali, o addirittura privati, siano disposti a fare ancora credito ad un così cattivo pagatore.

Perfino peggio se la passa il Venezuela, con i suoi quasi 30 milioni di abitanti che ogni mattina si alzano e si ritrovano con soldi che da un giorno all'altro non valgono più niente perché l'inflazione è peggio di un roditore affamato che non smette mai di erodere i risparmi. I prezzi in Venezuela sanno fare ormai solo una cosa: crescere, in una corsa all'inflazione che solo in un anno, da giugno 2020 a giugno 2021, ha fatto registrare un mostruoso + 2763%. Una cifra che a leggerla sembra uno scherzo, laddove in Italia un aumento dell'inflazione del 2% viene vissuto come una montagna da scalare. Un disastro anche la situazione del Libano.

Quella che una volta era la Svizzera del Medio Oriente, con un sistema bancario fiorentissimo, adesso è un'economia agonizzante. Metà della ricchezza prodotta ogni anno serve solo a pagare gli interessi sul debito pubblico, salito fino al 170% del Pil. Una quota che può suscitare qualche brivido nella schiena, visto che l'Italia si aggira intorno al 160% ormai, ma la differenza è che il nostro Paese continua a produrre ricchezza e soprattutto è inserito in un circuito, quello dell'euro e dell'Europa, che garantisce solidità, come si è visto in questi mesi con la pandemia. Mentre in Libano, dove non c'è una moneta sovranazionale forte, la lira libanese dall'inizio della pandemia ad oggi ha perso il 90% del suo potere d'acquisto e nello stesso periodo l'inflazione è salita dell'86%.

Sempre meno soldi e prezzi sempre più cari. Col risultato che ormai anche l'energia elettrica è un bene raro e non c'è giorno senza lunghi black out.

Malissimo se la passa ora anche l'Afghanistan, dove l'arrivo dei talebani al governo ha fatto saltare la pur fragile economia esistente. Così come il Myanmar, l'ex Birmania, in cui un abitante su due, 27 milioni di persone, è povero. E per povero si intendono persone che per vivere hanno a disposizione meno di un euro e trenta centesimi al giorno. La quota in cui vivono quasi 800 milioni di persone al mondo oggi. Persone lontanissime dalla lista dei Paesi vip, ma reali.

PRODOTTO  
IN ITALIA

# LISTERINE®

## Senti la differenza



Elimina fino al 99% dei batteri

\*in vitro

# LA VIGNETTA

di DANILO MARAMOTTI



È PIÙ CHE  
PULITO.  
È POD.

**Dash**



## LUNGA VITA AL CASTAGNO

Castagno amico dell'ambiente e dell'uomo. Lunga vita al castagno, prezioso presidio dei territori montani.

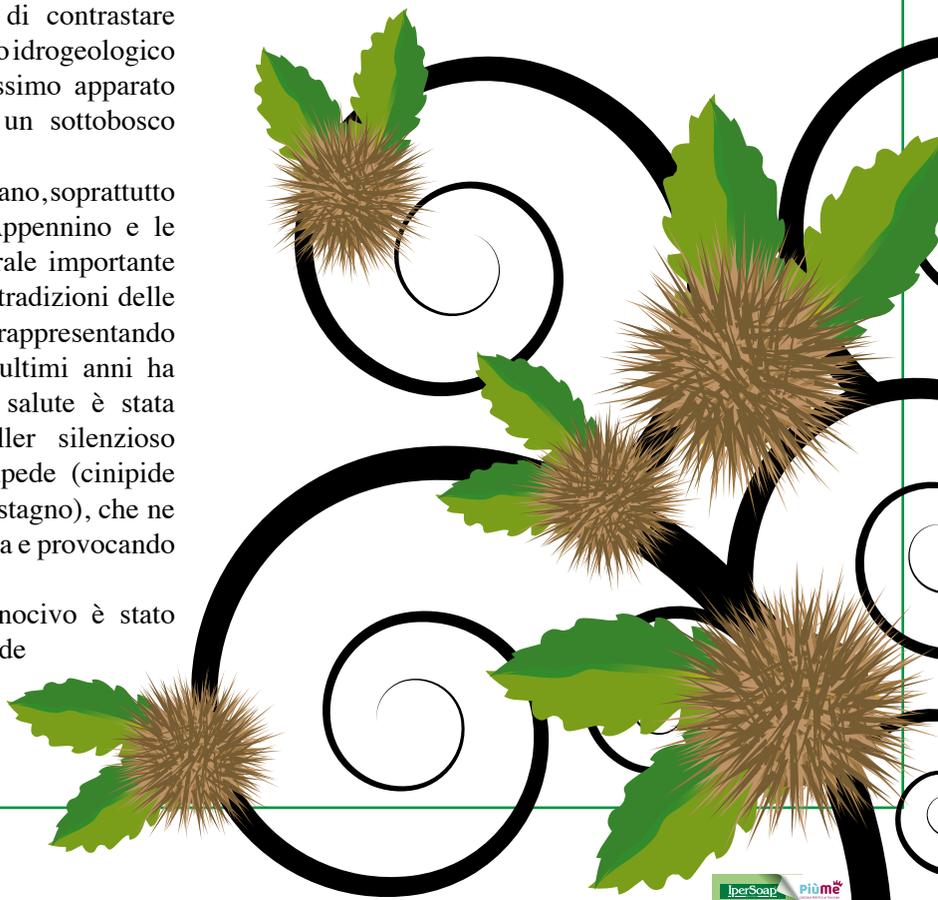
L'Italia è tra i principali produttori ed esportatori mondiali di castagne, vantando un significativo patrimonio di varietà di *Castanea sativa*, che rappresentano una eccellenza di biodiversità. Nei 10,5 milioni di ettari occupati da boschi in tutto lo Stivale, la frazione investita a castagno rappresenta il 7,53% di quella forestale, per un totale di circa 780.000.

Il castagno è un vero tesoro, capace di garantire diverse funzioni. In primis, quelle protettive: basta considerare che tutti i castagneti sono in grado di contrastare fortemente il degrado del suolo e il dissesto idrogeologico sia direttamente, attraverso un robustissimo apparato radicale, sia indirettamente, grazie a un sottobosco ricco di erbe e arbusti.

Segno quasi identitario del paesaggio italiano, soprattutto per la sua diffusa presenza lungo l'Appennino e le Prealpi, il castagno ha un valore culturale importante con radici profonde nella storia e nelle tradizioni delle popolazioni che lo coltivano da secoli, rappresentando un vero patrimonio del Paese. Negli ultimi anni ha attraversato periodi difficili e la sua salute è stata gravemente compromessa da un killer silenzioso arrivato dalla Cina, il famigerato cinipede (cinipide del castagno o cinipide galligeno del castagno), che ne attacca i germogli arrestandone la crescita e provocando una riduzione dei frutti.

In una decina d'anni, questo insetto nocivo è stato contrastato da un imenottero parassitoide (*Torymus sinesi*) insieme a una serie di antagonisti indigeni, lanciati nelle regioni più colpite del paese. Una lotta

che è riuscita a salvare molti castagneti. I problemi della castanicoltura, però, sono anche altri, prima di tutto l'abbandono. Anche per questo il castagno è al centro di una proposta di legge, "Norme per favorire lo sviluppo e la valorizzazione della castanicoltura sostenibile, il recupero della coltivazione dei castagneti, la prevenzione dell'abbandono colturale e la promozione della filiera produttiva castanicola", che ha lo scopo di tutelarla e valorizzarla.



IperSoap®  
Coccole & Bellezza

Piùme®  
COCCOLE PER TE E LA TUA CASA

IperSoap®

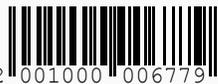
Piùme®  
COCCOLE PER TE E LA TUA CASA

DAL 1 AL 31 OTTOBRE 2021

SCONTO DEL **30%**



SU TUTTI I PRODOTTI DI  
**make up mani**



2 001000 006779

Il buono non è valido sui prodotti già scontati o facenti parte di altre promozioni. Il buono non è valido sulle confezioni regalo. Il buono non è cumulabile con altri buoni, e può essere utilizzato un solo buono per scontrino. Non saranno ritenuti validi i buoni fotocopiati, scaduti, non integri o che presentino segni di manomissione o alterazione.

IperSoap®

Piùme®  
COCCOLE PER TE E LA TUA CASA

DAL 1 AL 31 OTTOBRE 2021

SCONTO DEL **30%**



SU TUTTI I

**fondotinta, correttori,  
blush, cipria, terra**



2 001000 006762

Il buono non è valido sui prodotti già scontati o facenti parte di altre promozioni. Il buono non è valido sulle confezioni regalo. Il buono non è cumulabile con altri buoni, e può essere utilizzato un solo buono per scontrino. Non saranno ritenuti validi i buoni fotocopiati, scaduti, non integri o che presentino segni di manomissione o alterazione.

**RUBRICHE**

- 14 Estetica & Bellezza
- 16 Mondo Donna
- 18 News Italia
- 20 News Mondo
- 22 Good Mind
- 24 Salute & Benessere
- 27 Correva l'anno

**REPORTAGE**

- 28 **LA RISCOPERTA DEI MUSEI**
- 34 **DISLESSIA**

**TALENTI ITALIANI**

- 40 **WALTER BONATTI**

**RUBRICHE**

- 47 Zona Beauty
- 49 Tutto intorno all'arte
- 51 Speciale Moda
- 52 Zona Fitness
- 54 Red carpet
- 56 Consigli per la casa
- 58 Io viaggio da sola
- 60 Le ricette di IperSoap
- 64 Garden Place
- 66 Matrix
- 68 The Winner: **MARCELL JACOBS**
- 74 Sulla strada
- 76 La 25°ora
- 78 My book
- 80 Teatro & Musica
- 82 On stage: **NICOLE GRIMAUDO**
- 88 L'altro sport
- 90 Home sweet home
- 92 I giochi di IperSoap Magazine
- 94 I Care
- 96 Qua la zampa!
- 98 L'Oroscopo naturale



**IPERSOAP 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:**  
 Danilo Maramotti - Antonio Provenzano - Irene Castelli  
 Giulia Landini - Santo Pirrotta - Matteo Montanaro - Carlo Romano  
 Tiziano Baldi Galleni - Luca Alberti - Lara Venè - Chiara Zaccarelli  
 Virginia Torriani - Marta Zannoner - Mario Pucci - Giulia Biagioni  
 Fabrizio Diolaiuti - Stefano Guidoni - Gianluca Quadri

**Direzione, redazione e amministrazione:**  
 Via delle Ciocche, 1157/A  
 55047 Querceta - Seravezza (LU)  
 Tel. 0584/752891 - 0584/752892  
 Fax 0584/752893  
 www.ipersoap.com  
 bonugli.maurizio@ipersoap.com

**Fotolito e stampa:**  
 Rotolito S.p.A. Via Sondrio 3  
 (angolo Via Achille Grandi)  
 20096 Seggiano di Pioltello (MI) Italy  
 n° ROC 25471

Copyright 2021 GENERAL PROVIDER Srl  
 Tutti i diritti riservati. Testi, fotografie e disegni contenuti in questo numero non possono essere riprodotti, neppure parzialmente, senza l'Autorizzazione dell'Editore. Pubblicazione mensile in attesa di registrazione presso il tribunale di Lucca.

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



# LA MESOTERAPIA NEL TRATTAMENTO DELLA CELLULITE

La mesoterapia è un trattamento medico minimamente invasivo, nello specifico si tratta di un trattamento localizzato tramite l'utilizzo di micro-iniezioni di medicinali convenzionali o omotossicologici, vitamine minerali, amminoacidi, collagene, acido ialuronico, con questa tecnica i principi attivi vengono iniettati a livello del derma utilizzando piccolissimi aghi in modo da formare una sorta di reticolo a livello dell'area trattata.



**Q**uesta tecnica di somministrazione permette al principio attivo una diffusione più lenta del farmaco con la possibilità di utilizzare piccole dosi ottenendo un'intensa azione locale. La mesoterapia trova applicazione in svariati campi della medicina tra questi non da ultimo anche in medicina estetica, dove può essere utilizzata per trattare l'invecchiamento cutaneo, il rilassamento, la perdita di elasticità della pelle l'iperpigmentazione, il diradamento capillare e la cellulite.

La cellulite è una condizione dovuta a più fattori anche se il ruolo fondamentale è appannaggio del microcircolo; infatti la stasi dei liquidi nei tessuti colpiti con l'andare del tempo porta a una situazione di infiammazione cronica che se non trattata tempestivamente porta alla formazione di tralci fibrotici che sono i responsabili della formazione dei cuscinetti della cellulite.

Il principio della mesoterapia è quello di iniettare principi attivi direttamente nel mesoderma, ovvero quella porzione di pelle profonda impossibile da raggiungere con un semplice massaggio di prodotti ad uso topico, si utilizzano aghi da 6 millimetri permettendo così ai principi attivi anticellulite di arrivare laddove ce n'è bisogno, ottimizzando così la loro efficacia.

I farmaci utilizzati saranno in linea di massima, antinfiammatori

per trattare lo stato di flogosi, antedemici per sgonfiare, stimolanti il microcircolo, lipolitici per disgregare le cellule adipose, anti-age per ottenere un effetto a livello epidermico.

Durante la prima visita il medico sceglierà i farmaci da usare in base allo stadio della cellulite, dopo di che infiltrerà nel tessuto cutaneo il mix di prodotti scelti, la seduta dura circa trenta minuti e il numero di sedute varia a seconda dell'identità del problema e della situazione soggettiva del paziente, dopo la seduta il paziente può tornare immediatamente alla sua attività, la mesoterapia non è dolorosa ma può provocare dei gonfi, e un leggero rossore nelle ore successive al trattamento per tanto è consigliabile non prendere il sole sulla parte trattata per alcuni giorni e indossare abiti freschi e comodi.

La mesoterapia funziona molto bene sulla cellulite recente e su tutte le persone che soffrono a causa di una circolazione viziata o ritenzione idrica, da ottimi risultati anche sulla cellulite ostinata e di vecchia data, naturalmente non è definitiva per cui è consigliabile ripetere il ciclo annualmente.

Gli effetti collaterali se si escludono allergie a farmaci o ipersensibilità epidermica sono pressoché nulli, il medico attento durante la prima visita deciderà se il paziente è idoneo o meno a questo tipo di trattamento offrendo in caso di risposta negativa trattamenti alternativi. È controindicata in gravidanza e allattamento.



dr. Mario **PUCCI**  
MEDICO ESTETICO

INFO&CONTATTI

Piazza Henry Moore - Forte dei Marmi (LU)  
telefono: 388 3099780

studiomedicodrpucci@gmail.com  
www.medicinaestetica.pucci.it

**DEBORAH**  
MILANO

**FORMULA PURA**

**0%**

SILICONI  
FRAGRANZE  
PETROLATI

**100%**  
PERFORMANCE

## ROSSETTO LIQUIDO MAT

EFFETTO MAT, COLORE PIENO  
LABBRA MORBIDE E NUTRITE  
LUNGA TENUTA

ARRICCHITO CON **OLIO  
DI ALBICOCCA BIOLOGICO**  
DALLE PROPRIETÀ NUTRIENTI



**95%** INGREDIENTI  
DI ORIGINE NATURALE



# AUMENTARE L'EMPOWERMENT DELLE DONNE

## LA PARITÀ DI GENERE AL G20 DI OTTOBRE

Tra i temi all'attenzione del prossimo G20 anche la parità di genere. Forse qualcosa può cambiare davvero, basterà solo attendere i documenti conclusivi del Vertice dei Capi di Stato e di Governo dei Paesi appartenenti al G20, che si terrà a Roma dal 30 al 31 ottobre.



Il summit è chiamato, tra le altre questioni sul tavolo, a pronunciarsi sulle proposte contenute nel Communiqué, il documento di raccomandazioni ai Leader conclusivo del Women20-W20, l'engagement group del G20 specializzato su parità di genere che quest'anno era presieduto dall'Italia e si è tenuto a Roma nel luglio scorso.

A luglio, in una riunione di tre giorni, le 98 delegate dai 20 paesi del mondo, guidate dalla Chair W20 Linda Laura Sabbadini, hanno elaborato proposte su come rafforzare l'empowerment delle donne perché queste possano essere messe nella condizione di essere protagoniste e contare.

Investimenti nella medicina di genere, uguali diritti di accesso alle finanze per l'imprenditoria femminile, assicurare l'accesso alle nuove tecnologie per l'upskilling e il reskilling delle donne in campo digitale. E ancora, un grande piano contro gli stereotipi di genere in tutti i paesi del G20, entro tre anni, un punto del 15% della global tax da destinare

all'incremento delle piccole e medie imprese femminili e più accesso al credito, più formazione e meno carico di lavoro familiare.

Sono questi i temi contenuti nel documento finale che è stato consegnato dalle delegate del W20 allo Sherpa del G20, l'Ambasciatore Luigi Mattiolo.

Nel Communiqué sul tavolo del G20 le delegate hanno anche inserito la questione del gap lavorativo e salariale con gli uomini e la necessità di mettere in campo politiche volte all'aumento dell'occupazione femminile.

Per la prima volta, poi, un'attenzione speciale è stata dedicata alla violenza sulle donne e sulle bambine per cui vengono rivendicate politiche sistematiche e permanenti di tutti i governi. La concretezza femminile si è tradotta con la richiesta di un impegno certo e una data certa: garantire alle donne il 50% dei luoghi decisionali entro il 2030.

Un orizzonte breve, vedremo se e come il G20 in programma a fine mese raccoglierà le proposte delle donne.

Scopri il profumo  
della morbidezza.

PROFUMATA

3 VELI  
MORBIDI

TRAMA  
TRAPUNTATA

Suprema, la carta igienica by Fior di Carta, è disponibile anche in versione profumata. Sei rotoli di eleganza e sostenibilità, dal profumo gradevole e delicato. Ogni strappo è composto da tre veli trapuntati, morbidissimi e resistenti allo stesso tempo, arricchiti dalla fragranza Milky Way. La confezione è in Mater-Bi, un materiale completamente biodegradabile e compostabile. Scegli Suprema, proteggi il pianeta e concediti momenti di comfort quotidiano. Perché il lusso è una carezza profumata.





### Il ragazzo che si fa tatuare il codice QR sul braccio: "Così ce l'ho sempre con me"

Niente app o foglio da stampare, Andrea Colonna il Green pass se lo è fatto tatuare direttamente sul braccio. La foto postata sui social dal giovane studente dell'Università di Reggio Calabria ha fatto il giro del web. "Così ce l'ho sempre con me" ha scritto il ragazzo su Instagram condividendo l'immagine del tattoo realizzato da Gabriele Pellerone che ha condiviso sui social il momento della realizzazione e il dopo, inquadrando in QR tatuato con tanto di telefono per "la prova del nove". Tra chi ritiene bello e originale il tatuaggio a "marchio" di un momento che resterà nella memoria collettiva, c'è anche chi puntualizza come il Green pass dura solo nove mesi: "E dopo?". "Ho voluto rappresentare le difficoltà del momento attraverso un tatuaggio che resterà indelebile e rappresenterà un periodo storico della mia esistenza".



### La foto di Papa Francesco che gioca a biliardino

Fuori programma per Papa Francesco che al termine dell'udienza generale nell'Aula Paolo VI, durante il giro di saluto tra i pellegrini presenti, si è intrattenuto per alcuni istanti a giocare a 'biliardino' con un giovane. Il Pontefice sorridente e divertito non ha esitato a condividere qualche scambio al 'calcio balilla' bianco che era stato portato appositamente per lui all'interno della Sala Nervi.



### A Pompei una tomba testimonia la presenza del mondo greco

Una nuova scoperta a Pompei: chi usciva da Porta Sarno nella città romana si trovava di fronte questa tomba, ora riesumata da una campagna di scavo: sepoltura molto particolare, la prima prova dell'esistenza di spettacoli in lingua greca nella città sepolta dal Vesuvio. Lo dice l'iscrizione sulla lastra marmorea: il sepolto Marcus Venerius Secundio, liberto, custode del tempio di Venere, lui da solo organizzava spettacoli in greco e latino, spiega il direttore generale del parco archeologico di Pompei, Gabriel Zuchtriegel: "E' la prima testimonianza certa di esibizioni in lingua greca a Pompei; sappiamo che soprattutto le persone d'élite imparavano il greco; adesso abbiamo la notizia che si tenevano anche spettacoli in greco. Un mondo davvero aperto al Mediterraneo".



### Al Bioparco di Roma ghiaccioli rinfrescanti per gli animali

Caldo torrido estivo anche al Bioparco di Roma, che ha pensato di distribuire ghiaccioli alla frutta per rinfrescare gli animali. Come spiega Francesco Petretti, presidente del Bioparco: "Un'ondata di caldo eccezionale, e certamente alcuni animali che vengono dalle regioni tropicali sono meglio disposti a tollerare il caldo degli altri. Ma anche per loro bisogna inventarsi delle soluzioni, per esempio, cambiando un po' la dieta: incrementando l'acqua, gli zuccheri, la frutta e la verdura". Idee valide per i lemuri che si divertono a giocare coi loro ghiaccioli al cocomero, frutto come si sa ricchissimo di acqua; ma anche per gli orsi del Bioparco. Giulia Capobianco, dipartimento dei carnivori: "Gli orsi, come tutti sanno, sono onnivori, mangiano molta frutta anche in autunno, e anche loro soffrono il caldo in questo periodo come tutti noi. Aiuta un po' fargli dei ghiaccioli".



### La donna che sale in aereo e vince 100mila euro

Una donna a bordo del volo Milano Bergamo Orio al Serio-Siviglia ha comprato un biglietto da 2 euro, vincendone 100mila. "Quel giorno mi sentivo fortunata", ha spiegato la donna entusiasta. Ryanair spiega che la passeggera, Lorena, è a dir poco felice e, come da lei stessa ammesso, "un po' sotto shock". E' tornata a casa con una somma che cambia la vita per divertirsi con i suoi amici e la sua famiglia", ha commentato il direttore marketing di Ryanair, Dara Brady: "I clienti che acquistano i gratta e vinci Ryanair stanno anche aiutando una serie di enti di beneficenza in tutta Europa, che ricevono donazioni continue". "La differenza che questa vittoria farà sia per la mia famiglia che per me è difficile da esprimere a parole. Non vedo l'ora di organizzare una festa per tutti i miei amici e la mia famiglia e non vedo l'ora di fare molti viaggi in futuro con la mia vincita. Sarò anche in grado di estinguere il mutuo per la casa, il che è fantastico".

# SENSODYNE



## Sensibilità dentale?



**Sensodyne è esperto dei denti sensibili**



**Sollievo rapido**  
dal dolore dei denti sensibili



**Aiuta a riparare  
le aree sensibili dei denti**  
formando uno strato protettivo

Sensodyne Rapid Action e Repair & Protect sono dispositivi medici CE (1639). Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. del 27/07/2020.



**Doppio beneficio**  
per denti sensibili e fastidi gengivali\*  
\*Usato regolarmente due volte al giorno.



**Sette benefici** in un dentifricio  
quotidiano per denti sensibili

Prodotti cosmetici

**Prova gli spazzolini Sensodyne,  
progettati per una pulizia delicata ed accurata**



Scopri di più su [www.sensodyne.it](http://www.sensodyne.it)



## Sposi scelgono la damigella per il matrimonio: un'adorabile maialina

Una coppia di ragazzi ha voluto al matrimonio una damigella davvero speciale: una maialina di 20 mesi, per la gioia di chi sostiene che la compagnia degli animali sia di gran lunga migliore di quella degli esseri umani. E non sorprende che il tenero animale abbia rubato la scena agli sposi, anche perché il numero di invitati era veramente esiguo. I due ragazzi hanno spiegato che, viste le difficoltà legate agli spostamenti in pandemia, hanno deciso di fare una cerimonia molto ristretta invitando solo i parenti più stretti. Non se la sono sentita di invitare il resto delle rispettive famiglie o gli amici, visto che molti avrebbero dovuto spostarsi da uno Stato all'altro e avere a che fare con le numerose restrizioni. "Abbiamo celebrato il matrimonio con i parenti stretti in Olanda e Babe come damigella ha riempito lo spazio di tutti coloro che non erano lì. Che abbia fatto un buon lavoro è dir poco: è rimasta calma e composta durante le foto, e ci ha sempre ubbidito. Eravamo quasi sicuri che qualcosa sarebbe andato storto, e così avevamo fatto preparare alcuni dolcetti a base di lampone per tenerla a bada. Ma per fortuna è stata una giornata perfetta, non una di quelle in cui Babe finge di morire di fame e mangia, scusate per il gioco di parole, come un maiale".



## Il cane che tutti i giorni si siede nello stesso punto a guardare il tramonto: i video commuovono il web

Un golden retriever è stato descritto come un "romanticone" e ha commosso il web quando la padrona ha condiviso una serie di video che lo mostrano mentre va a sedersi in un determinato punto del giardino per guardare il tramonto. Tutti i giorni. L'utente di TikTok Katelyn Nassar ha postato un video che mostra un gruppo di persone che si rilassano in un giardino: con lei il suo cane, un bel golden retriever che - con la tipica aria dolce e un po' malinconica di questa razza - a un certo punto prende e va a sedersi in un angolo del prato, con lo sguardo fisso sull'orizzonte, ad ammirare il tramonto. "Il mio cane - ha scritto Katelyn - si mette in questo esatto punto e guarda il tramonto ogni sera. Non so perché. Mi emoziona tanto".



## Leone umiliato e deriso per un selfie: la vergognosa nuova attrazione di uno zoo

Un box trasparente, nella gabbia dei leoni, per consentire ai visitatori di trovarsi faccia a faccia con il re dei felini: è la nuova attrazione di un zoo in Libano, duramente contestata dagli animalisti. L'Animal City di Deir Tamich, vicino Beirut, ha condiviso sulle proprie pagine social un video che mostra due ragazze nel box, con un leone che si scaglia contro di loro, finendo però solo per dare zampe contro le pareti della struttura. Il tutto mentre da dentro il box le ragazze ridono e fanno selfie, con alle spalle il leone umiliato. "Rendi il tuo prossimo viaggio a Animal City ancora più speciale con un memorabile incontro faccia a faccia con il leone", promette il post dello zoo, condito da hashtag come #animallovers, #animalshelter, #wildsanctuary. L'iniziativa ha già suscitato le proteste di chi vede in queste scene unennesimo insulto agli animali, rinchiusi in gabbia e ridotti alla stregua di "giullari di corte" per far divertire i clienti e regalare sterili occasioni da selfie.



## Mamma in difficoltà trova una busta piena di soldi nella cassetta della posta: "Gesto di gentilezza random"

Una mamma single in difficoltà ha trovato un aiuto inaspettato e gradito da un anonimo donatore che ha infilato una busta di soldi nella sua cassetta della posta. La donna, Nicole Tierney, 30 anni, inglese, ha dovuto 'tirare la cinghia' per poter permettere una vacanza ai suoi bimbi, ed è rimasta letteralmente senza parole quando uno dei suoi figli, un giorno, è corso da lei dicendole di aver trovato nella cassetta della posta una busta piena di soldi. Dentro circa 100 sterline (più di 100 euro) in banconote, ma nessun indizio sul misterioso donatore. Sulla busta una semplice scritta a mano: "Gesto di gentilezza random, per favore continua la catena". "Non posso credere che questo sia capitato a me, ho fissato la busta per ore - ha detto Nicole -. Non ho idea di chi possa essere stato, ma voglio ringraziarlo e che sappia che queste 100 sterline per noi sono davvero tanto. Sono una mamma che sta crescendo due bimbi da sola, e a volte è veramente dura.



# Sgrassatore universale



LO USI SU TUTTO  
**FUNZIONA**  
DAPPERTUTTO  
DA OGGI ANCHE  
**SOTTOSOPRA**

Lo Sgrassatore Universale Chanteclair da oggi funziona anche **sottosopra** per un'**efficacia davvero universale**. Grazie al suo innovativo spray puoi pulire in modo pratico, comodo e veloce anche **i punti più irraggiungibili e nascosti** della tua casa così da usarlo proprio dappertutto, fino all'ultima goccia.

Disponibile nelle profumazioni classiche Marsiglia, Limone, Lavanda e nella versione con Bicarbonato.



# AFFRONTARE I "MOMENTI NO"

La depressione è il disturbo psicologico che causa maggior sofferenza nella popolazione, ma grazie alla terapia cognitivo comportamentale possiamo finalmente affrontarla.



**D**a numerosi studi risulta che il 2% dei bambini, il 4% degli adolescenti e fino al 10% degli adulti vivono in un anno almeno un episodio di depressione della durata di due settimane. Va tenuto presente che almeno il 15% delle persone sperimentano nel corso della propria vita almeno un episodio di depressione, e di questi circa il 50% ne ha un secondo.

Tutti questi numeri servono per capire meglio come la depressione non debba essere interpretata come un qualcosa di immaginario, un castigo divino o una condizione dovuta a colpe personali o a una forma di debolezza, ma come una sofferenza che ha sintomi ben definiti e soprattutto una possibile soluzione. Tra i sintomi della depressione i più comuni sono la mancanza di speranza ed il pessimismo, alta irritabilità, difficoltà di memoria, diminuzione dell'interesse sessuale, ansia e stato costante di apprensione e di allarme.

Trattare la depressione con la psicoterapia può abbreviare la durata e la gravità dell'episodio depressivo; il trattamento cognitivo comportamentale è riconosciuto dalle linee guida internazionali come il trattamento di elezione per i disturbi dell'umore, aiutando a modificare i comportamenti e le modalità di pensiero disfunzionali che innescano e mantengono gli episodi depressivi. In breve, i passi da affrontare sono 3: in primis modificare i propri comportamenti di inerzia e

rinuncia, successivamente imparare a identificare e contrastare la "spirale" della depressione riconoscendo ed eliminando le distorsioni cognitive come gli errori di ragionamento e le pretese disfunzionali, ed infine imparare a interrompere la ruminazione, ovvero quel flusso di pensieri negativi che si accavallano e che alimentano il circolo vizioso di cui si nutre la depressione. La vita è un libro che si scrive ogni giorno: non si può cancellare ciò che è scritto nelle pagine precedenti, ma possiamo con coraggio provare a scrivere ciò che desideriamo sulle pagine bianche che ogni giorno ci aspettano.



**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

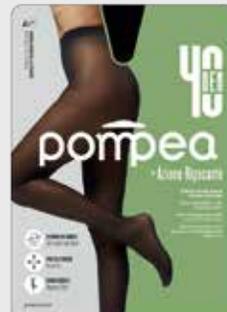
Instagram:  
giuliabiagioni.psicologa  
Email:  
giuliabiagioni.psicologa@gmail.com

# pompea



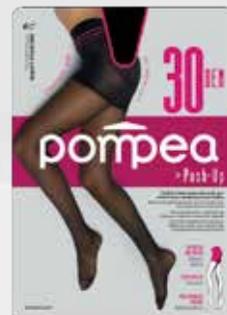
## *IDEALE* *20 DEN*

Collant velato opaco 20 denari. Corpino rinforzato a culotte con tassello, cinturino soft e punte rinforzate invisibili.



## *RIPOSANTE* *40 DEN*

Collant velato opaco 40 denari ad azione riposante. Corpino rinforzato a culotte con tassello, cinturino soft e punte rinforzate.



## *PUSH-UP* *30 DEN*

Collant velato opaco 30 denari a compressione graduata leggera. Corpino con tassello, effetto push up e control top che agiscono su pancia, fianchi e glutei. Cinturino soft e cuciture invisibili.

POMPEA.COM



## *CALZINO* *BIKE SOCKS* *LEI - X3*

Calzino elasticizzato in cotone, maglia liscia.



## *CALZINO* *BIKE SOCKS* *LUI - X3*

Calzino elasticizzato in cotone, maglia liscia.



## In salute con gli Omega 3

Come acidi grassi polisaturati, gli Omega 3 sono fondamentali per prevenire malattie cardiovascolari o infiammatorie. Contribuiscono al benessere di ossa, cervello e cuore, con azioni antinfiammatorie ed ipotensive., ma non possono essere prodotti dal corpo: per consumarli puntare, ad esempio, sull'olio di lino, grande riserva di acidi grassi essenziali. Viene poi la noce, alimento più ricco di Omega 3 vegetali, per poi sfruttare il potere dei legumi e concludere con gli Omega 3 presenti in vegetali a foglia verde come spinaci, broccoli e cavoli, ma anche lattuga.



## Intolleranze alimentari: sì o no?

Come riconoscere le intolleranze alimentari più comuni? Tra i sintomi principali troviamo senza dubbio il mal di testa, spesso dovuto a cibi contenenti elevate quantità di glutine o di glutammato monosodico (il sale di sodio), presente nel latte e nei formaggi (parmigiano), nei pomodori e nei funghi. Strettamente legata anche la "sindrome dell'intestino irritabile", evidenziata dal ripetersi di problemi come dissenteria, gonfiore, e dolori addominali. Attenzione poi alla stanchezza cronica e dolori alle articolazioni, spesso dovuti a un consumo elevato di grassi, zuccheri e carne rossa.



## I rimedi della nonna contro il raffreddore

Alla prima comparsa di dolori alla gola e raffreddore, affiancare alla propria cura un semplice rimedio dei vecchi tempi potrebbe giovare: suffumigi con acqua e zenzero, per attaccare quei virus che stazionano ottimamente nella mucosa nasale (parte più fredda delle vie respiratorie): grattugiare 15 grammi di zenzero (potente antinfiammatorio naturale il cui effetto rilassante sulle vie respiratorie facilita la respirazione) in una pentola di acqua e farlo bollire per 30 secondi: inalare quindi per un minimo di 15 minuti, tre volte al giorno.



## La musica giusta per gli amici a quattro zampe

Tutti sappiamo che la musica fa bene... perché non proporla anche agli amici animali? La musica che ha potere calmante sugli esseri umani agirà anche su di loro: grande amore per la classica o quella lenta e rilassante, preferendo sonorità basse e vibrazioni persistenti, ma anche melodie che al loro interno riproducano suoni e voci della natura. Mantenere sempre un volume moderato, soprattutto con i cani che, a differenza dell'uomo, percepiscono frequenze ben oltre i "nostri" 20mila Hertz.



## La posizione giusta, per russare meno

Stili di vita errati, cattive abitudini, disturbi alimentari... tante sono le cause del fastidioso russare notturno. Assumere certe posizioni nel sonno però può aiutare: ad esempio di fianco evitando la posizione supina, che facilita il manifestarsi di questo disturbo. Può rivelarsi utile, qualora si riesca a posizionarsi su un fianco, anche mantenere una mano sotto la guancia (sopra o sotto il cuscino). E per chi proprio non riuscisse a evitare di dormire a pancia in su, meglio sollevare la testa di almeno 10 centimetri utilizzando cuscini di un'altezza adeguata.



# La disinfezione incontra il profumo



Elimina fino al 99,9% dei batteri lasciando un piacevole profumo



**PRESIDIO MEDICO-CHIRURGICO**

Leggere attentamente le avvertenze. Autorizzazione del 04/08/2020



e per una pulizia profonda in una sola passata prova le nuove salviette Multisuperfici Igienizzanti

Sgrassa a fondo  
Rimuove germi e Batteri





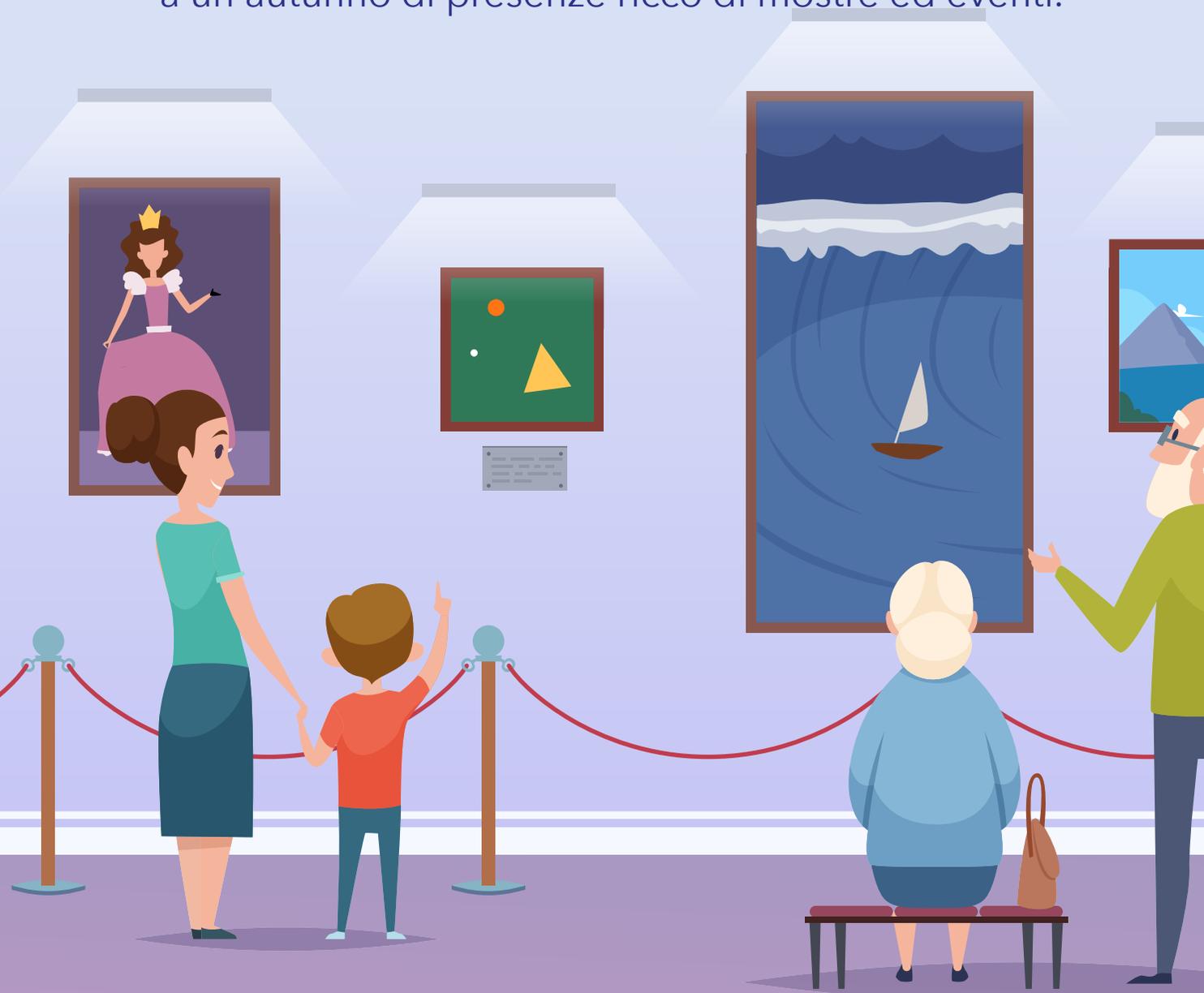
Have you ever clicked  
your mouse right HERE?  YOU  
WILL

## 27 ottobre 1994 online il primo banner pubblicitario

*Sono passati appena 27 anni da quando il mondo dell'advertising cambiò per sempre. Era il 27 ottobre 1994 quando il sito HotWired, versione online del mensile statunitense Wired, con lo slogan "Hai mai cliccato qui con il tuo mouse? Lo farai" mise per la prima volta in vendita uno spazio pubblicitario sul proprio sito web. La prima ad intuire il potenziale di questa nuova trovata pubblicitaria fu la compagnia telefonica AT&T, che riuscì ad ottenere il click trough rate più alto di tutti i tempi: il 30% delle persone online cliccarono sulla pubblicità.*

# LA RISCOPERTA DEI... MUSEI

Dopo mesi difficili con ingressi in caduta libera, i musei italiani, riaperti nella primavera scorsa si preparano al meglio a un autunno di presenze ricco di mostre ed eventi.



Del resto, questi luoghi della cultura, che in Italia rappresentano un patrimonio considerevole e diffuso su tutto il territorio si sono attrezzati da tempo per accogliere i visitatori in completa sicurezza. “I musei – spiega Federico Giannini direttore della rivista Finestre sull’Arte - sono tra i luoghi più al riparo dal contagio, per diverse ragioni. Fin da quando hanno riaperto dopo il primo confinamento, il 18 maggio 2020, hanno messo in atto dei protocolli molto stringenti: contingentamento, rilevamento della temperatura corporea, obbligo di igienizzazione e mascherina, distanziamento, in alcuni casi anche obbligo di prenotazione. Nei musei che solitamente sono meta del turismo di massa – aggiunge Giannini - ora l’esperienza di visita è anche più piacevole.

Negli istituti che prima erano lontani da questi circuiti, dal punto di vista dell’esperienza non è cambiato alcunché. Visitare i musei è dunque, sicuro e vivamente consigliato!”

## Italia terra di musei

Secondo un’indagine dell’Istat del dicembre 2019, nel 2018, l’Italia vanta 4.908 tra musei, aree archeologiche, monumenti ed ecomusei aperti al pubblico. È un patrimonio diffuso su tutto il territorio: in un comune italiano su tre (2.311) è presente almeno una struttura a carattere museale. Ce n’è una ogni 50 Kmq e una ogni 6 mila abitanti. La maggior parte sono musei, gallerie o raccolte di collezioni (3.882), cui si aggiungono 630 monumenti





e complessi monumentali, 327 aree e parchi archeologici e 69 strutture ecomuseali. Tra musei, aree archeologiche e

(49), Milano (47), Bologna (46), Trieste (41), Genova (40), Napoli (38), Venezia (37) e Siena (34) sono le prime 10 città con il maggior numero di testimonianze della ricchezza storico-culturale, architettonica e archeologica dell'Italia.

Ma la ricchezza del Paese sta nel fatto che, esistono moltissimi luoghi di interesse culturale anche nei piccoli e piccolissimi comuni italiani. Sempre secondo l'indagine, il 16,1% delle strutture museali è presente in comuni con meno di 2 mila abitanti, alcuni dei quali arrivano a contare sino a 5-6 strutture, mentre il 30% è localizzato in comuni da 2 mila a 10 mila abitanti.

Un patrimonio esteso in grado di mobilitare complessivamente oltre 128 milioni di visitatori, duramente colpito dalle conseguenze della pandemia.

### La ripartenza

I musei italiani si sono organizzati e ognuno, a suo modo, sta ripartendo alla grande, cambiando anche le modalità per attrarre visitatori. In generale hanno rafforzato la comunicazione attraverso i social, come la Galleria degli Uffizi a Firenze e le Gallerie Nazionali d'Arte Antica di Palazzo Barberini e Corsini a Roma. O ancora la Collezione Peggy Guggenheim di Venezia oppure, tra le realtà più piccole il Museo Diocesano di Milano, il Museo Guadagnucci di Massa, il Museo Fattori di Livorno, la Galleria Nazionale di Palazzo Spinola a Genova.

Per ripartire alcuni hanno pensato ad aperture straordinarie o visite guidate speciali, o in notturna come al Colosseo oppure su temi particolari come ad esempio alla Guggenheim, sono state studiate visite apposta per over 75 e per



monumenti, le regioni con la più alta concentrazione di strutture sono Toscana (553), Emilia-Romagna (454), Lombardia (433), Piemonte (411), Lazio (357) e Veneto (304).

Roma (121), Firenze (69), Torino



# HARIBO

## HAPPY HORROR HALLOWEEN

GUSTATI UN HALLOWEEN DA FILM  
CON LE TUE CARMELLE PREFERITE

VAI SU  
[WWW.HARIBOHAPPYHALLOWEEN.IT](http://WWW.HARIBOHAPPYHALLOWEEN.IT)

**GIOCA E VINCI**  
A ESTRAZIONE FINALE

**1 SMART TV UHD**  
E TANTE CARMELLE HARIBO



Concorso a premio con regolamento su [www.haribohappyhalloween.it](http://www.haribohappyhalloween.it). Estrazione finale il 20/10/2017. Per informazioni vai su [www.haribohappyhalloween.it](http://www.haribohappyhalloween.it) o chiama il numero verde 800 70 70 70. Regolarmente completo su [www.haribo.com](http://www.haribo.com)



Haribo è la bontà... che si gusta ad ogni età!





bambini, comunque basate su fasce d'età. Insomma tante idee, tanta inventiva per ricominciare e tornare ai numeri di visitatori di un tempo.

### Nuove aperture

Pur in un periodo di ripresa non sono mancati il coraggio e la fantasia di aprire strutture nuove o riaprire nuove sezioni. A Rimini, tra Castel Sismondo, Palazzo del Fulgor e Piazza Malatesta, nell'agosto scorso ha aperto il **Nuovo Fellini Museum**, omaggio alla memoria del genio del cinema italiano. A Milano, invece, il **Museo delle illusioni**, con installazioni spettacolari, incredibili giochi di specchi e molto altro tra magia, divertimento e ammirazione. Ma le nuove aperture sono moltissime: ai Musei

di Palazzo Farnese a Piacenza c'è la nuova sezione di arte romana, a Napoli, dopo un anno e mezzo di chiusura, ha riaperto il **Gabinetto Segreto del MANN**, la sezione del museo archeologico nazionale di Napoli che vede esposti reperti con natura unicamente a sfondo erotico e sessuale. E ancora, il **CAMUC** (Casa Museo Cannas) di Ulassai dedicato a Maria Lai, la nuova sezione del '600 e del '700 delle **Gallerie dell'Accademia di Venezia**, le sezioni sulla fotografia dei **Musei Civici di Reggio Emilia**, le nuove **sale degli Uffizi** a Firenze, il nuovo allestimento delle icone russe di **Palazzo Leoni Montanari** a Vicenza.

Ce n'è per tutti i gusti: non rimane che mettersi in viaggio!



# BLANX<sup>®</sup>

Sbiancante ai licheni artici

PROTEGGE IL BIANCO  
DEL TUO SORRISO  
E DEL PIANETA



SAVE  
THE  
WHITE  
30

Con l'acquisto dei prodotti Blanx<sup>®</sup> contribuisce alla salvaguardia dell'Artico e dei ghiacciai

IN COLLABORAZIONE CON



THE ARCTIC INSTITUTE  
CENTER FOR CIRCUMPOLAR SECURITY STUDIES

POLARQUEST

# DISLESSIA

Difficoltà a leggere ad alta voce, inattesa difficoltà nell'apprendimento della lettura e della scrittura, scarsa capacità di costruzione della frase, problemi di memoria nell'apprendere le parole: sono alcuni segnali della dislessia, uno dei disturbi specifici dell'apprendimento (DSA) che riguarda quasi il **5% degli alunni italiani**.

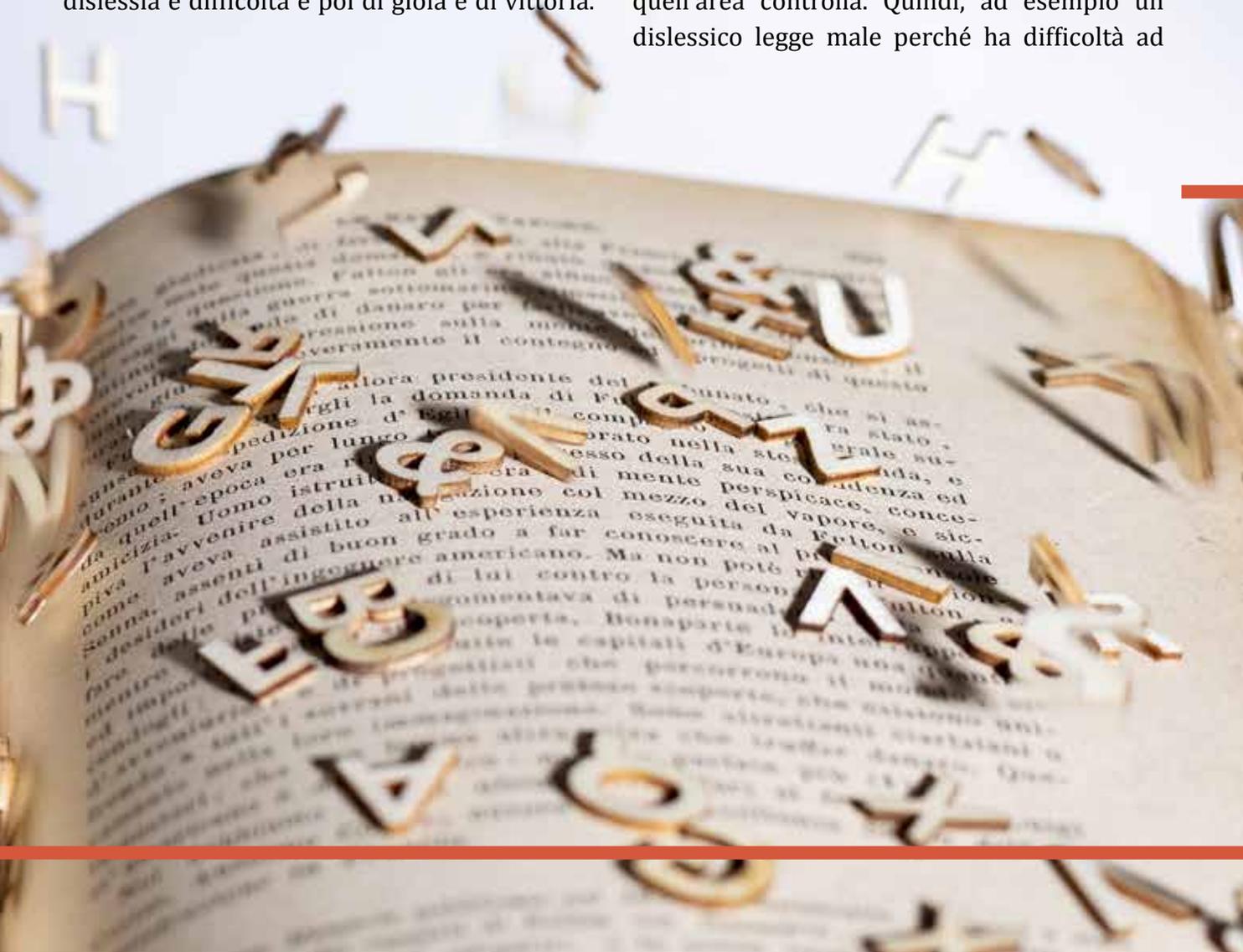


Un fenomeno che in Italia è ancora poco conosciuto, anche se si stima che ci sia almeno un alunno con un DSA per classe. Per loro leggere, scrivere, fare di calcolo sono operazioni complesse e molto faticose e per questo, in molti casi, rischiano di essere erroneamente considerati svogliati e vittime della classica frase “è intelligente ma non si applica”.

Ma guai a considerare la dislessia come una malattia! È semplicemente un modo diverso di ragionare. Il dislessico ha un suo canale, fatto di rimandi, associazioni mentali, mappe concettuali per arrivare alla conclusione di ogni pensiero o di ogni ricordo. Come accade ad Ishaan Awasthi, il bambino protagonista di ***Stelle sulla terra***, un film del 2007 diretto da Aamir Khan, che racconta una storia di dislessia e difficoltà e poi di gioia e di vittoria.

La stessa di quella di moltissimi altri coetanei di Ishaan, che scoprono a loro spese questo disturbo. L'importante è trovare la strada e i compagni di viaggio giusti per conviverci e dare sfogo alla creatività. Del resto, la storia è piena di casi illustri di dislessia, da Leonardo Da Vinci a Napoleone Bonaparte fino al fisico Albert Einstein.

“La dislessia - spiega **Andrea Novelli, psicologo e psicoterapeuta, presidente nazionale Associazione Italiana Dislessia**- è una tra i Disturbi specifici dell'apprendimento. Sono disturbi del neurosviluppo e dipendono dalla struttura di alcune aree cerebrali. Non sono anomalie del cervello, sia chiaro, ma vengono evidenziati dalle funzioni che quell'area controlla. Quindi, ad esempio un dislessico legge male perché ha difficoltà ad



freschezza  
& protezione



**BREEZE**



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

assegnare i suoni della lingua umana a dei simboli, oppure perché ha delle difficoltà visive percettive o ancora, di automatizzazione. Poi – aggiunge Novelli – stiamo parlando della dislessia ma dobbiamo precisare che spesso, alle difficoltà di lettura si associano quelle di scrittura e di calcolo, in modi e declinazioni diverse perché diverse sono le menti di ogni DSA.”

### Un po' di numeri

Secondo i dati raccolti annualmente dal Ministero con le Rilevazioni sulle scuole, nell'anno scolastico 2018/2019, gli alunni frequentanti le scuole italiane a cui è stato diagnosticato un disturbo specifico dell'apprendimento sono 298.114, pari al 4,9% del totale degli alunni. Una percentuale che corrisponde, non solo a un incremento rispetto al valore precedente, ma evidenzia anche una crescita costante dall'A.S. 2014/2015 (meno di mezzo punto percentuale all'anno). Si parla quindi di 4 certificazioni in più ogni 1.000 studenti rispetto all'anno precedente.

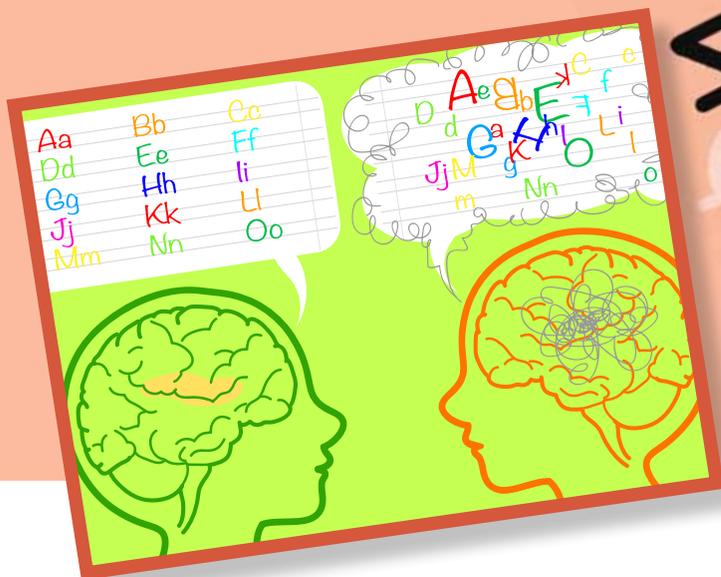
“I motivi di questa crescita – spiega Novelli – sono diversi. In realtà non è che siano aumentati i casi ma sono aumentate le segnalazioni e gli

screening. A questo però dobbiamo aggiungere che i disturbi del neurosviluppo sono aumentati in tutto il mondo”.

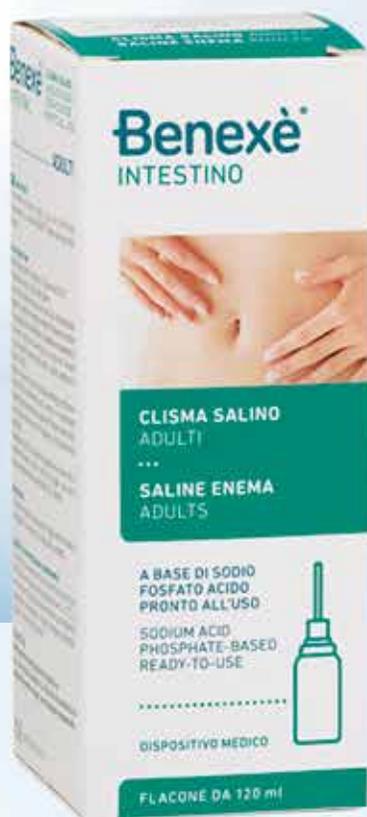
### La vita di un DSA a scuola

Il punto di svolta per quanto riguarda la consapevolezza e la presa in carico dei DSA, è la Legge 170 del 8 ottobre 2010, che riconosce in Italia la dislessia, la disgrafia, la disortografia e la discalculia quali disturbi specifici di apprendimento, garantendo il diritto allo studio dei soggetti con DSA con percorsi e strumenti individualizzati da attuarsi nel percorso scolastico.

È previsto così un Piano didattico Personalizzato (PDP), che definisce la programmazione didattica secondo le necessità specifiche del singolo studente e l'utilizzo di strumenti compensativi (calcolatrici, pc o tablet, audiolibri, libri digitali e altro) per assicurare le stesse opportunità “Tuttavia – mette in guardia



# Benexè®



Novelli – i piani didattici devono essere attuati e la formazione dei docenti deve essere continua. Diciamo che sul tema, in generale, dopo una prima fase di entusiasmo da parte di tutti c'è stato un calo di attenzione.”

### All'Università e nel mondo del lavoro

Attualmente si stima che gli studenti con DSA che accedono all'Università in Italia siano circa 16.000. “Un numero considerevole – fa notare Novelli – che dimostra l'efficacia delle normative adottate finora. Oggi serve, però, ancora un passaggio su cui stiamo dialogando con il ministero dell'Università ed è quello cioè di rendere omogeneo il servizio in tutte le Università italiane, sia come didattica, sia per quanto riguarda i test di accesso. Oggi non è così, con disparità da un ateneo all'altro.” E poi, sono necessari interventi urgenti nella normativa di accesso al lavoro, un mondo dove un DSA non ha tutela alcuna: “c'è un disegno di legge fermo da tempo – contiamo che possa ripartire la discussione per la sua approvazione”.

### Una Settimana per sensibilizzare

“Nel complesso – sottolinea Novelli - al di là di tutte le aree normative su cui si deve intervenire,

c'è bisogno nel Paese di un cambiamento culturale in tutti i campi: scuola, Università, lavoro, che devono diventare ambienti più inclusivi”. Serve anche a questo la Settimana della dislessia organizzata da AID dal **4 al 10 ottobre**, in concomitanza con la European Dyslexia Awareness Week, promossa dalla European Dyslexia Association (EDA) e giunta alla sesta edizione.

“*DSA: un mondo in una mappa*” è il titolo di quella di quest'anno: sette giorni con 200 eventi gratuiti (e in modalità on-line per il rispetto delle norme anticovid) di formazione e sensibilizzazione sui disturbi specifici dell'apprendimento, promossi in tutta Italia da 80 sezioni provinciali AID, in collaborazione con istituti scolastici, amministrazioni locali, enti del terzo settore.



A black and white photograph of a man with dark, slightly messy hair, looking off to the side with a slight smile. He is wearing a plaid button-down shirt over a dark t-shirt. The background is a blurred outdoor setting, possibly a mountain range.

“Le grandi montagne  
hanno il valore  
degli uomini che le  
salgono, altrimenti non  
sarebbero altro che un  
cumulo di sassi.”

**WALTER BONATTI**

# WALTER BONATTI

Attraverso i suoi libri, i suoi reportage, le belle foto, Walter Bonatti è riuscito a raccontare al mondo cosa significhi conquistare una vetta: le sensazioni, l'adrenalina, la paura e la solidarietà che solo le imprese estreme ti fanno provare. E ancora, l'amicizia, la voglia di conquista e quella di misurare le proprie forze mettendosi sempre alla prova e rilanciando ogni volta di più.



Perché lui - soprannominato il re delle Alpi, una delle figure più importanti dell'alpinismo mondiale, complice una buona penna e il senso del narratore - oltre che alpinista è stato autore di libri e diversi reportage dai luoghi più impervi del mondo, che ha raccontato anche come inviato del settimanale Epoca.

Una passione per la montagna che nasce presto, quando

non ha ancora 18 anni e comincia le sue prime scalate. Bergamasco, sale sulle Prealpi lombarde e fa la prima uscita nel gruppo delle Grigne, sul **Campaniletto**.

È questo il periodo in cui incontra quelli che diventeranno i suoi compagni di scalate sulle Alpi: Andrea Oggioni e Camillo Barzaghi.

In capo a poco più di due anni Walter Bonatti si attesta

# IperSoap®

Igiene & Bellezza



## *La linea di alta qualità per l'ambiente domestico*

IperSoap è prima di tutto sinonimo di qualità e convenienza. Una linea completa per la tua casa: detersivi, deodoranti e prodotti wc, disponibili in diverse fragranze, ideali per ogni ambiente.

[www.promotre.com](http://www.promotre.com)



**RELEVI**

Prodotto da: **RE.LE.VI. S.p.A.** • Via Postumia, 1 • 46040 Rodigo (MN) ITALIA • Tel. +39 0376 684011 • [info@relevis.it](mailto:info@relevis.it)

tra gli alpinisti italiani più capaci. È il 1950, è appena ventenne quando compie la sua prima grande impresa tentando di aprire una nuova via, la parete est del **Grand Capucin**, nel gruppo del Monte Bianco. Una parete di granito rosso che fino a quel momento nessuno aveva mai salito. Bonatti ci prova con Camillo Barzaghi, ma i due vengono fermati da una forte tempesta di neve. Si fermano, aspettano qualche giorno, ci riprovano e poi però devono desistere. Passa un mese e Bonatti non si arrende. Questa volta sale con Luciano Ghigo. Scaleranno per tre giorni interi, ma il maltempo ha ancora la meglio. L'anno successivo, però, il Grand Capucin, che deve il suo nome alla somiglianza con la sagoma di un frate cappuccino, è conquistato. È un successo importante perché quella vetta, in quegli anni, era ambita dai più forti arrampicatori italiani e francesi, ma nessuno riusciva a trovare il punto buono dove poter salire.

Nel 1953, con Carlo Mauri, è la volta della prima invernale della parete nord della **Cima Ovest di Lavaredo** e,

qualche giorno dopo, anche della **Cima Grande**, che però era già stata salita in invernale nel 1938 da Fritz Kasperek. Nello stesso anno ancora un'altra conquista, questa volta con Bignami. Due giorni di scalata fino al Cervino, aprendo una variante direttissima lungo gli strapiombi della cresta del Furggen.

### La spedizione del K2

Nel 1954 Bonatti partecipa alla spedizione italiana capitanata da Ardito Desio, che porta gli italiani a conquistare il K2 ancora inviolato. Ha 24 anni, è il più giovane della spedizione. Ma per lui è un'esperienza amara, che lo segnerà molto:

*«Quello che riportai dal K2 fu soprattutto un grosso fardello di esperienze personali negative, direi fin troppo crude per i miei giovani anni».*

Così, scrive nel suo libro, **“Le mie montagne”** (1961 edito da Zanichelli), uno dei testi più celebri nella storia dell'alpinismo. La delusione sta nel mancato riconoscimento del suo contributo alla spedizione: il trasporto di bombole d'ossigeno necessarie ad Achille

XXXXXXXXXX





Compagnoni e Lino Lacedelli per raggiungere la cima. Una vicenda anche giudiziaria, fatta di accuse, che si è poi risolta con il giusto riconoscimento per il “re delle Alpi”, ma che non ha potuto evitare la sua forte delusione.

### Dopo il K2 l'epopea del Dru

È la metà di agosto del 1955 quando Bonatti tenta la scalata in solitaria del pilastro sud-ovest del **Petit Dru**, nel gruppo del Bianco. Resta in parete per sei giorni e segna un'altra tappa determinante nella storia dell'alpinismo. Seguono poi la prima traversata scialpinistica delle Alpi con Luigi Dematteis, Alfredo Guy e Lorenzo Longo, la prima ascensione al Monte Bianco, passando per lo sperone nordest del Grand Pilier d'Angle e poi la scalata verso il Gasherbrum IV, una dei colossi del massiccio montuoso del **Gasherbrum**, al confine tra Pakistan e Cina, considerata di una difficoltà estrema.

L'ultima conquista è ancora il Cervino, con l'apertura di una via nuova, in solitaria invernale sulla parete nord. È considerata un'impresa straordinaria, che gli vale la Medaglia d'oro della Presidenza della Repubblica. È il 22 febbraio del 1965, Walter Bonatti ha 35 anni, nel pieno delle forze, eppure dice addio all'alpinismo estremo.

Fa molto altro: è reporter esploratore, viaggia nei luoghi più lontani del globo e li racconta con immagini e foto, scrive libri su quella che è la passione che lo accompagna per una vita intera. È un uomo sorridente e affascinante.

Rossana Podestà, la bella attrice italiana che piace anche al cinema d'oltreoceano, ne è ammaliata e, almeno così si è sempre raccontato, quando in un'intervista le chiedono con chi vorrebbe scappare in un'isola deserta, lei non ha dubbi e fa il nome di Waler Bonatti. Lui prende la cosa al volo, con la lucidità e il coraggio di chi ha raggiunto tante vette, le scrive subito, la invita ad un incontro. E nasce così la loro storia d'amore che durerà fino alla morte dell'alpinista, avvenuta nel settembre del 2011. Sono passati dieci anni.

Quella storia rivive oggi in una **docu-fiction**, “*Le montagne del cuore*” con Alessio Boni e Nicole Grimaudo per la regia di Stefano Vicario, in onda su Rai 1 nella prossima stagione. E sarà l'occasione per ricordare e ripercorrere anche le imprese del re delle Alpi.





# Il pulito è di casa



# IL TRATTAMENTO CAPELLI

# N°1\*



# RE PAIR

PER  
RISTRUTTURARE  
CAPELLI  
DANNEGGIATI  
E SFIBRATI



# PATCH CHE PASSIONE!

Veloci, facili da applicare e super efficaci, non sono altro che maschere formato cerotto, contenenti un cocktail di ingredienti iperconcentrato. Vediamo a cosa servono e come si usano.



I tris di preziosi attivi cosmetici in concentrazioni elevate, piccoli, compatti e usa e getta, sono perfetti per le consumatrici di oggi, che cercano trattamenti altamente performanti ma anche pratici e veloci. Sono i patch, ovvero cerotti a rilascio controllato, con un'efficacia a prova di laboratorio: nascono infatti per la somministrazione di farmaci, come per esempio quelli per le contratture muscolari, e sono stati successivamente adottati dal mondo beauty.

A inaugurare questo trend furono anni fa i cerottini a strappo per eliminare i punti neri dalla zona T, poi sono arrivati i soliti coreani, sempre all'avanguardia quando si tratta di bellezza, che hanno cominciato a produrre patch adatti a ogni esigenza. Infine, questi piccoli prodigi della cosmetica hanno conquistato anche l'Occidente e ora spopolano tra le celebrities e non solo.

Ce ne sono di tutti i tipi e si differiscono per composizione, forma e ovviamente a seconda dei principi attivi che veicolano: quelli imbibiti di peptidi e collagene defaticano e idratano il contorno occhi, quelli a base di acido ialuronico rimpolpano le labbra, mentre quelli con acido salicilico promettono di asciugare i brufoli in una notte.

Ma esistono anche patch studiati ad hoc per il corpo e modellati a seconda della superficie su cui vanno applicati. Anche in questo caso le funzioni e gli ingredienti veicolabili sono molteplici: per esempio quelli contenenti guaranà e caffeina bruciano l'adipe, mentre quelli con alghe drenano e aiutano a combattere la cellulite.

Il plus di tutti questi cerotti è che, una volta applicati sulla pelle, non si sentono nemmeno, non sporcano, non macchiano e restano ben aderenti per tutto il tempo di posa, quindi mentre si aspetta che agiscano, ci si può tranquillamente dedicare ad altro.

Quasi tutti i cerotti in commercio sono realizzati in materiali leggeri e biodegradabili come idrogel e cellulosa e risultano ancora più efficaci se conservati in frigorifero, soprattutto quelli con funzione defaticante o liftante, come i patch per il contorno occhi o per tonificare il seno.

Ma come si applicano? L'importante è che la cute sia pulita e asciutta, altrimenti i cerotti non aderiscono bene e rischiano di scivolare, quindi se avete precedentemente applicato nella zona da trattare una crema o un siero, aspettate almeno mezz'ora per essere certe che si siano assorbiti bene.



# RIMINI CELEBRA FEDERICO FELLINI

Prende vita il primo museo dedicato al grande regista.



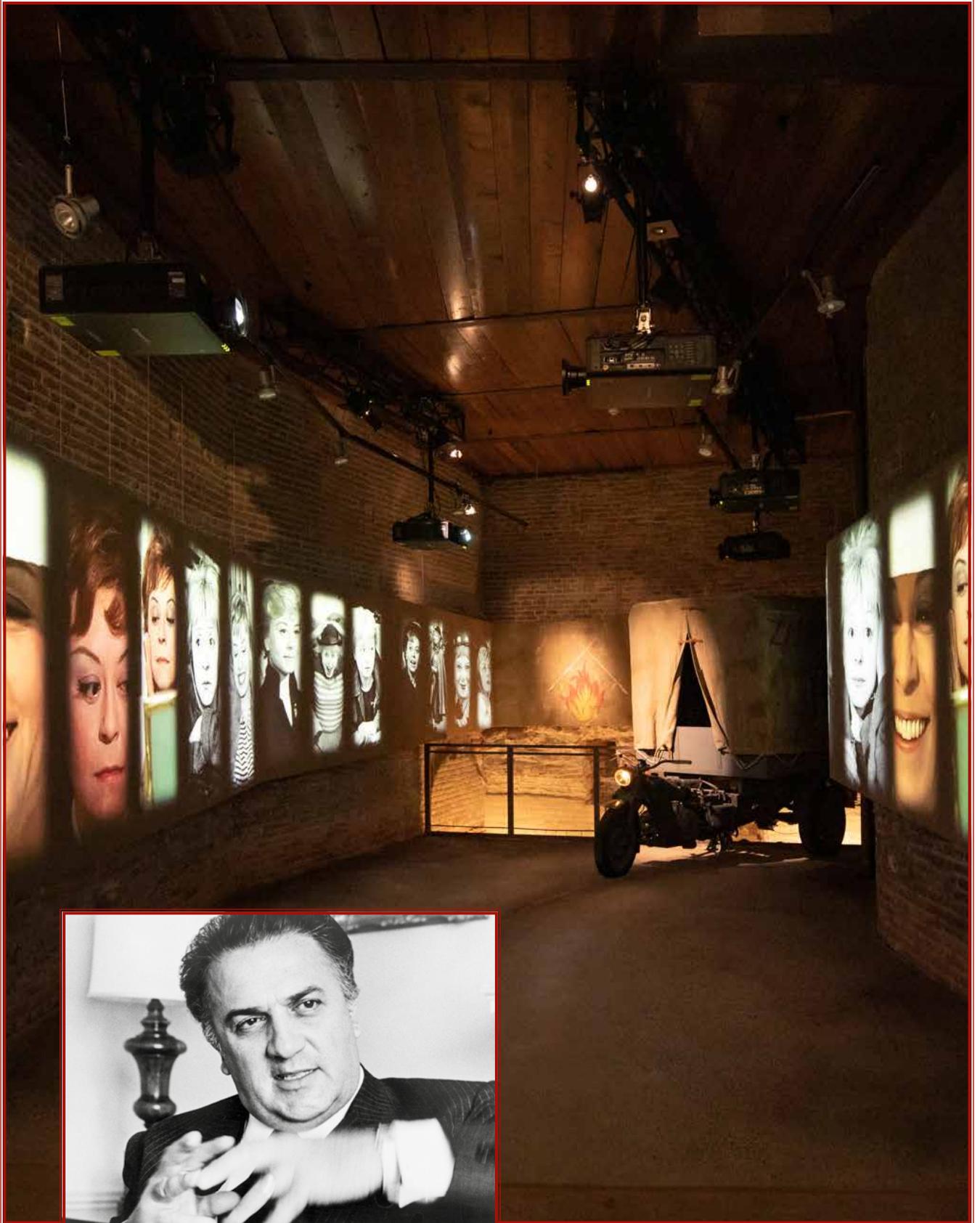
Museo Fellini ph. Lorenzo Burlando



**N**on poteva che inaugurare nella sua amata città natale il polo museale che rende omaggio a uno fra i registi più noti della scena italiana: Federico Fellini. Nella sua Rimini (dove nasce nel 1920) ha appena aperto le porte il Federico Fellini Museum, diffuso su tre spazi: Castel Sismondo, Palazzo del Fulgor e Piazza Malatesta, spazi di creatività voluti nel segno della visionarietà felliniana, del cinema, del rapporto con le arti, in dialogo tra innovazione e tradizione. Un museo del cinema che mette al centro la sua arte, con oltre 5 ore di estratti di film composti in un allestimento immersivo che rende il visitatore protagonista della sua stessa visita. In questo repertorio audiovisivo unico, proposto come un percorso nel flusso creativo dell'opera di Fellini, si affianca un'importante sezione documentale con disegni di scena originali, abiti di Danilo Donati, oggetti, fotografie e taccuini di Nino Rota. Le sale tematiche? Sono

ben 16. Dove non poteva mancare in primis un luogo dedicato alla sua celebre compagna, Giulietta Masina. Passando poi al mare di Rimini e a una parte interamente dedicata a "La Dolce Vita", a uno spazio animato dagli scritti dello stesso Fellini e, in seguito, a testimonianze di tanti collaboratori che ebbero la fortuna di lavorare con il grande Maestro.







## Una giacca per amica

**L**unga o corta. Sciancrata, ma anche dal taglio morbido e maschile. Coloratissima o in tessuti da vera dandy inglese: check colorati, pied-de-poule, fino a lane dalla trama elaborata. La giacca ha sempre il suo perché, soprattutto se portata doppiopetto, divenuta simbolo di nuove power girl in carriera... ma anche di chi vuole dare solo un tocco di grinta agli outfit più sensuali. Basta un tessuto o un bottone per cambiare look: decori dorati da marinaretta militare, toni esplosivi anni Ottanta, ma anche il piglio Seventies di velluti a coste, morbidi e avvolgenti. I revers fanno la differenza, alternando quelli più scultorei e sottili a versioni effetto lancia, dal piglio quasi regale. Provarne uno, per non lasciarli più.



Completo gessato con gilet,  
**Etro.**



Principe di Galles chic,  
**Piombo OVS.**



Con sottili linee a contrasto,  
**Twin-Set.**



In lana smeraldina, Alberta  
**Ferretti.**



Effetto flash con doppio  
bottone, **Imperial.**



Scolpita con larghi revers,  
**Marella.**



Da generale con bottoni  
aurei, **Les Copains.**



In morbido tessuto cammello,  
**Guess Marciano.**



Morbida effetto pelle,  
**Sisley.**

## Gli opposti si attraggono

Pezzi unici, curati nei minimi dettagli, in modo quasi artigianale. Per creare una nuova collezione speciale, **Marella** conferma per la seconda stagione ACT N°1, brand nato dal background multiculturale dei fondatori, Galib Gassanoff e Luca Lin: dalla collaborazione tra i due team nasce "Dollhouse", una capsule ricercata e originale, fatta di modelli lineari e molto chic, per un guardaroba quotidiano: pantaloni fluidi, forme rilassate, gonne in tulle e felpe asimmetriche. Toni neutri come bianco, nero e grigio, si contrappongono a nuance confetto come rosa e lilla. Una femminilità decisa, ma delicata.



## Mettersi all'opera

Una collezione di gioielli componibili in argento e zirconi, per dare a ogni donna la possibilità di indossare (e creare) pezzi unici. **Make Your Jewel** nasce a Milano dalla creatività di una storica designer, decisa a unire gioco e bellezza, attraverso un repertorio base di ciondoli con un'ampia offerta di simboli: cuori, quadrifogli e fiori, ma anche serpenti e libellule, fino a coralli e stelle marine. Da comporre con anelli, orecchini e bracciali attraverso un configuratore online sul sito del marchio (perfetto anche per smartphone), che permette di creare qualsiasi abbinamento. Il packaging? In carta riciclata e sostenibile, per tutelare l'ambiente. Divertitevi.



## Occhio al quadrante

Un marchio di orologi che viene dal Nord... e che ha ormai conquistato il mondo. Ispirandosi agli elementi della natura, il brand svedese **Daniel Wellington** introduce una nuova linea di quadranti colorati per Iconic, la collezione più chic. I sei nuovi quadranti si presentano nei colori blu artico, marrone ambra, verde smeraldo, oro rosato, oro e argento. Esuberanti senza eccedere, basta poco per rendere l'eleganza del proprio segnatempo subito più sfiziosa: sull'e-commerce del brand, ampia la scelta di modelli (a prezzi più che accessibili) perfetti da regalare per occasioni speciali.





# FITNESS FOREST BATHING

Arriva l'autunno e la parola d'ordine è vivere il bosco!



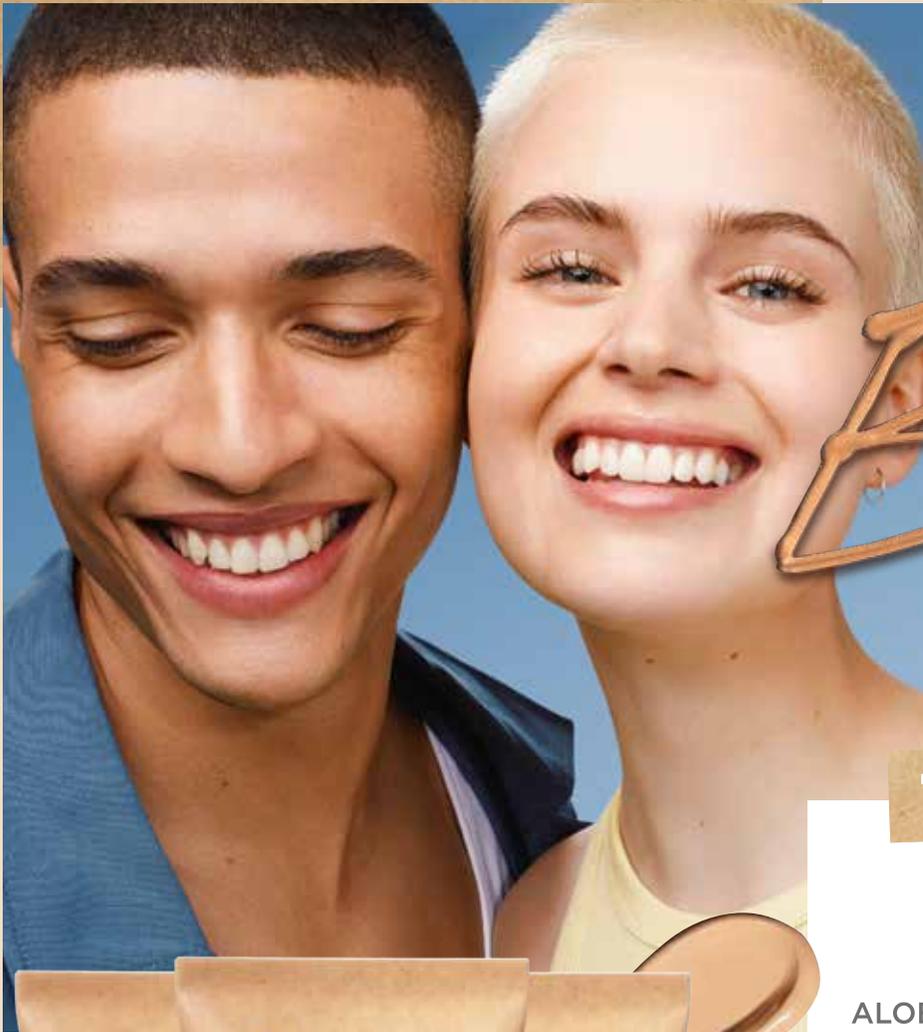
**C**olori caldi, foglie che cadono, il sole tiepido sono le condizioni ideali per sane camminate in mezzo alla natura, in grado di tenerci allenate e, al contempo, rigenerare la mente. L'autunno può rivelarsi una stagione bellissima per stare all'aperto e godere di colori struggenti e meravigliosi.

È l'occasione ideale di praticare il forest bathing, che tradotto significa bagno nella foresta. L'espressione è la traduzione del termine giapponese Shinrin-Yoku, perché è proprio in Giappone che questa pratica è nata negli anni Ottanta, si è diffusa e ha ricevuto validazione scientifica. In Italia ci sono più boschi che foreste, ma il risultato non cambia e, considerato la moltitudine di panorami mozzafiato di cui dispone il bel Paese, è perfino meglio.

I cultori del tema spiegano che fare un "Bagno di Bosco" non

significa semplicemente fare una passeggiata o fare trekking o biking nel bosco. Il Forest Bathing è un'esperienza di ascolto e immersione sensoriale profonda nell'atmosfera che ci circonda. Si entra in contatto con le piante e le sostanze positive che queste rilasciano ci aiutano a cambiare completamente il nostro stato di percezione, attivando risposte a livello biologico, neurofisiologico e psicologico che trasformano letteralmente il nostro corpo, la nostra sensazione di noi stessi e della vita intorno a noi. Le uscite di forest bathing si articolano, infatti, in circa sei ore, di cui più della metà si trascorrono camminando in silenzio tra le piante, mentre le restanti ore si attiva e si cerca il contatto con la natura attraverso respiri profondi, toccando gli elementi del sottobosco, il muschio, il tronco di un albero etc. Questa pratica aiuta a rafforzare il sistema immunitario, riduce lo stress e tiene sotto controllo la pressione arteriosa.

**GARNIER**  
SKINACTIVE

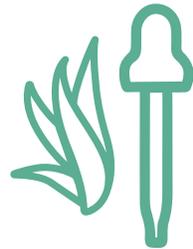


NOVITÀ

# BB Cream

TUTTO IN 1:

ALOE  
VERA

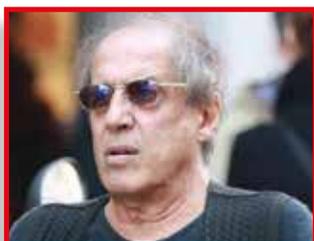


ACIDO  
IALURONICO

- + UNIFORMA
- + CORREGGE
- + IDRATA
- + ILLUMINA
- + PROTEGGE



da **GARNIER**  
*Naturalmente!*



## Linus: «Celentano? Lavorare con lui è inutile. Nicola Savino? Una moglie con i baffi»

«Chiamarsi Pasquale Di Molfetta e arrivare dalla Puglia a Milano non è stato semplice, mi sembrava che tutti i Brambilla mi guardassero storto: venivamo additati come qualcosa di esotico». Intervistato da Aldo Cazzullo Linus, direttore di Radio DeeJay, ripercorre la sua vita, figlio di un operaio di un zuccherificio che ha trovato a Milano il suo successo fino a lavorare anche per Celentano: «Come è stato? Umanamente utile, ma lavorativamente inutile: alla fine fa quello che vuole lui e ti senti un po' frustrato. Ma è un personaggio come pochissimi. Quando ero tra gli autori di 125 milioni di canzoni gli chiesi come mai non aveva ancora cantato la mia canzone preferita, Storia d'amore: disse che non si ricordava le parole, perché lui ha sempre fatto pochi concerti dal vivo. La improvvisò nel suo salotto. Fu meraviglioso». Il primo ricordo privato? «Io a 3 anni che corro fuori dal vialetto di casa, ho il sole al tramonto alle spalle e rimango sorpreso dalla lunghezza della mia ombra davanti a me. Il primo ricordo pubblico risale invece al 1963, quando fu assassinato Kennedy, fu l'ingresso nell'età adulta».

Per essere artisti sostiene che conta «più la personalità della tecnica», tra gli amici c'è Elio (delle Storie Tese): «È un matto vero, e per me è un complimento. È doubleface: timido e riservato in privato, detesta quando lo riconoscono e lo fermano per strada; a una signora che gli chiedeva se era famoso, rispose che era il celebre cantante Franco Baglioni. Sul palco invece si trasforma, non ha paura di niente: non ho mai visto nessuno come lui». Non è uno da vita spericolata: «Di solito un dj ha una ragazza in ogni porto, io ho conosciuto mia moglie nel 1987 a Riccione». Grandi parole per Jovanotti: «Penso che la sua grandissima forza sia la curiosità: Lorenzo legge, ascolta e parla tantissimo».

Altri personaggi che ho conosciuto sono invece talmente centrati su se stessi che sono grandi sul palco, ma noiosi nel privato». Con Nicola Savino lavorano insieme da più di 20 anni: «Ormai è un matrimonio, lui è la moglie con i baffi».

## Angelina Jolie rivela: «Ecco il motivo del mio divorzio da Brad Pitt»

Ci sono molte cose di cui non posso parlare». Esordisce così Angelina Jolie in un'intervista esclusiva al Guardian in cui rompe il silenzio sul discusso divorzio da Brad Pitt, rivelando i motivi che l'hanno spinta a prendere le distanze dall'ex marito. «Spesso non riesci a riconoscere qualcosa in ottica personale, soprattutto se ti concentri sulle più grandi ingiustizie globali, perché tutto il resto sembra più piccolo – ha confidato l'attrice -. È molto dura. Mi ci è voluto davvero tanto per arrivare al punto da sentire di dovermi separare dal padre dei miei figli». Angelina Jolie ha quindi spiegato di considerare la sua separazione una questione di «diritti umani», rivelando che all'epoca aveva paura per la sicurezza sua e dei suoi figli: «Per la mia famiglia. Tutta la mia famiglia. Ho vissuto anni difficili e non ne sono ancora fuori ma desidero solo che tutta la famiglia stia bene, incluso il padre dei miei figli». Nel corso dell'intervista, ha poi parlato anche del suo incontro con Harvey Weinstein, l'ex produttore cinematografico, condannato per stupro e aggressioni sessuali: «È qualcosa da cui sono sfuggita», ha detto Angelina Jolie spiegando che all'epoca aveva solo 21 anni e lui le fece delle avances. «Me ne sono stata distante e ho messo in guardia le persone su di lui, ho detto di non lasciare che le ragazze stessero da sole con lui. Se riesci a fuggire dalla stanza, pensi che lui abbia tentato ma non sia riuscito, giusto? Ma la verità è che il tentativo e l'esperienza del tentativo sono un'aggressione. Mi hanno chiesto di recitare in 'The Aviator' ma ho detto di no perché era coinvolto. Non ho mai più voluto lavorare con lui ed è stata dura per me quando invece Brad l'ha fatto. Abbiamo litigato per questo. Ci sono stata male», ha concluso.

## STAR DA PICCOLI

Ora li riconoscete, ma com'erano prima?



Nasce a Zocca il 7 febbraio 1952 ed è un cantautore italiano. Autodefinitosi «provocatore», è considerato uno dei maggiori esponenti della musica rock italiana. Dall'inizio della sua carriera nel 1977, ha pubblicato 33 album, di cui 17 in studio, 11 dal vivo e 5 raccolte ufficiali, oltre a due EP e un'opera audiovisiva; complessivamente ha scritto 182 canzoni, oltre ad aver scritto anche numerosi testi e musiche per altri interpreti.

Ha venduto quasi 40 milioni di dischi ed è dai primi anni ottanta uno degli artisti italiani di maggiore successo.

È inoltre il primo artista italiano per numero di copie vendute nel decennio che va dal 2010 al 2019. In special modo, con gli album Vivere o niente e Sono innocente, il rocker ha guadagnato il primo posto nella classifica degli album più venduti in Italia rispettivamente del 2011 e del 2014.

La rivista Rolling Stone Italia considera il suo album Bollicine e il suo brano

Siamo solo noi rispettivamente il disco italiano migliore di sempre] e la migliore canzone rock italiana di sempre, mentre il brano Albachiara è stato votato come la canzone italiana più amata dal 1975 al 2020 nel concorso radiofonico I Love my Radio. Negli anni ottanta, lo stile di vita sregolato caratterizzato da alcool, droghe, donne e continui tour frenetici, lo avvicinarono allo stereotipo della rockstar, divenuto, col tempo, una vera e propria icona. Nella sua carriera si è esibito in più di 800 concerti, e detiene il record mondiale di spettatori paganti in un singolo concerto (225.173 al Modena Park 2017). Gli viene riconosciuto il merito di essere stato protagonista di una vera rivoluzione musicale: i suoi brani riportano tematiche sociologiche ed esistenzialiste, conditi con uno stile espressivo singolare, che ha influenzato anche il linguaggio parlato.

Il suo lavoro gli ha fruttato numerosi riconoscimenti, tra cui il Premio Nazionale de «Il Paroliere» per la canzone Ogni volta nel 1982, la Targa Tenco per il miglior album 1998 con Canzoni per me, il Premio Lunezia in qualità di Poeta del Rock per la canzone Quanti anni hai nel 1999, il Nastro d'argento alla migliore canzone originale per Un senso e la laurea honoris causa in Scienze della comunicazione alla IULM di Milano nel 2005, il Premio Fernanda Pivano nel 2006, il Nettuno d'oro e il Premio Tenco per la carriera nel 2020.

PURE  
BEAUTY

+90% NATURAL  
ORIGIN INGREDIENTS

INCONTAMINATA, LIMPIDA, CONSAPEVOLE:  
UNA BELLEZZA CHE SI SPOGLIA  
DELL'ECCESSO E RITROVA LA SUA  
ESSENZA PIÙ PURA.



ASTRA

MAKE-UP

ASTRA CONTINUA IL SUO VIAGGIO TRA I COSMETICI ECO-FRIENDLY COMPLETANDO LA GAMMA CON TUTTO IL NECESSARIO PER REALIZZARE UN MAKE-UP LOOK CON PRODOTTI FORMULATI CON PIÙ DEL 90% DI INGREDIENTI DI ORIGINE NATURALE. ALTISSIME PERFORMANCE INCONTRANO FORMULE GREEN REALIZZATE CON ATTIVI ESTRATTI DAI FRUTTI DELLA NATURA, PER UN BOUQUET DI SFUMATURE GENUINE E VIBRANTI.



WWW.ASTRAMAKEUP.COM



# ARREDARE IL SOTTOSCALA

Spesso viene considerato inutile mentre, se attrezzato dopo averne ponderato la sua collocazione, diventa uno spazio prezioso, con diverse possibilità di utilizzo. Il sottoscala non deve essere sottovalutato perché si presta a una moltitudine di soluzioni d'arredo, diventando un piccolo grande vano in più.



**L**a prima valutazione da fare è capire dove si trovi il sottoscala da arredare. Non è questione di secondaria importanza: a seconda che questo sia collocato all'ingresso, in salotto, o sotto le scale che conducono alla zona notte le opportunità sono differenti. Così come si deve valutare con attenzione se le scale sono chiuse o aperte sotto. In quest'ultimo caso, ad esempio, è sconsigliato adibire il nostro sottoscala ad una libreria: rischieremmo che una cascata di polvere a capelli giorno dopo giorno sommerga i nostri volumi. Se però gli scalini sono chiusi, il sottoscala può diventare un'ottima libreria su misura, che per chi ama i libri non ci sono mai spazi sufficienti per poterli contenere. Il sottoscala poi può essere chiuso con ante su misura, magari con specchi per allargare l'ambiente. A seconda della capienza questo ripostiglio può assolvere diverse funzioni: un armadio con scaffalature interne, una scarpiera, una piccola cantina per i vini o uno spazio libero, a mò di piccolo grande stanzino-ripostiglio: un vero toccasana per una casa sempre in ordine.

Se non si vuole appesantire troppo l'ambiente o se questo è un po' angusto, meglio invece lasciare il sottoscala aperto. Anche in questo caso e se le scale sono chiuse, può essere adibito a guardaroba con panchina, attaccapanni e mensola per borse e cappelli.





nuncas



*“Da 50 anni Nuncas profuma i tuoi capi e regala emozioni che durano nel tempo”*

Niente è più piacevole che aprire l'oblò della lavatrice o i cassetti del guardaroba e sentire il profumo avvolgente dei capi appena lavati. Regalati un momento di vero piacere: scegli una delle raffinate e preziose fragranze della linea Nuncas.

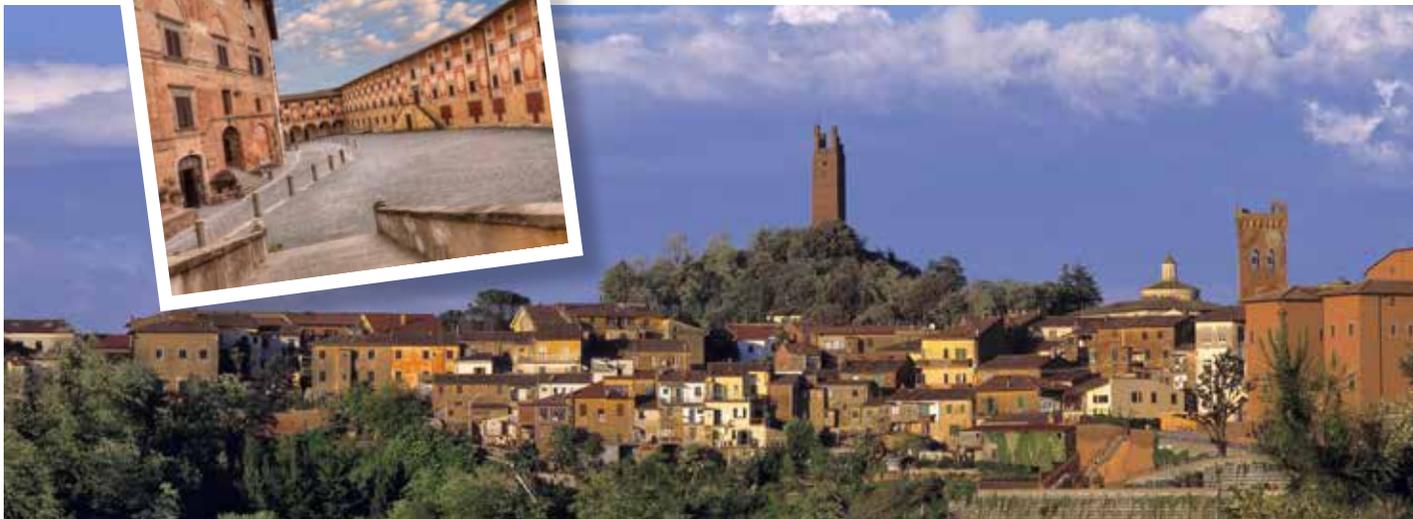
[www.nuncas.it](http://www.nuncas.it)





# SAN MINIATO

Il delizioso borgo di San Miniato è arroccato su un colle a metà strada tra Firenze, Pisa, Lucca e San Gimignano. Dall'alto della sua tanto suggestiva quanto strategica posizione, la cittadina domina la valle dell'Arno e nei secoli scorsi è stata più volte al centro di sanguinosi scontri per la sua conquista. Con millenni di storia alle spalle, questo antico borgo ha visto passare per le proprie vie e piazze artisti, pellegrini, imperatori e papi, tra cui Clemente VII, che proprio a San Miniato, nel 1533, incaricò il grande Michelangelo di dipingere la volta della Cappella Sistina.





**A**ncora oggi resistono numerose testimonianze a memoria delle passate glorie: i palazzi, le chiese e le antiche torri fortificate ne sono un esempio, mentre la massiccia Rocca Federiciana – uno dei simboli del paese, ricordato anche dai versi di Dante, che nel XIII Canto dell’Inferno raccontava di Pier delle Vigne, incarcerato nella rocca con l’accusa di aver tramato contro l’imperatore - è stata in realtà completamente ricostruita nel dopoguerra, sopra le macerie medioevali rase al suolo durante il secondo conflitto mondiale.

La Rocca venne fatta costruire agli inizi del 1200 da Federico II, che, tra i tanti titoli e ruoli acquisiti, fu anche Imperatore di Germania. Il borgo, in virtù del suo potente governante, nel Medioevo iniziò ad essere conosciuto anche come “San Miniato al Tedesco”, vivendo al contempo un periodo di straordinaria popolarità.

Durante il dominio imperiale San Miniato fu uno dei principali poli di raccolta dei tributi per l’Italia centrale e, facendo parte delle tappe segnate da Sigerico nel suo viaggio di ritorno a Canterbury, divenne anche una delle storiche stazioni della Via Francigena. In seguito, nel 1622, il borgo fu addirittura sede vescovile, staccandosi dalla diocesi di Lucca e costruendo un proprio seminario poco distante dal Duomo, nell’area allora popolata di case e botteghe addossate alle mura.

Una visita in città non può non iniziare che dalla magnifica Cattedrale. Rimaneggiata diverse volte nei secoli, presenta elementi architettonici di epoca romanica, gotica e rinascimentale. Notevole in particolar modo è la facciata, composta da 26 bacinii in ceramica colorata, la cui disposizione ha fatto pensare alle costellazioni dell’Orsa orientate verso la stella polare: il cristiano è il pellegrino guidato dalla Chiesa - stella polare - e dal cielo - i Carri - verso il paradiso. I dischi oggi esposti sono delle copie: le ceramiche originali sono conservate nel Museo Diocesano di Arte Sacra, un piccolo scrigno che custodisce anche alcuni capolavori di noti maestri come Filippo Lippi, Fra Bartolomeo e Verrocchio. Alle spalle della cattedrale il campanile, conosciuto anche come



Torre di Matilde: secondo una vecchia leggenda - in seguito smentita - Matilde di Canossa sarebbe nata nel vicino Palazzo dei Vicari Imperiali.

Quest’ultimo si trova in Piazza del Prato del Duomo e risale al XII secolo. Il Palazzo ha ospitato ben quattro imperatori germanici: Ottone I di Sassonia nel 962, Federico Barbarossa nel 1167 e di nuovo nel 1178, Ottone IV nel 1209 e Federico II di Svevia nel 1218, 1226 e nel 1240. Di fronte si trova il Palazzo Vescovile, eretto nel XIV secolo su tre edifici preesistenti, più volte rinnovato nel corso dei secoli.

Tra gli altri antichi edifici religiosi il Convento di San Francesco rientra certamente tra quelli da vedere: sembra che fu commissionato dai nobili di San Miniato quindi donato al Santo in persona, quando venne in visita nella vicina Abbazia di Santa Gonda, nel 1211. Il convento ha una facciata romanica, cappelle in stile gotico all’interno e conserva affreschi del XV e XVI secolo, quando era gestito dai Beati Borromeo e Bernard, che in seguito insegnarono anche nelle prestigiose università di Oxford e della Sorbona.

Piazza della Repubblica, conosciuta anche come Piazza del Seminario, ha acquisito le proprie peculiari caratteristiche durante il Medioevo: l’antica cinta muraria le ha conferito l’aspetto tipicamente curvo. Da notare le porte in legno massiccio alla base della struttura che circonda la piazza: si tratta di un magnifico esempio di botteghe artigianali. Datati 1300, questi negozi vantano ancora oggi le tipiche porte a T, che si aprivano al centro come ingresso al locale, mentre le braccia ne diventavano il bancone. Oggi, la piazza viene spesso animata da mercatini, festival ed eventi: tra questi, imperdibile, la Mostra Mercato Nazionale del tartufo bianco delle Colline Sanminiatesi, che si svolge ogni anno il secondo, terzo e quarto fine settimana di novembre. San Miniato è infatti conosciuta in tutto il mondo, non solo per storia e cultura, ma anche per il pregiato Tuber Magnatum Pico, che cresce a pochi centimetri di profondità in limitate aree delle colline sanminiatesi.



# MELOGRANO. CACHI E CASTAGNE. BENVENUTO AUTUNNO.

L'autunno, in senso figurato, indica il periodo della vita di una persona che segue la piena maturità, e che segna quindi l'inizio della vecchiaia, del processo di decadimento fisico e mentale. Sarà per questo motivo che proprio in autunno la natura ci regala dei frutti straordinari, un po' dimenticati, passati di moda perché non facili da mangiare, soprattutto il melograno e i cachi, o ricchi di troppe calorie come le castagne.

**N**iente di più sbagliato. Bisognerebbe mangiarne di più di melograni, cachi e castagne.

Il **melograno** è un frutto tondeggiante simile alla mela, con tanti chicchi rossi all'interno e un piccolo a forma di corona che gli conferisce un aspetto regale.

Viene colto in pieno autunno e porta sulla tua tavola un tocco di colore e un pizzico di fortuna. Sul melograno sono state infatti raccontate centinaia di storie, ma la morale è una sola: porta bene, è sinonimo di abbondanza e fertilità. Leggenda a parte, da un punto di vista nutrizionale è un grande antiossidante, ha una forte azione diuretica e drenante e fa bene all'apparato cardiovascolare. Tanti lo acquistano solo come elemento decorativo ma, considerate le sue virtù terapeutiche, il consiglio è di mangiarlo, non soltanto di guardarlo. Il melograno esiste anche come succo, la «granatina», utilizzato come base per parecchi cocktail e granite.

Un altro frutto autunnale è il **caco**, il «pane degli dei», una morbida e dolcissima crema racchiusa in un frutto. In autunno, se ti capita di fare una passeggiata in campagna, porta con te un cucchiaino da caffè e, se t'imbatti in un albero di cachi, scegli il frutto più maturo, aprilo e gustalo come un dessert. Mi ringrazierai. Il caco ha una storia antichissima. Coltivato in Cina e in tutto l'estremo oriente più di 2000 anni fa, è arrivato in Europa e precisamente nei giardini di Boboli di Firenze alla fine del 1800. In Cina il caco è noto come l'albero delle sette virtù: offre ottima legna da ardere, è molto longevo, fa molta ombra grazie alle imponenti dimensioni delle sue chiome, è immune da parassiti, i rami sono ideali per la costruzione dei

nidi degli uccelli, le sue foglie sono molto decorative e quelle che cadono diventano un ottimo concime.

Da un punto di vista nutrizionale è molto energetico, una vera botta di vita per il tuo fisico e la tua mente. Aiuta il fegato e l'intestino ed è un'importante fonte di vitamine. Essendo di per sé già molto molliccio, si presta alla preparazione di un'eccezionale marmellata.

Le **castagne**, dette anche il «pane dei poveri», sono ricchissime di qualità benefiche per intestino, circolazione sanguigna, ossa, sistema nervoso e muscoli. Hanno sfamato per decenni le popolazioni montane e non solo quelle. Con l'esodo dalle montagne, sono state messe un po' in disparte, anche perché sono molto caloriche e nelle diete moderne non incontrano i favori dei nutrizionisti. La castagna è un frutto atipico per via della dose elevata di carboidrati complessi che contiene, proprio come i cereali. È naturalmente biologica perché protetta da una cupola armata di lunghi aculei che racchiude il frutto come in un grembo materno. In cucina possono essere cotte su padelle forate (caldarroste) oppure bollite (ballotte o ballucci o ballocciori). Una volta essiccate e poi macinate si trasformano in farina di castagne con cui si preparano il castagnaccio, le frittelle, la polenta e le crêpes. Vengono usate anche per fare la birra, confetture e creme. Se proprio vuoi bere una straordinaria birra fatta con le castagne, ti consiglio quella del birrifico artigianale La Petrognola. La birra della Garfagnana (Lu). Visto che l'autunno, con le giornate più corte, induce ad un po' di depressione, tiriamoci su con due dolci a base di castagne suggeriti dalla nostra chef Sandra Lotti.



La ricetta è proposta da **Sandra Rosy Lotti**  
Chef e titolare di Toscana Saporita Cooking School  
con sede a Massaciuccoli (Massarosa) e New York



## CASTAGNACCIO



In toscana di chiama anche Baldino. E' un dolce che ha come protagonista la farina di castagne arricchita con uvetta sultanina, pinoli, noci e rosmarino. Il castagnaccio nasce in Toscana, ma si diffonde nelle regioni ricche di castagne: Veneto, Piemonte, Lombardia... questa gustosa e nutriente torta viene cucinata perfino in Corsica. Una versione particolare è quella realizzata con farina di castagne DOP della Lunigiana. Il suo nome è Pattona, una sorta di piccolo pane sottile, dallo spessore di 1-2 centimetri. La cottura avviene in un forno a legna avvolgendo l'impasto, condito con pancetta o ricotta, in foglie di castagno. Un'altra versione è quella pontremolese, molto simile al castagnaccio e caratterizzata dalla cottura nei testi. Ogni famiglia custodisce la ricetta del castagnaccio, ecco la nostra.

In una zuppiera capiente e usando una frusta, mescolare la farina con l'acqua fino a che l'impasto non risulti liscio e cremoso. Aggiungere quindi tutti gli altri ingredienti, eccetto l'olio. Con un pennello, e olio extra vergine, ungete una tortiera bassa di 32 cm. Versate l'impasto e cospargete con qualche pinolo. Versate l'olio extra vergine a filo su tutta la superficie della torta. Infornate a forno preriscaldato a 190 C e lasciate cuocere per circa 30/35 minuti. Servite il castagnaccio tiepido con la ricotta.

### INGREDIENTI

- ✓ 500 gr di farina di castagne
- ✓ 650 gr di acqua
- ✓ 50 gr di pinoli piu altri 30 gr per la guarnizione
- ✓ le foglie di un rametto di rosmarino
- ✓ 80 gr di uvetta sultanina reidratata in acqua tiepida
- ✓ 100 gr di gherigli di noce, tritati
- ✓ la scorza grattugiata di un'arancia ben lavata
- ✓ sale fino q.b.
- ✓ 40 gr di olio extra vergine piu altri 10 gr per ungere bene la tortiera



## MONTEBIANCO



E' un dolce di origine francese e per questo molto diffuso in Piemonte e Lombardia.

Il montebianco o Montblanc è un dessert al cucchiaio che ha come protagonista le castagne, meglio se si tratta di marroni, la varietà più grande, dolce e polposa. Il nome devira dalla sua decorazione per la quale si usa una montagnola di panna.

### INGREDIENTI

- ✓ 800 gr di marroni lessati in
- ✓ acqua profumata con semi di finocchio e sbucciati
- ✓ 50 gr di zucchero
- ✓ sale q.b.
- ✓ 3 cucchiaini di cacao amaro
- ✓ 200 ml di latte intero
- ✓ 50 ml rum
- ✓ panna montata

Mettere le castagne sbucciate in una pentola e schiacciatele bene con un mestolo.

Aggiungere il latte e mescolare. Cuocere a fuoco lento per una decina di minuti, sempre mescolando e schiacciando l'impasto. Aggiungere zucchero, rum e cacao, mescolare bene e trasferite l'impasto in una zuppiera.

una volta che l'impasto si è raffreddato, passatelo allo schiaccipatate e lasciate che gli spaghetti di castagna cadano su un piatto da portata formando una montagna.



# PORTIAMO LA PREVENZIONE A TUTTI, FACCIAMO DI PIÙ INSIEME



## mentadent

Con Croce Rossa Italiana portiamo assistenza odontoiatrica in tutta Italia, per le categorie più fragili.

## SUPPORTA IL PROGETTO

**acquista Mentadent e raccogli i punti mela.**  
**Puoi vincere una gift card per avere il premio che preferisci dal Catalogo Croce Rossa.**

**1€ ACQUISTATO\* = 1 PUNTO MELA**



**Croce Rossa Italiana**



Esempio di premi presenti su Croce Rossa Italiana shop\*\*

Conserva lo scontrino che deve riportare l'acquisto di almeno Euro 1,00 in prodotti Mentadent, collegati al sito [www.supportalaprevenzione.it](http://www.supportalaprevenzione.it) e al raggiungimento di almeno Euro 3,00 di prodotti Mentadent partecipa all'Instant win. Concorso valido dal 01/09/21 al 30/11/21. Montepremi totale Euro 75.000,00 suddiviso in: N° 1.500 Buoni Sconto Digitali Croce Rossa Euro 15,00 cad (3 Punti Mela), N° 1.000 Buoni Sconto Digitali Croce Rossa Euro 25,00 cad (6 Punti Mela), N° 500 Buoni Sconto Digitali Croce Rossa Euro 35,00 cad (9 Punti Mela), N° 200 Buoni Sconto Digitali Croce Rossa Euro 50,00 cad (12 Punti Mela). Modalità di partecipazione, limitazione, prodotti in promozione, punti vendita aderenti, info e regolamento al numero verde 800.800.121, sul sito [www.mentadent.it](http://www.mentadent.it) e su [www.supportalaprevenzione.it](http://www.supportalaprevenzione.it).

\*\*Immagine a scopo illustrativo



# LA RICETTA DEL MESE:.

**Gabrio Dei.** Dopo la scuola alberghiera a Montecatini Terme collabora con ristoranti in Toscana, Piemonte e Liguria. Semifinalista italiano del concorso SanPellegrino Young Chef per professionisti under 30. Amante dei viaggi e delle cultura gastronomiche internazionali. Dal 2016 é ambasciatore italiano a Okinawa durante la Settimana Internazionale della Cucina Italiana nel Mondo. Attualmente gestisce il **Ristorante 21**, ad Alassio, nel quale propone una cucina personale prettamente di pesce.



## TUSCANY TACOS SNACK

I Tacos sono un piatto tipico messicano, preparati con farina di mais e farciti con ingredienti come pomodori, peperoni e carne. Sono simili a delle piadine romagnole in miniatura, ma più croccanti. I Tacos, da diversi anni sono entrati anche nella tradizione della cucina europea. Ovviamente si prestano a diverse interpretazioni. Il nostro chef, Gabrio Dei, ha ideato il Tuscany Tacos Snack, sostituendo la farina di mais con il formaggio stagionato e grattugiato. Uno stuzzichino davvero interessante, un antipasto molto appetitoso. Ecco la squisita ricetta.

### Ingredienti per 4 persone

- ✓ 300 g di Formaggio stagionato grattugiato
- ✓ 200 g Pane raffermo in cubetti
- ✓ 300g di Pomodori Cuore Di Bue o San Marzano ben maturi
- ✓ 50 g Olio Evo
- ✓ 4 spicchi d'Aglio
- ✓ 1 cipolla
- ✓ 6 foglie di Salvia
- ✓ 6 foglie di Basilico fresco
- ✓ 2 rametti di Origano fresco (o 1 cucchiaino di Origano Secco)
- ✓ 4 Uova
- ✓ Sale e Pepe qb
- ✓ 80 g di Giardiniera o Ortaggi in Conserva
- Per ultimare:
- ✓ Erbette aromatiche fresche



### Procedimento

Scaldare una padella antiaderente dal fondo di 20 cm di diametro, adagiarvi il formaggio grattugiato e dorare da entrambe le parti: quando ancora caldo, attribuire la forma desiderata.

### Per la Pappa al Pomodoro:

Tritare finemente gli spicchi d'Aglio e la Cipolla mondati con le foglie di Salvia, e soffriggerli dolcemente in una pentola con l'Olio evo; Aggiungere i Pelati e far sobbollire per 15 minuti. Continuare la cottura amalgamando con il pane e aggiungere poca acqua se necessario, per altri 15-20 minuti: allontanare dal fuoco e mantecare con Olio Evo a crudo, il Basilico e l'Origano.

Cuocere velocemente l'uovo in padella con un filo d'olio, pepando e salando a piacere.

### Il Tacos prende forma

Componente adesso il vostro Taco precedentemente preparato con la Pappa al Pomodoro tiepida e, molto delicatamente, con l'Uovo.

Disporvi sopra le Verdure che più vi aggradano.

Concludete profumando il tutto con Erbette aromatiche. Servire immediatamente.





# ROSSI, MORBIDI E DELIZIOSI: ECCO COME PIANTARE I LAMPONI IN GIARDINO

Conoscere il lampone, imparare come va messo a dimora, e i segreti sulla sua potatura. Perché è proprio ottobre il mese adatto per piantarlo e poi aspettare pazientemente che produca i suoi frutti di bosco squisiti. Che insieme ai mirtilli sono un toccasana.



“Semplicemente battendo un tasto sbagliato sono arrivato in Lamponia: un paese dolcissimo che sa di marmellata e di sciroppo”. Sono parole dello scrittore e poeta Gianni Rodari. Parole che usa per descrivere la bontà del lampone e dei sapori che sprigiona gustandolo. La prima curiosità da sottolineare su questo frutto di bosco è che ne esistono di due tipi: il lampone non rimontante e quello rimontante. Nella prima specie i suoi frutti crescono sui nuovi rami dell'anno precedenti e da giugno a luglio. L'altro li produce una prima volta sui rami dell'anno in corso, da agosto ad ottobre, e una seconda volta – sugli stessi rami - l'anno dopo da giugno e luglio.

Una volta scoperta questa differenza, puoi recarti dal tuo vivaista di fiducia. Il lampone viene venduto a radice nuda. E da questo mese è buono per essere piantato.

Va messo a circa 50 centimetri di profondità e a circa 80 da una pianta dall'altra. Alcuni consigli da aggiungere sono: eliminare sassi e radici; in fondo alla buca mettere una manciata di

cornungia; riempire con terriccio e un po' di concime biologico; inserire il lampone con il colletto al livello del suolo; concludere il riempimento con la terra scavata; annaffiare in abbondanza.

Una volta messe a dimora le piante di lampone abbi pazienza. Perché il risultato si vedrà di solito in due 2 anni, quando cresceranno i primi frutti. Il primo anno però non dovrai eseguire nessuna manutenzione.

I lamponi cresceranno sostituendo autonomamente i vecchi rami. Dal secondo anno invece, periodicamente, è prevista una potatura.

Che si distingue in base alla classificazione che facevamo all'inizio. Per i lamponi non rimontanti è prevista una potatura in autunno o in primavera: recidi a raso la terra i rami morti che hanno dato frutti durante l'estate, e anche i rigetti troppo deboli. Per le varietà rimontanti, la potatura si fa d'inverno: oltre a fare le stesse cose degli altri lamponi, sopprimi l'estremità secca delle canne che hanno prodotto frutti alla fine dell'estate.



# LA FORZA DELLA NATURA

Gli articoli della linea Vegetale sono a base di estratti di radici di ginepro da coltivazioni naturali italiane.

In esclusiva per **IperSoap**



**ANTOLA**  
CASA

Antola Casa Detersivi S.r.l. - Via Dorsale 13, 56100 - Massa (MS)

Tel. 0585 830756 - Fax. 0585 837098 - info@antolab.it www.antolacasadetersivi.com



## Non vedenti, un bastone «parlante» e un microchip per muoversi in autonomia.

La tecnologia a supporto dell'indipendenza dei non vedenti. È questa l'idea alla base di «LETIsmart», dispositivo applicato al tradizionale bastone bianco per ciechi che permetterà ai disabili visivi di orientarsi e interagire con l'ambiente urbano muovendosi in autonomia: «L'innovazione tecnologica può migliorare la qualità della vita delle persone con disabilità visiva, ma non si tratta di spazzare quanto acquisito fino ad oggi. Non bisogna mitizzarla ricordando sempre che continuerà ad essere affiancata da soluzioni tradizionali come il bastone bianco, il cane guida e il metodo Braille per l'istruzione e la lettura, che restano insostituibili. Il bastone, però, può essere implementato con un aiuto digitale che fornisce informazioni preziose come lo stato dei semafori, il numero autobus in arrivo, i binari del treno e altro», spiega Mario Barbuto, presidente nazionale dell'Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti. A fare da apripista nazionale è stata la città di Trieste, dove il dispositivo è stato anche ideato e sviluppato e da cui prende il via il percorso di implementazione su scala nazionale. Il sistema LETIsmart, tramite l'apposizione di un minuscolo microchip (pesa 8 grammi), consente di mettere in comunicazione il tradizionale bastone bianco con i diversi punti di interesse e di dialogare con l'ambiente sotto diversi aspetti: dall'individuazione e interazione con i mezzi pubblici e i semafori, all'orientamento in negozi, scuole, uffici, inclusa la gestione di situazioni difficili come lavori in corso, uscite di sicurezza e ogni altro punto che si debba individuare e raggiungere con precisione. La soluzione si avvale della tecnologia dei radiofari e fornisce informazioni con un altoparlante integrato, senza ricorrere allo smartphone. Bastano due pulsanti sul manico per selezionare il tipo di utilizzo (semafori e vie, autobus, esercizi commerciali o interni), inoltre un menu di impostazioni permette di parametrizzare la velocità di pronuncia, il volume, scegliere una delle sei lingue e altri parametri che si possono configurare collegando il bastone a un pc. La ricarica della batteria avviene tramite presa microUSB.



## Stiamo per spedire un'astronave- aspirapolvere a raccogliere detriti e satelliti

La specie umana è talmente caotica e disordinata e molto spesso egoista che è riuscita ad inquinare anche lo spazio intorno al pianeta. La spazzatura che abbiamo lasciato intorno alla nostra atmosfera è ormai diventata un problema molto serio, sia a livello ambientale che a livello di sicurezza per chi viaggia nello spazio. La Stazione Spaziale Internazionale è già stata colpita da detriti di origine umana ed è stata danneggiata e i satelliti o le navette che escono dal nostro pianeta devono essere in grado di schivare eventuali pericoli del genere. «È probabilmente uno dei problemi ambientali più importanti del nostro tempo», afferma Hugh Lewis, ingegnere aeronautico presso l'Università di Southampton nel Regno Unito. Siamo abusando dell'ambiente spaziale senza preoccuparci di quello che comporterà nel prossimo futuro. Per combattere questo problema, Astroscale Inc. una società privata con sede in Giappone, ha ideato dei «camion della spazzatura spaziali». Veicoli muniti di mega aspirapolveri che cercheranno di rimettere in ordine, per quanto possibile, delle porzioni di atmosfera terrestre. Sono veicoli controllati da Terra che agganciano magneticamente i detriti che poi porteranno nell'atmosfera più bassa, bruciando insieme. «Una volta che queste tecnologie saranno state dimostrate e la comunità globale vedrà che è davvero un grande passo avanti verso la rimozione attiva dei detriti e i servizi di fine vita, lo accetteranno come una realtà», afferma Mike Lindsay, Chief Technology Officer di Astroscale. «Speriamo che incorporino questa possibilità nei loro piani, mentre preparano la prossima generazione di satelliti» aggiunge. Questa non sarà la mossa definitiva che ci libererà da questo problema, ma è un primo passo importante anche a livello simbolico.



**Deox**  
AMMORBIDENTE  
CONCENTRATO

**UNICO**  
FORMULA  
BREVETTATA  
ANTIODORE

**100%**  
EFFICACE SUI  
CATTIVI ODORI



## THE WINNER

di GABRIELE NOLI

# MARCELL JACOBS



Lo hanno ribattezzato in molti modi: "Figlio del vento", "uomo jet". Perfino Sua Maestà Usain Bolt si è congratulato con lui. Chissà se un giorno Marcell Jacobs riuscirà davvero a realizzare quanto fatto quest'estate ai Giochi Olimpici di Tokyo con quei due ori, nei 100 metri e nella staffetta 4x100, che lo hanno consacrato a re della velocità: una memorabile pagina di storia non solo per lui e l'atletica, ma per tutto lo sport azzurro.



ITALIA

JACOBS

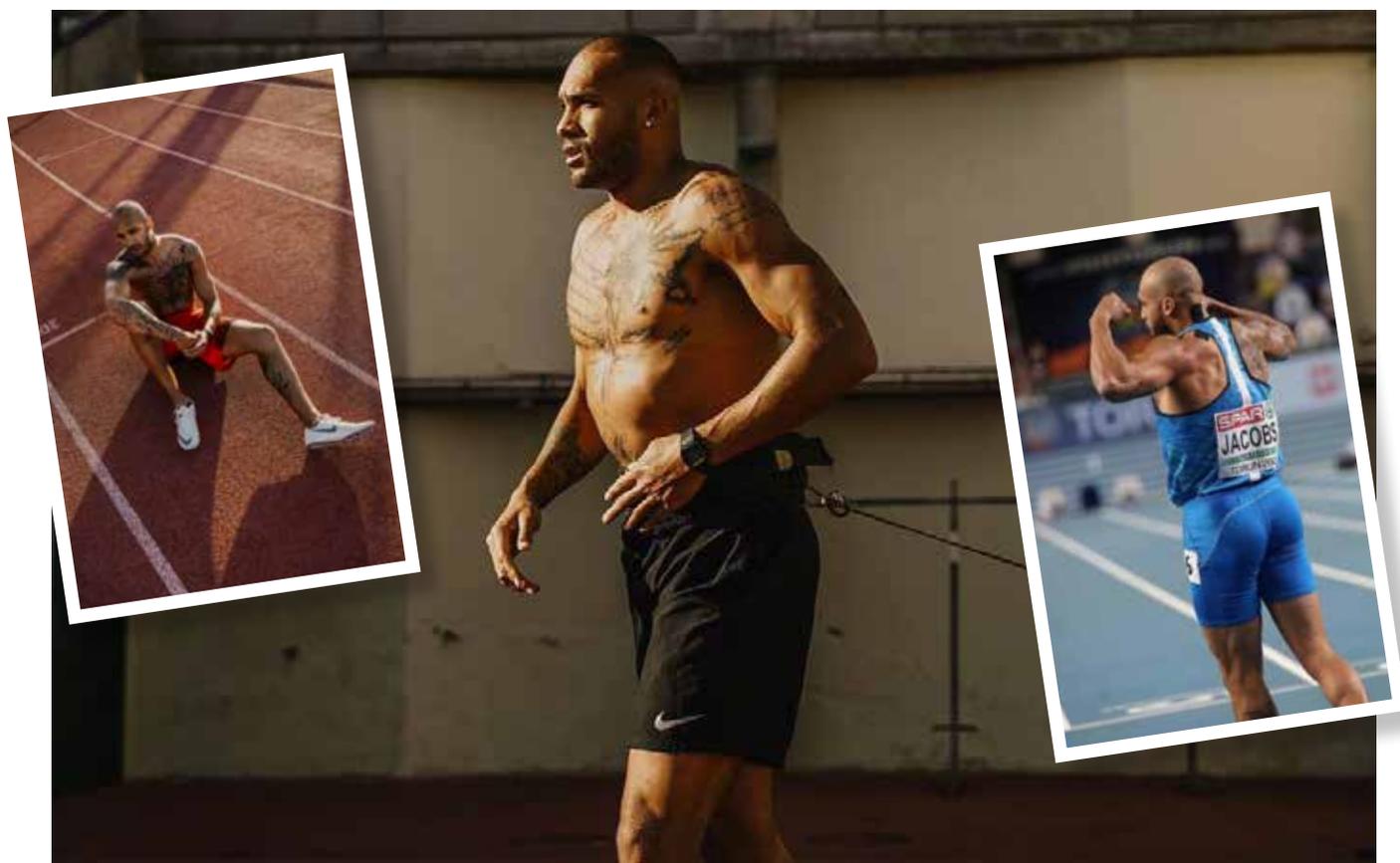
TOKYO 2020

## THE WINNER

Anche perché non partiva certo con i favori del pronostico, anzi. Già la prospettiva di vederlo in finale sembrava ottimistica. Ed invece questo ragazzo nato nel settembre del 1994 a El Paso, in Texas, da padre americano e mamma italiana, ha stupito tutti. Nemmeno lui immaginava che sarebbe tornato da Tokyo addirittura con due medaglie, entrambe d'oro. Oltretutto Jacobs è stato il portabandiera azzurro

primo a credere in me stesso dovevo essere io. E a Tokyo finalmente ce l'ho fatta. Con il mio allenatore, Paolo Camossi, abbiamo compiuto un lungo percorso, nel quale all'inizio si sono susseguite delle batoste, ma poi sono giunte soddisfazioni incredibili. Era fondamentale sbloccare quel meccanismo interiore per trovare fiducia", ha raccontato Jacobs per spiegare quali segreti si celassero dietro

tirare fuori tutto ciò che aveva dentro, di liberarsi dai blocchi, compresi quelli emozionali. Uno su tutti, il complicato rapporto con il padre, con cui ha ripreso contatti dopo molto tempo. Anche questo ha contribuito al sensibile miglioramento delle prestazioni di Marcell, pronto per essere focalizzato esclusivamente sull'appuntamento più importante della sua vita sportiva. E nemmeno l'infortunio occorso a



nella cerimonia di chiusura dei Giochi: una ulteriore gratificazione, che nessuno più di lui meritava. "Non potevo davvero chiedere di meglio. Vivrò il ricordo di questa esperienza come un qualcosa di magnifico. Mai mi sarei aspettato un'Olimpiade così bella, nemmeno nei sogni". Sapeva di disporre di un talento enorme, ma spesso in passato non era stato in grado di esprimerlo appieno. "Il

ai due ori. Perché le capacità fisiche e tecniche, per quanto rimarchevoli, da sole non sarebbero mai state sufficienti. Occorreva lavorare anche (e soprattutto) sulla testa per raggiungere l'eccellenza. Marcell lo ha fatto avvalendosi del supporto della mental coach Nicoletta Romanazzi, che lo segue da circa un anno. Ed i risultati in tal senso sono stati determinanti. Perché ha permesso al campione di

maggio, per fortuna non serio, gli è stato d'ostacolo. Appena pochi giorni prima aveva stabilito il record italiano correndo in 9"95 e catalizzando su di sé le attenzioni dei media, con un occhio ai Giochi di Tokyo che si sarebbero svolti di lì a un paio di mesi. Che potesse compiere un'impresa lo si era intuito già dalle batterie, con un poderoso 9"94 che gli avrebbe permesso di ritoccare ancora il primato

# EMULSIO LAVAINCERA: IL TEMPO PASSA, IL PROFUMO RESTA!

PROFUMO OLTRE 24H CON TECNOLOGIA INFINITY ESSENCE\*



## EMULSIO É CURA. E IL PULITO DURA.

- **Profumi esclusivi best seller** studiati in partnership con i più grandi profumieri.
- **Tecnologia brevettata:** molecole attive che, a contatto con l'aria, liberano progressivamente il profumo per un effetto **di lunga durata oltre 24h**.
- **Preziosi oli essenziali:** composti naturali pregiati, derivati dalla cosmesi che arricchiscono la qualità del profumo.

\*Tecnologia brevettata e profumi esclusivi

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

## THE WINNER

nazionale. Ma non gli bastava. Era cosciente che i margini per fare ancora meglio c'erano eccome. In semifinale ha dimostrato che aveva ragione, sfoderando un sensazionale 9"84 che gli è valso addirittura il record europeo. Pensare ad una medaglia, a quel punto, non sarebbe stato più un azzardo. Ma domenica 1° agosto Marcell Jacobs è andato ben oltre, talmente in trance agonistica da non lasciarsi minimamente influenzare dalla falsa partenza (e la relativa squalifica) di Zharnel Hughes. E, merito di una progressione maiuscola che l'ha portato a correre ad una velocità supersonica, toccando i 43,3 chilometri orari, ha tagliato il traguardo per primo, fermando il crono su un roboante 9"80.

Record italiano e europeo ancora una volta infranti e gli occhi del mondo su di sé, seppur davanti alla tv, perché a causa dell'emergenza pandemica lo stadio era (tristemente) vuoto senza quel pubblico che sarebbe andato in delirio vedendo dal vivo il capolavoro compiuto da Jacobs. Lui, nella sua mente, la gara l'aveva "visualizzata", metro dopo metro. Come se un evento immagino equivalesse ad uno realmente vissuto. Anche in questo caso il lavoro compiuto con la mental coach si è rivelato fondamentale. Una gioia immediatamente condivisa con Gianmarco Tamperi, l'altro azzurro che pochi minuti prima di lui si era messo a sua volta un oro al collo, nel salto in alto. E poi, per nulla appagato



da quell'impresa, pochi giorni dopo Jacobs ha concesso il bis nella staffetta 4x100 con Filippo Tortu, Lorenzo Patta, Enea Desalu, prevalendo di misura sull'Inghilterra. "Tutta l'Italia ci ha spinto", ha sottolineato subito dopo l'incredibile bis, a testimonianza di quanto lui e gli altri tre velocisti azzurri avessero percepito (e recepito) il calore ed il sostegno di un Paese intero, estasiato dalle loro gesta. E se servisse un'ulteriore conferma, basterebbe rammentare l'accoglienza ricevuta dallo stesso Jacobs una volta rientrato in Italia, trattato come una vera star. "Ma io sarò lo stesso di sempre, soltanto con un peso in più sul collo", ha spiegato riferendosi alle due medaglie. "Cercherò di alzare ancora l'asticella, mantenermi al vertice a lungo". Ripetersi ai Giochi Olimpici di Parigi 2024 sarà una sfida complicatissima, ma stimolante.

Di certo, le attenzioni nei suoi confronti sono aumentate a dismisura. Tutti lo vogliono: sponsor e programmi televisivi farebbero carte false per assicurarselo. E pure il seguito sui social sta crescendo a dismisura. Di fronte a chi ha azzardato paragoni con i campionissimi del passato, da Jesse Owens a Usain Bolt, lui non si è affatto scomposto. "Mi ha lusingato vedere il mio nome accostato a veri e propri miti da cui ho cercato rubare qualche dettaglio". Ed è servito. In fondo, i 100 metri – la gara regina dell'atletica – si decidono in pochissimi centesimi. A coloro che hanno avanzato insinuazioni sui suoi successi, Jacobs ha replicato con fermezza. "Io sono abituato a farmi scivolare tutto addosso. Molti parlano senza conoscere". Un campione si riconosce pure da questo.

# LA CARTA VERAMENTE IGIENICA.

in  
VIAGGIO



a  
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



# ECCO IL NUOVO MONOPATTINO DI APRILIA: ESR2, CHE BOMBA!

La richiesta di mobilità leggera ed elettrica cresce, così Aprilia insieme a MT Distribution (con cui ha stretto un accordo) ha sfornato un altro monopattino. Si tratta di eSR2: ha un'anima sportiva, un motore affidabile e potente, e ruote da 10 pollici.



Aprilia non è solo moto e scooter. Grazie alla collaborazione nata con MT Distribution ha prodotto i suoi primi monopattini. Il primo è stato eSR1 e da pochissimo è uscito un nuovo bolide. Aprilia eSR2 è infatti disponibile nei canali della grande distribuzione, nei grandi negozi di elettronica e nei principali store online al prezzo di circa di 559 euro.

Ma veniamo alla caratteristica che interessa i più, cioè l'autonomia: il monopattino è dotato di un motore da 350 W che richiede una manutenzione minima, ed è alimentato da una batteria da 288 Wh che consente di percorrere fino a 25 km con una carica. Il tutto è infiocchettato da un'estetica davvero accattivante e giovanile. L'eSR2 infatti si fa subito notare per il suo design e le grafiche davvero originali. Il frontale è caratterizzato dagli steli cromati delle nuove sospensioni anteriori, in grado di attutire i colpi e le vibrazioni trasmesse dal manto stradale anche se irregolare.

Per questo la sensazione di sicurezza alla guida è maggiore. Ma l'esperienza di guida è resa confortevole anche per l'utilizzo di

pneumatici con camera d'aria da 10 pollici e del doppio freno a tamburo anteriore e freno elettrico posteriore. E' dotato poi dei fanali a led, anteriore e posteriore, che assicurano visibilità in situazioni di guida notturna. Insomma, anche Aprilia partecipa alla rivoluzione dei due ruote elettrici leggeri che cominciano a diventare davvero sofisticati e performanti. Inoltre «l'acquisto di ogni monopattino include l'assicurazione Tutela famiglia stipulata con AXA Assistance», ha spiegato Aprilia. E questo dà ulteriormente l'idea che non siamo più di fronte a dei giocattoli, come erano in origine questi piccoli mezzi.

Immane l'app integrata per monitorare le prestazioni di eSR2. E' stata sviluppata da Italdesign, azienda leader al mondo nella realizzazione di servizi per l'industria della mobilità. Con l'app è possibile avere sotto controllo il livello di carica della batteria, la distanza percorsa e l'ultima posizione nota del veicolo. Ma altre informazioni sono disponibili sul sito:

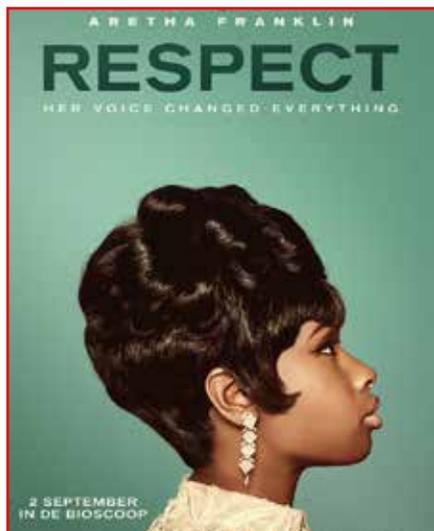
[www.urban-mobility.aprilia.com](http://www.urban-mobility.aprilia.com).



# Efficacia e Natura

per la tua igiene orale e per i tuoi capelli





## Respect

Film

Regista: Liesl Tommy

Con: Jennifer Hudson e Forest Whitaker

Genere: Biografico

Al Cinema

La biografia dell'indimenticabile "Regina del soul", Aretha Franklin, interpretata da Jennifer Hudson, racconta l'infanzia difficile dell'artista, che porterà con sé tragici strascichi durante la sua carriera, vissuta con un padre-padrone, il reverendo C.L. Franklin, e una madre



quasi assente. Il film descrive l'ascesa al successo "cominciata" nel coro della chiesa del padre e i momenti più bui della cantante, simbolo dei diritti civili degli afroamericani durante i turbolenti anni 60.



## Ron - Un Amico Fuori Programma

Film

Registi: Sarah Smith, Jean-Philippe Vine e Octavio E. Rodriguez

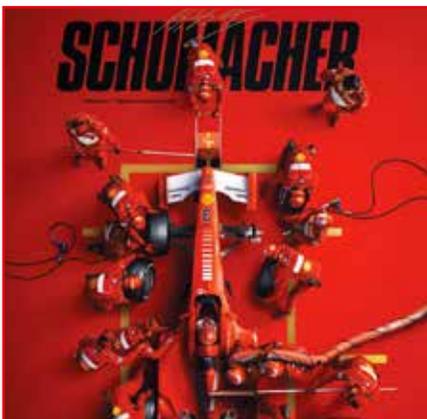
Genere: Animazione/ Avventura

Al Cinema

La commovente e divertente avventura di una straordinaria amicizia tra Barney, un impacciato ragazzino e Ron, un dispositivo tecnologico iper-connesso che cammina e parla, progettato per essere "il miglior amico pronto all'uso".

In un mondo in cui la tecnologia governa le vite di tutti, i malfunzionamenti e i difetti di Ron conducono i protagonisti in un viaggio ricco di azione in cui il ragazzo e il robot scoprono la vera amicizia.

Nella versione italiana Ron è doppiato dal noto attore comico e conduttore Lillo.



## Schumacher

Docu Film

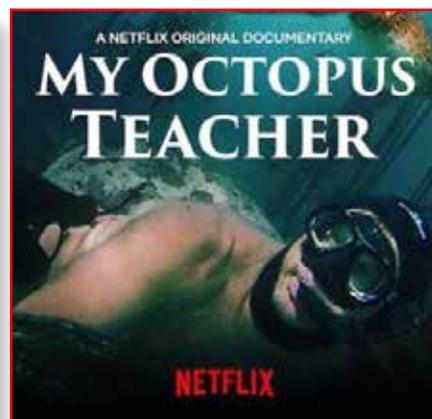
Autori: Vanessa Nocker, Hams-Bruno Kammertöns e Michael Wech

Partecipazione di: Jean Todt, Bernie Ecclestone e Sebastian Vettel

Genere: Biografico

Su Netflix

Il nuovo docu film è un omaggio alla vita e alle vittorie del celebre campione che ha fatto sognare i tifosi Ferrari e l'Italia alla guida della sua monoposto. Nel film parole commoventi dei famigliari del pilota tra cui l'intervista al figlio Mick, che oggi segue le orme del padre e quella del campione, compagno di scuderia, Sebastian Vettel. Una vita quella di Schumacher votata all'impegno, alla costanza e alla perfezione come obiettivo primo sia suo che dell'intero team. Il racconto di un grande pilota alla guida di un'auto perfetta che ha "colorato di rosso" i primi anni 2000 con 5 vittorie consecutive rimaste nella storia della Formula 1.



## My octopus teacher

Docu Film

Registi: Pippa Ehrlich e James Reed

Con: Craig Foster

Genere: Documentario

Su Netflix

Storia di un'amicizia atipica, unica quella raccontata nel docu film, vincitore dell'Oscar, prodotto da Netflix. Un'amicizia fatta di incontri quotidiani tra il sub documentarista Craig Foster e un polpo femmina.

Il film offre scenari fatti di luci, colori e fondali mozzafiato che solo la natura può regalare.

Foster riesce a catturare momenti intimi della vita del polpo trascorrendo ogni singolo giorno per un anno in sua compagnia grazie al rapporto di fiducia che è riuscito ad instaurare. Tra le scene più emozionanti: il primo contatto tra il sub e l'animale e l'astuzia del polpo che scappa dal pericolo saltando in groppa ad uno squalo.



# LINES SLEEPLIST

GOOD VIBES FOR A GOOD NIGHT

3 playlist per un super relax

ASCOLTALE SU **SPOTIFY**



I prodotti Lines studiati per la **notte**



## Il lago dei misteri

Autrice: Kimberly Belle

Casa Editrice: Newton Compton Editori

L'autrice del bestseller "Il matrimonio delle bugie" torna in libreria con un grande thriller che vede protagonista una coppia di sposini Charlotte, di umili origini, e Paul un facoltoso vedovo. Il rapporto si incrina quando un giorno dal lago emerge il cadavere di una donna, nel punto esatto in cui annegò la prima moglie di Paul e Charlotte, data la coincidenza, comincia a sospettare del coniuge. Paul, inoltre, sotto interrogatorio, dichiara di non conoscere la ragazza del lago, ma Charlotte lo ha visto parlare con lei pochi giorni prima. I sospetti della ragazza crescono al punto che inizia la ricerca della verità nella speranza di non aver sposato un assassino e poter salvare il suo matrimonio.



## Dillo al Prof

Autore: Sandro Marengo  
Casa Editrice: Salani

Il libro autobiografico racconta l'esperienza di un prof 2.0 che si mette al servizio dei propri studenti ascoltandoli e capendoli. Sandro è un insegnante che un giorno decide di aprire un profilo su TikTok per scoprire come funziona la piattaforma che spopola tra i suoi studenti. Si imbatte in un filtro che lo trasforma in uno scheletro, fa un qualche video divertente e poi decide di eliminarsi dal social fino all'avvento della pandemia che lo costringerà alle lezioni a distanza. Sandro così crea una classe virtuale per aiutare con l'inglese chi ne ha bisogno, ma soprattutto far compagnia agli studenti. La classe si allarga rapidamente, diventando una community che unisce centinaia di migliaia di giovani da ogni parte d'Italia.



## Le ragazze dell'atelier dei profumi

Autrice: Charlotte Jacobi  
Casa Editrice: TRE60

Il romanzo racconta la passione e la voglia di veder realizzati i propri sogni di due sorelle Marie e Anna Carstens, nell'Amburgo del 1987. Le ragazze, appassionate di fragranze, vengono introdotte nel mondo dei profumi quando iniziano a lavorare presso una nota ditta di saponi Douglas grazie ad un'amica di famiglia che ne è titolare. Presto la passione sboccia nel sogno di aprire una profumeria di lusso. In quegli anni risulta quasi impossibile pensare che due donne possano fondare un'impresa e così si trovano a dover fronteggiare la diffidenza dei genitori. Il supporto sia morale che economico arriva dalla nonna così nel 1910 inaugurano la prima profumeria Douglas ponendo le basi di quello che diventerà l'impero delle profumerie.



## Il profumo delle foglie di limone

Autrice: Clara Sánchez  
Casa Editrice: Garzanti

La protagonista Sandra è una trentenne in crisi senza un lavoro e incinta di un uomo che non è sicuro di amare. Un giorno incontra una coppia gentile di anziani Fredrik e Karin Christensen che per lei diventano come i nonni che non ha mai avuto. Sembra l'inizio di un nuovo periodo di serenità ma presto il tutto si rivela un incubo. I due in realtà sono criminali nazisti che covano il desiderio di ricominciare. Julian scampato al campo di concentramento di Mathausen, è sulle loro tracce. Sandra è l'unica che può aiutarlo a smascherarli ma non è facile convincerla della verità. Dopo l'incredulità iniziale, la donna inizia guardarli da una nuova prospettiva, capisce di essere in pericolo decidendo così di collaborare con Julian.



# AGE|ACTIV



## Nutre la tua bellezza.

**SAMANTA TOGNI**

Maestra di ballo e conduttrice

**SCEGLI IL TUO SIERO E VIVI OGNI GIORNO LA TUA BELLEZZA, CON MATT AGEACTIV®.**

Dai laboratori di ricerca cosmetica **Matt®** nascono i Sieri **AGEACTIV®** che offrono, nella loro forma più pura, gli stessi principi attivi utilizzati in medicina estetica, per garantire massima efficacia, azione mirata ed elevata sicurezza.



Prova anche gli altri prodotti della linea **AGEACTIV®**

Crema Giorno, Crema Notte, Creme 24h, Contorno Occhi, Gel Detergente, Maschere e gli innovativi Trattamenti Urto in fiale.

su [www.matt.it](http://www.matt.it)

800-300595



A&D S.p.A. Strada 2 Pal. C1  
20057 Assago - Milanofiori (MI)

NEI SUPERMERCATI, NEI NEGOZI SPECIALIZZATI, NEL MATT STORE DI MILANO E SU [WWW.MATT.IT](http://WWW.MATT.IT)

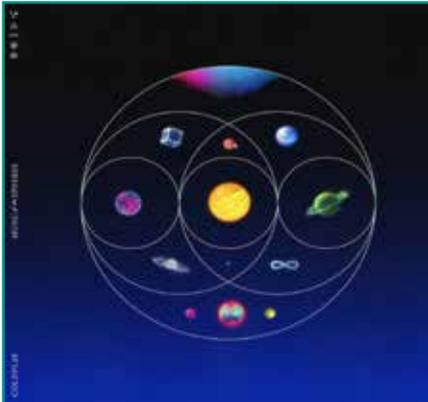


## DE ANDRÉ: "IN TEATRO"

Era il 1992 e **Fabrizio De André** girava in tour per i teatri più importanti d'Italia per portare al pubblico, in location più intime e speciali, le sue poesie musicate. Tra le varie tappe, oltre alle abituali Milano e Roma, la prima data fu a **Viareggio al Teatro Politeama**. Accompagnato da un'ensemble di bravissimi musicisti, tra cui Michele Ascolese alla chitarra e al bouzouki, Ellade Bandini alla batteria e Pier Michelatti al basso, Fabrizio de André regalò alla capitale della Versilia un concerto unico ed intimo. Oltre alle sue canzoni più famose come "Via del Campo", "Bocca di Rosa" o "La Guerra di Piero" il cantautore genovese presentò al pubblico toscano anche brani meno conosciuti e più particolari come "Il Gorilla", "Amico Fragile" o "Megu, Megun". Dal tour del 1992 e del 1993 è stato tratto un live album postumo dal titolo **In Teatro**, per celebrare la bravura e la magnificenza di uno dei cantautori più celebri e più amati.



## Musica in streaming: tre dischi che non puoi non ascoltare:



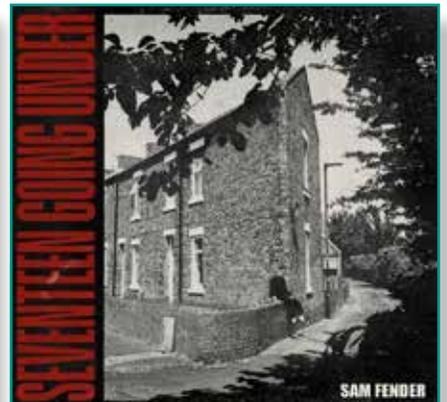
### Music of The Spheres

I Coldplay non si fermano mai! E a soli due anni dall'ultimo doppio album, *Everyday Life*, la band inglese capitanata dal frontman Chris Martin si prepara a lasciare il nostro pianeta alla ricerca di forme di vita aliene nell'universo. *Music of The Spheres*, in uscita il 15 ottobre per Parlophone, è l'ottavo album in studio e racconta il viaggio verso pianeti sconosciuti. Il nuovo LP è stato anticipato dal singolo di successo *Higher Power* e dal brano di chiusura, a rappresentare l'ultimo pianeta, *Coloratura* dalla durata di 10 minuti e 29 secondi.



### Future Past

Esce il 22 ottobre l'album "epico" dei Duran Duran, a detta di Simon LeBon. Il nuovo lavoro in studio, *Future Past*, è un mix di sonorità passate e future. Le collaborazioni, infatti, prevedono grandi ritorni del passato (Graham Coxon, chitarrista della band brit-pop Blur), ma anche nuovi featuring come Lykke Li, Giorgio Moroder o Mark Ronson. Ad anticipare il disco in studio, il singolo *Invisible*, il cui video ufficiale è stato prodotto da un AI (intelligenza artificiale) chiamata Huxley.



### Seventeen Going Under

Il chitarrista, nonché cantante, che ha infiammato e conquistato l'intero Regno Unito sta per tornare con un disco in uscita l'8 ottobre. *Seventeen Going Under* è l'album in omaggio a Bruce Springsteen di Sam Fender, più intimo che mai dice il ragazzo classe 1994. Il secondo lavoro in studio è più personale ed intimo rispetto al primo, *Hypersonic Missiles*, ma questo non frena Fender da portare alla luce quelle sonorità, quel mondo musicale che tanto lo avvicina alla rockstar americana.

L'ORÉAL  
PARIS

**RIMPOLPA LA PELLE COME UN SIERO,  
UNIFORMA E COPRE COME UN FONDOTINTA.  
TU VALI.**

**NUOVO**

## ACCORD PARFAIT NUDE

IL 1° SIERO COLORATO RIMPOLPANTE DI L'ORÉAL PARIS  
CON 1% DI ACIDO IALURONICO PURO.

CREATO DA  
APPROVATO DAI  
NOSTRI DERMATOLOGI\*  
L'ORÉAL PARIS

IL **95%** DELLE DONNE  
TROVA CHE SIA  
**LEGGERO SULLA  
PELLE\*\*.**

PELLE **LEVIGATA  
E RIMPOLPATA**  
IN 6 SETTIMANE\*\*\*.

1%  
ACIDO  
IALURONICO  
PURO



BENTORNATO  
MAKEUP

\* Approvato dai dermatologi del comitato di consiglio L'Oréal Paris.

\*\* Test di autovalutazione su 104 donne.

\*\*\* Clinicamente testato. Test cosmetoclinico su 42 volontari.

# NICOLE GRIMAUDO

«Ogni film è la mia missione impossibile. Il giorno in cui mi abituerò a questa adrenalina smetterò di fare questo mestiere, ma speriamo di continuare a sentirla forte fino alla fine».

Nicole Grimaudo è così, sincera, decisa, siciliana nel cuore e nelle origini, legata a un mestiere che ha cominciato quasi per caso, a soli 15 anni, scelta da quel furbacchione di Gianni Boncompagni che la volle tra le ragazze di "Non è la Rai". «Quel programma mi ha fatto capire cosa significasse davvero passare dall'anonimato al successo dal giorno alla notte – ha ammesso l'attrice – Ricordo che quando scoprii che un ragazzo si era tatuato il mio nome in testa, rimasi totalmente scioccata, incredula, spaventata. A 14 anni una cosa del genere

rischia di farti impazzire». A salvarla è stata la sua famiglia, da sempre il rifugio sicuro per Nicole, diventata mamma per la seconda volta qualche mese fa, una gravidanza vissuta nella privacy che da sempre l'attrice cerca di custodire per vivere la sua vita di "normalità" quando la cinepresa si spegne. Ha recitato per grandi registi come Gabriele Lavia, Lina Wertmüller, Giuseppe Tornatore e Ferzan Ozpetek, ha vestito i panni di tante protagoniste delle fiction in tv, ma il suo ultimo lavoro è stato "Sul tetto del mondo", una docu-serie, andata in onda



## ON STAGE

di CLOE D. BETTI

su Raiuno, qualcosa di diverso rispetto a tutto quello che aveva già fatto in passato. Un mix tra finzione e realtà, che l'ha portata a interpretare Rosanna Podestà, attrice bellissima, donna capace di stare accanto allo scalatore Walter Bonatti per anni, disposta a entrare nel suo mondo glaciale lasciandosi alle spalle i colori e profumi della celebrità, ma senza cedere

alle sue spigolosità. «Rosanna era una donna coraggiosa – confessa la Grimaudo - Si è lasciata aperta la porta della felicità: a 40 anni, età in cui solitamente pensi che l'amore non ti riguardi più, si è abbandonata e ha scoperto un lato di sé tenuto sempre nascosto. Aveva qualità che in qualche modo ho ritrovato in me, era una donna empatica, solare, amava stare in mezzo alla



gente, molto coraggiosa perché veniva da un matrimonio finito, con due figli, portava avanti la sua vita con entusiasmo. Ha girato il mondo, non conosceva la montagna, esattamente come me, lontana dal mare sono un pesce fuor d'acqua. Si è ritrovata a vivere con un uomo che non le ha reso tutto semplice, era spigoloso, riservato, con grandi paure nascoste, ma non gli ha fatto

da infermiera, insieme sono stati migliori». Nella Podestà l'attrice ha rivisto lei stessa, tanti i punti in comune con una donna, antesignana di un movimento femminile ancora di là da venire in quegli anni '80 in cui Nicole nasceva, quando in Italia, come nel resto del mondo, era ancora bassa la percezione di quello che avrebbe poi scatenato il #metoo, la "rivoluzione" scatenata

**Jempe**  
Con te per la vita



Home  
SMART  
home

ACQUISTA 3 PRODOTTI TEMPO, DI CUI ALMENO 1 BOX

VINCI

1 DEI TABLET  
SAMSUNG

Galaxy Tab S7 LTE + BOOKCOVER KEYBOARD



CON CUSTODIA PERSONALIZZATA DA

Paola Marella x Jempe



IN ESTRAZIONE FINALE

5.000€

PER RINNOVARE LA TUA

POSTAZIONE DI SMART WORKING\* CON LA CONSULENZA ESCLUSIVA DI

Paola Marella x Jempe

# ON STAGE

di CLOE D. BETTI

da tante attrici hollywoodiane, contro le molestie sulle donne. «Quello che si legge a volte è devastante – ha sottolineato l'attrice - Bisogna far cessare gli abusi e mi auguro che le donne ogni giorno trovino il coraggio di dire no, di denunciare, di volersi bene. Noi donne vogliamo tanto bene, ma ce ne vogliamo poco, certe volte». Bambina introversa, molto legata alla madre, Nicole ha vinto le sue più grandi paure sul palco del "Giardino dei ciliegi", diretta da Gabriele Lavia, un battesimo teatrale al limite del terrore. «Gabriele mi faceva provare anche venti ore al giorno – ricorda l'attrice - In camerino spesso piangevo, poi mi sono detta, superato questo posso fare tutto». E così è stato. E' passata dal cinema, al teatro, alla tv, fedele

alla recitazione, concedendosi qualche piccolo momento di intrattenimento, ballando per una notte da Milly Carlucci con Claudia Pandolfi e Beppe Fiorello, protagonisti con lei della serie "Gli orologi del diavolo". Ma prima del lavoro per Nicole c'è sempre la famiglia. Madre di Pietro e Giulio, ha incontrato il suo compagno a un tavolo di un cerimonia di un'amica comune, insomma la classica scena da un matrimonio. «Eravamo seduti allo stesso tavolo – ha raccontato la Grimaudo – Siamo entrambi di Caltagirone, è un giornalista, e per fortuna fa un mestiere diverso dal mio».



ESCLUSIVA Piùmè

LE NOVITÀ ASSOLUTE  
DEL 2021

PARFUM®  
*Secrets*

### AMMORBIDENTE CON GOCCE BUCATO

Un prodotto innovativo che **unisce** l'azione dell'ammorbidente a quella profumante delle gocce bucato: la formula super concentrata garantisce una **esplosione di profumo** e un **bucato soffice e voluminoso** utilizzando **pochissimi ml di prodotto!!!**

### ESSENZA LAVANTE PAVIMENTI

Rappresenta un **nuovo concetto** di pulito profumato per la tua casa! Basta **un solo tappino di prodotto** per sprigionare un'inebriante e persistente nota profumata in grado di pulire a fondo e far splendere i tuoi pavimenti. Una formula super concentrata che garantisce fino a **50 trattamenti eccezionali**, permettendo quindi un minor utilizzo di plastica e di prodotto con un conseguente risparmio. Un segreto mai visto prima: **poche gocce per un'esplosione di pulito e profumo!!!**

SCEGLI IL TUO PROFUMO !!!



# SPECIAL OLYMPICS

Non solo Giochi olimpici e paralimpici come quelli di Tokyo, in Giappone, della scorsa estate, ma anche "Special olympics", l'universo sportivo in cui le persone con disabilità intellettive sono riconosciute per le proprie capacità e non discriminate per le loro differenze.



**S**pecial olympics è il movimento internazionale fondato negli Stati Uniti d'America da Eunice Kennedy Shriver nel 1968 e divenuto oggi una delle associazioni internazionali più attive nel mondo dello sport. Riconosciuta dal Comitato olimpico internazionale, Special olympics attualmente è presente in 200 Paesi. Da madre in figlio, presidente del movimento internazionale oggi è Timothy Shriver, mentre a presiederlo in Italia è Angelo Moratti, coadiuvato da Alessandra Palazzotti nel ruolo di direttore nazionale. Sono loro a ricordare che «la missione di Special olympics – spiega Moratti – è quella di dare l'opportunità di allenarsi e gareggiare in una varietà di sport olimpici a bambini, giovani e adulti con disabilità intellettive, durante tutto il corso dell'anno. Ciò consente loro di sviluppare ed accrescere il proprio benessere fisico, di dimostrare coraggio, sperimentare la gioia di partecipare in un clima di scambio continuo – sottolinea Palazzotti – dove si mettono in campo le abilità, si stringono amicizie con altri atleti, si vivono esperienze uniche assieme ai tecnici, ai volontari, ai propri familiari e a tutta la comunità». Nel mondo ci

sono circa 200 milioni di persone con disabilità intellettive, circa 1 milione e 300 mila solo in Italia. L'obiettivo di Special olympics è quello di raggiungere ognuno di questi potenziali "atleti speciali" e le rispettive famiglie. Tra le attività promosse ci sono eventi, allenamenti, competizioni sportive, iniziative di raccolta fondi, corsi di formazione e screening. L'ultima in ordine di tempo è stata la XXI edizione della "Special olympics european football week" del mese scorso, la settimana di sport sostenuta dalla Uefa, che ha coinvolto 30mila partecipanti con e senza disabilità intellettive, con 300 eventi organizzati in 40 diversi Paesi.

Notizia fresca è l'assegnazione all'Italia, e alla città di Torino, dei Giochi mondiali invernali del 2025. «Il governo italiano è pronto a fare la sua parte, affrontando questa nuova sfida in funzione di un evento dall'alto contenuto valoriale e culturale».

Sono le parole di Valentina Vezzali, prima schermitrice al mondo a essersi aggiudicata tre medaglie d'oro olimpiche, oggi sottosegretario di Stato alla presidenza del consiglio dei ministri con delega allo sport. Prima ancora però, i mondiali invernali Kazan 2022 in Russia.

MADE IN ITALY



# PIÙ DESIGN E PIÙ QUALITÀ PER I NOSTRI CLIENTI



Una partnership di valore con Fass per offrire ai nostri clienti un'ampia gamma di prodotti Made in Italy attenti alla sostenibilità.





# TORTONA

“Pro tribus donis similis Terdona Leonis”. Tre doni - valore, lealtà, cortesia - promette l'antico motto riportato sullo stemma di Tortona. E con lo stesso spirito **“PiùMe”** ha aperto i battenti nella bellissima cittadina piemontese sulla Strada Statale per Alessandria al civico 9, dove Vi aspettano **Valentina, Noemi, Roberta, Francesca, Gerarda** e la capo area **Lorna Marongiu**.





Ma molti di più (di doni) ne ha in serbo per il visitatore questa antica città dal passato ricco di vicende e di personaggi illustri che affonda le sue radici ben prima di Roma e che ha continuato ad essere tenacemente presente e viva in ogni periodo della sua plurimilionaria storia, passando da protagonista attraverso le epoche e le distruzioni, le alterne dominazioni, senza mai vedere intaccata la propria identità municipale, condita di una sostanziale sobrietà che l'ha resa e la rende tuttora un "gioiello nascosto".

È una città elegante e ricca di opere d'arte che possiede un tessuto urbanistico interessante con una trama di strade e vie che celano tesori di ogni epoca. Tortona è: reperti archeologici d'epoca romana; palazzi medioevali e rinascimentali incastonati nel centro storico; chiese architettonicamente differenti per stili ed epoca di costruzione, ognuna scrigno di tesori nascosti. Scorci di antiche piazze e angoli di vie dai nomi di tortonesi illustri. Situata al confine di quattro regioni, all'incrocio delle più importanti reti viarie del nord Italia, gode di un paesaggio che va dalle ultime propaggini della pianura padana lungo le sponde del torrente Scrivia e che risale sulle sue dolci colline. Qui i contadini disegnano con le loro colture e con mano sapiente il territorio e fanno grandi le produzioni agricole di questa terra.

La sua posizione geografica ne ha determinato l'importanza. Crocevia di grandi strade consolari in epoca imperiale, divenne nodo strategico militare e civile nei secoli successivi. Il "Castello" è stato il grande protagonista della storia della città, valorosamente difeso dai tortonesi - da assedi (Federico Barbarossa per ben due volte) e nelle successive guerre fino alla definitiva distruzione napoleonica - a dimostrazione della "lealtà" dei tortonesi nei confronti degli alleati e degli amici tortonesi che da sempre hanno l'animo cortese e nobile dei gentiluomini d'altri tempi.

EVENTI. Tanti lungo tutto l'anno. Rassegne Teatrali come "Assoli" o "Baracche di luglio" piuttosto che feste e fiere come quelle di Santa Croce o della Madonna della Guardia. Sagre enogastronomiche come "Assaggia Tortona e dintorni" ed ancora festival musicali, esposizioni artistiche, mercatini dell'Antiquariato.

TIPICITÀ. Per i più golosi le fragole profumate, il mais ottofile, i tartufi ed ancora i Baci di

Dama e i Baci Dorati piuttosto che i piatti della tradizione come l'anlot, l'ajà e lo stufato di carne accompagnato da ottimi vini.

DA VEDERE. Piazza del Duomo con la cattedrale di Santa Maria Assunta e San Lorenzo, che custodisce opere pittoriche di notevole interesse. Il Palazzetto Medioevale sede della Pinacoteca "Il Divisionismo" che espone molte opere dei principali pittori legati a tale "corrente". Ed ancora, il Palazzo Vescovile e il Museo Diocesano d'Arte sacra. Le chiese di Santa Maria dei Canali (la più antica della città risalente al XI - XII secolo) e di San Giacomo. Il Palazzo Guidobono, dimostra signorile del XVI secolo oggi importante spazio espositivo. Il Teatro Civico, splendido esempio del gusto neoclassico edificato tra il 1836 e il 1838. La torre del "Castello", unico elemento superstite della fortezza che sovrasta la città, immersa nel verde e nella quiete del suo parco. Da non perdere la Basilica della Madonna della Guardia e, in frazione Rivalta Scrivia, il complesso Abbaziale dei monaci cistercensi risalente al 1180. Fuori dal centro storico sono visibili resti romani delle antiche mura, della Necropoli e dell'Ospedale di Santa Croce.

PELLIZZA DA VOLPEDO. A pochi chilometri da Tortona vale una visita la località di Volpedo che ha dato i natali a Giuseppe Pellizza (Volpedo 28 luglio 1868 - 14 giugno 1907) un importante pittore italiano, dapprima "divisionista", poi esponente della corrente sociale. Autore del celeberrimo "Il quarto stato", divenuto un simbolo del mondo del lavoro e delle battaglie operaie.

DIVISIONISMO. È stata una "corrente" artistica italiana nata alla fine dell'800 derivata dal neoimpressionismo e caratterizzata dalla separazione dei colori in singoli punti o linee che interagiscono fra di loro in senso ottico e cromatico. Secondo alcuni studiosi trovò il suo esponente principale in Pellizza da Volpedo, secondo altri in Giovanni Segantini. L'atto ufficiale che sancisce la nascita del "divisionismo" è alla Triennale di Milano dove, nel 1891, viene esposto il quadro "Le due madri" di Giovanni Segantini.

INFO: [comune.tortona.al.it](http://comune.tortona.al.it) | [vivitortona.it](http://vivitortona.it) | [it.wikipedia.org](http://it.wikipedia.org)

SUDOKU

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

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

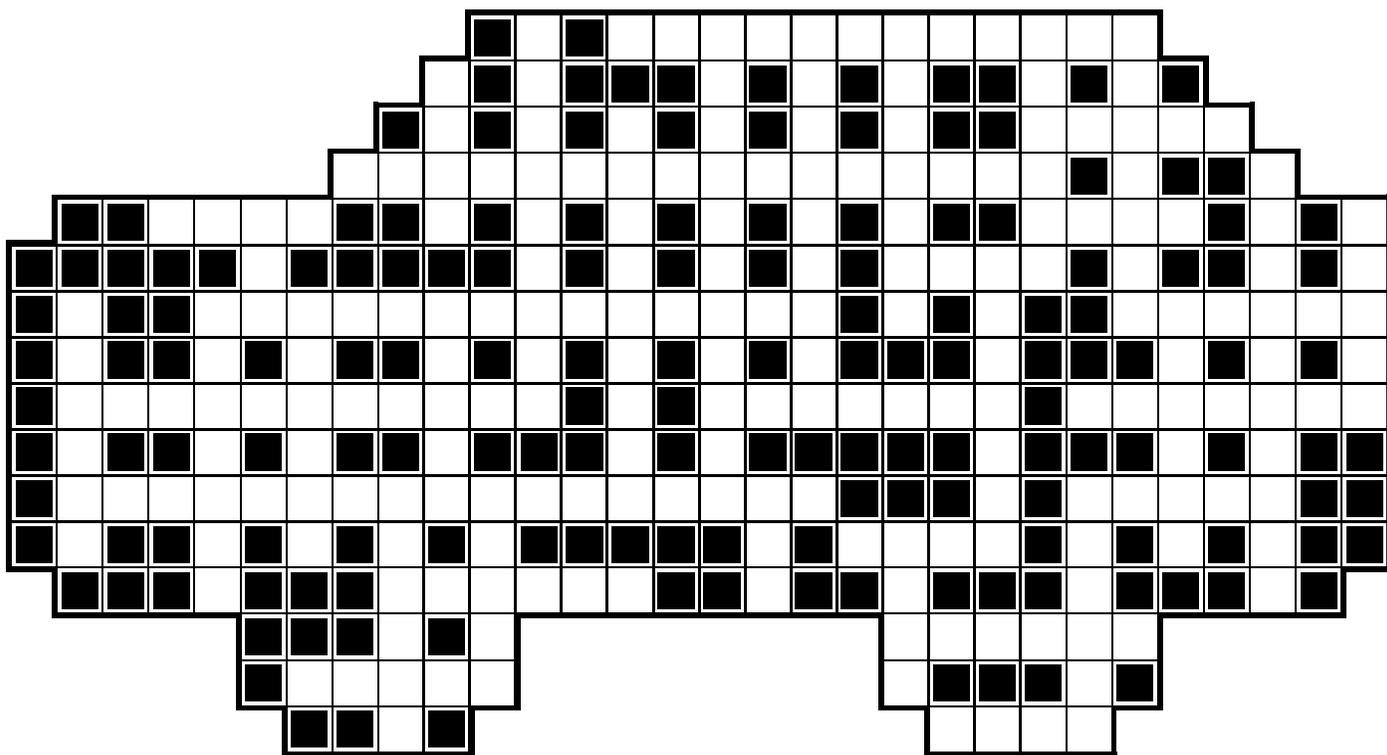
5			7			1	2	
								9
	8	9		2	5			
		2	6					
	4			3	8	2		
		6			7	9	3	
	6					3		
			1		2		5	
				5				

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

Trovi tutte le soluzioni a pagina 98 della rivista.

## VIAGGIO IN ITALIA

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



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



# LEGA DEL FILO D'ORO

La Lega del Filo d'Oro è una Fondazione Onlus, punto di riferimento per l'assistenza, l'educazione, la riabilitazione, il recupero e la valorizzazione delle potenzialità residue e il sostegno alla ricerca della maggiore autonomia possibile delle persone sordocieche e pluriminorate psicosensoriali. Conquiste, autonomie, crescita, potenziamento: questi sono i capitoli di tutte le straordinarie storie di coraggio e speranza che nascono ogni giorno alla Lega del Filo d'Oro.



**LA STORIA.** Dal 1964 gli anni della costruzione. Un “filo prezioso che ha unito le persone con il mondo esterno”. È questo che aveva in mente Sabina Santilli, sordocieca dall'infanzia quando nel 1964 fonda in provincia di Ancona la lega del Filo d'Oro insieme ad alcuni anni. Seguiranno anni di impegno, sacrifici e di grandi soddisfazioni. Una bella ed importante storia che dopo anni di traguardi impensabili, tra cui quello della realizzazione del nuovo Centro Nazionale, continua pensando al futuro.

**LA FONDAZIONE.** La struttura della Lega del Filo d'Oro è una rete in grado di unire e coordinare attività e servizi sul territorio, tenendo come obiettivo il benessere e l'unicità delle persone che la vivono. Professionalità nei servizi e relazione “uno a uno” nei percorsi è quello che rende la Fondazione un vero punto di riferimento per tante famiglie su tutto il territorio italiano.

**PRESENTI IN 10 REGIONI.** Centri, servizi e sedi territoriali. In ogni Centro ed ogni Sede la persona con disabilità viene accompagnata in un complesso percorso, educativo e riabilitativo, in costante collaborazione con la rete sociale e territoriale di riferimento, per stimolarne l'autonomia e migliorarne la qualità di vita.

**CHI AIUTIAMO.** Le persone affette da sordocecità e pluriminorazione psicosensoriale sono malattie rare. La sordocecità è una disabilità a sé stante, unica e specifica e come tale deve essere trattata. Sabina Santilli, fondatrice della Lega del Filo d'Oro, lo aveva capito mentre cercava di trovare un interlocutore adatto alla sua situazione.

**COSA SONO LE MALATTIE RARE?** Con rara s'intende una malattia che colpisce all'incirca una persona ogni 2000: oltre il 70% di queste patologie ha origine genetica. Sono tra le cause più frequenti di sordocecità e pluriminorazione psicosensoriale. Le sindromi rare hanno un impatto importante non solo su chi ne soffre, ma anche sulle persone che gravitano intorno a lui: per questo la Lega del Filo d'Oro dedica la massima attenzione non solo all'utente ma anche alla sua famiglia.

**LA MISSION.** L'obiettivo della Lega del Filo d'Oro è di offrire assistenza, educazione, riabilitazione, recupero e valorizzazione delle potenzialità residue delle persone che non vedono e non sentono e con pluriminorazioni psicosensoriali, per aiutarle a raggiungere il massimo degli obiettivi che sono in grado di perseguire nella vita.

**GENERARE COMPETENZA.** La Lega del Filo d'Oro sa che generare competenza attraverso la formazione dei dipendenti, dei volontari e dei tirocinanti significa avere a disposizione persone in grado di approcciarsi in maniera corretta ed efficace al complesso mondo delle pluridisabilità.

**...E GRAZIE A TE, POTRÀ CONTINUARE IL SUO VIAGGIO.** Attraverso le donazioni e i lasciti testamentari, riusciamo a garantire servizi, assistenza e aiuti a un numero sempre maggiore di bambini sordociechi e pluriminorati e ai loro genitori nei nostri centri d'assistenza italiani. **INFORMATI COME DONARE!**

## INFO&CONTATTI

Fondazione Lega del Filo d'Oro  
Sede Nazionale – Via Linguetta 3 – 60027 Osimo (AN)  
Tel. 071 72451 - Fax 071 717102  
info@legadelfilodoro.it | www.legadelfilodoro.it



**lega del filo d'oro**  
Insieme oltre il buio e il silenzio

# REMINGTON®

EST. NEW YORK 1937

## HAIRCARE GIFTPACK D3012GP

• Confezione che include un asciugacapelli ed una piastra



### Asciugacapelli

- Motore da 2000 Watt
- 3 temperature / 2 velocità
- Modalità Eco per un risparmio energetico
- Colpo d'aria fredda per fissare la piega
- Concentratore
- Anello di aggancio



### Piastra

- Lamine oscillanti in ceramica
- Temperatura unica di 215° C
- Pronta in 30 secondi
- Pulsante on/off
- Indicatore LED di accensione
- Voltaggio universale e cavo girevole



# BLU DI RUSSIA

Il gatto blu di Russia è un felino dalle origini sconosciute e dal pelo blu con sfumature grigie. Circa la sua provenienza si sa di certo soltanto che da tempi immemori era presente nel nord-ovest della Russia, particolarmente nella città portuale di Arcangelo.



**U**na curiosa caratteristica del blu di Russia è l'espressione della bocca, che si dice richiami in un qualche modo il sorriso della Gioconda, effetto ancora più evidente nel gatto allevato negli Stati Uniti piuttosto che in quello di allevamento inglese.

L'aspetto nobile ed elegante del Blu di Russia vela un carattere dolce ed equilibrato. Il Blu di Russia è un gatto gentile e ponderato, un felino che miagola pochissimo, ama vivere in casa e sa condividere tranquillamente gli spazi con la famiglia e gli altri animali domestici. Essendo un felino acuto, discreto e di buona compagnia, il Blu di Russia risulta adatto ai padroni sereni e tranquilli e alle famiglie con bambini (con i quali si dimostra tranquillo e rispettoso).

Il Blu di Russia non è un gatto vorace. L'alimentazione non richiede un impegno particolare. Generalmente, salvo particolari condizioni cliniche, il nutrimento deve essere ricco,

variegato, sempre fresco e di ottima qualità. È consigliabile creare un'alternanza di cibo umido (2 volte al giorno) e di cibo secco (disponibile tutto il giorno) che comprenda integrazioni importanti (taurina, calcio e vitamine).

Dal momento che il Blu di Russia non è vorace nemmeno da sterilizzato, è consigliabile prestare molta attenzione al peso e alle razioni giornaliere.

Il suo mantello, corto e folto, richiede solo spazzolate con una spazzola a denti morbidi a cadenza settimanale (una spazzola inadatta o un uso spropositato potrebbe danneggiarne pelo e sottopelo). La muta è il periodo più impegnativo in termini di cura e toelettatura.

Durante il cambio del pelo stagionale è consigliabile spazzolare il manto del Blu di Russia almeno una volta al giorno per liberarlo dai peli morti e per donargli maggior vigore.

Il lavaggio deve essere limitato ai casi in cui il manto appare visibilmente sporco, magari a seguito di un'avventura all'aperto o in giardino.

# Sanicat®

— Nature at heart —

## TI PRESENTIAMO LA NOSTRA NUOVA GAMMA SANICAT

Grazie a oltre 60 anni di esperienza nel settore delle lettiere per gatti, siamo fieri di annunciare la nostra gamma ottimizzata di lettiere per gatti **Classic** e **Clumping** che offrono la migliore esperienza con una lettiera per gatti ai nostri clienti.



Hygiene +



Gamma Classic  
(non agglomerante)



Clumping

## LE CARATTERISTICHE MIGLIORATE DELLA NUOVA GAMMA



La nostra lettiera è stata arricchita con la nostra tecnologia Oxygen Odour Control che aiuta ad eliminare i cattivi odori.



La nostra lettiera è stata creata con una tecnologia de-polverizzante che impedisce la formazione della polvere.



I nostri imballaggi sono realizzati in carta e cartone con certificazione FSC e sono riciclabili al 100%.



Per saperne di più e ottenere ulteriori informazioni sulle incredibili caratteristiche delle nostre gamme, visita il sito [www.sanicat.com](http://www.sanicat.com) oppure contattaci all'indirizzo [info@sanicat.com](mailto:info@sanicat.com).

# L'OROSCOPO di



## ARIETE

La tua proverbiale durezza, la tua ferrea decisione, potrebbero ricomporsi nella serietà con cui affronterai decisioni importanti, soprattutto a lavoro. Scelte che ti lasceranno soddisfatto una volta che avrai compreso cosa il destino, in quel modo, voleva farti capire. "Rilassati, raccogliti, allontana da te ogni altro pensiero. Lascia che il mondo che ti circonda sfumi nell'indistinto". (Italo Calvino)



## TORO

Qualche anno fa, avresti immaginato di essere dove sei adesso, di vivere la vita che affronti ogni giorno? Guardati allo specchio e ringraziali, se hai ciò che volevi avere. Al contrario, amati per la serietà che userai per impegnarti a ottenere il meglio. "Pretendiamo che la vita debba avere un senso: ma la vita ha precisamente il senso che siamo disposti ad attribuirle". (Hermann Hesse)



## GEMELLI

Frizzanti, vivaci, pieni di brio, state aiutando tante persone a uscire da periodi difficili. Cercate di frenare la vostra mente sempre così precisa e di dedicarvi anche al vostro spirito: non sempre serve "mentalizzare" tutto. Basta l'istinto. "Non amo la gente perfetta, quelli che non sono mai caduti o che non hanno mai inciampato. A loro non si è svelata la bellezza della vita" (Boris Pasternak)



## CANCRO

In certi momenti, vietato essere lunatici! Rimboccati le maniche e sfrutta al meglio il tuo potenziale, anche in famiglia. Dai davvero importanza a chi ti ama ogni giorno, a chi ti sostiene? Fai una bella pulizia dei gruppi che ti gravitano intorno. Sfrutta la tua sensibilità. "La vita e i sogni sono fogli di uno stesso libro. Leggerli in ordine è vivere, sfogliarli a caso è sognare". (Arthur Schopenhauer)



## LEONE

Svuota la mente in queste settimane, preparati a pensare in grande, ma con calma. Il tuo orgoglio può farti inciampare, non prenderla sempre sul personale, come se fossi il centro del mondo. Anche tu puoi sbagliare, e proprio grazie a degli errori decisivi capirai cosa fare. "È buona idea fare qualcosa di rilassante prima di prendere una decisione importante per la propria vita". (Paulo Coelho)



## VERGINE

Dedicati a qualcuno, o a qualcosa. Può essere il momento giusto per prendere un animale (uno qualsiasi) o per dedicarti alle piante: non è necessario avere il pollice verde! Form di attenzione che adesso ti regaleranno concentrazione. "Dio si è riservato la distribuzione di alcune piccole cose sulle quali non può nulla l'oro dei potenti della terra: il genio, la bellezza e la felicità". (Théophile Gautier)



## BILANCIA

Qualche discussione, nata prima dell'estate, offusca questi mesi. Sarai in tensione, forse per motivi familiari o affettivi. Ma sarà uno stimolo per migliorare aspetti del tuo carattere che ti portano a non affrontare questi problemi. "Ci sono due giorni all'anno in cui non puoi fare niente: uno si chiama ieri, l'altro domani, perciò oggi è il giorno giusto per amare, credere, fare, vivere". (Dalai Lama)



## SCORPIONE

Ci sono ottime prospettive. Per incontrare persone-chiave nel lavoro, intrecciare rapporti scorrevoli e persino ritrovare oggetti smarriti! La tua discreta faccia tosta avrà risvolti interessanti, lasciandoti incuriosire da persone che, forse, non avresti conosciuto prima. "Mi feci tante domande che andai a vivere sulla riva del mare e gettai in acqua le risposte per non litigare con nessuno". (Pablo Neruda)



## SAGITTARIO

Una esplosione di energie fruttuose, che farai fatica a contenere. Tutto ti riuscirà bene, almeno fino a fine mese. Poi, qualche amico di vecchia data potrebbe darti del filo da torcere, o qualcosa su cui riflettere. Ma si tratta di cose passeggere, non gravi, perché il tuo quadro astrale è favorevole. "La speranza di una gioia è quasi uguale alla gioia" (William Shakespeare).



## CAPRICORNO

Stai eccedendo in qualcosa? Sport, pensieri ossessivi, acquisti... in tal caso, fermati. E ritrova la leggerezza di piaceri più felici, in compagnia, a prova di sorriso. Forse qualche familiare ti riporterà sulla strada giusta per rivedere la scala di valori. "È richiesto per il rilassamento della mente che si faccia uso, di tanto in tanto, di propositi scherzosi e battute" (San Tomaso d'Aquino).



## ACQUARIO

Se qualcuno ha fatto prova di sensibilità e altruismo nei tuoi confronti, ricambialo: non è scontato portare pazienza, voler bene, dimostrare attenzione verso i sentimenti degli altri. Prendere esempio, sarà inevitabile. "I motivi delle azioni umane sono sempre molto più complessi di quanto si possa spiegare e raramente possono essere descritti in modo corretto". (Fëdor Dostoevskij)



## PESCI

Che gioia, aver ritrovato il buonumore! Esci da mesi strani, dove non capivi neanche cosa ti stava facendo innervosire, cosa ti abbatteva, quali erano i veri motivi del tuo fastidio. Adesso, fai tesoro della nuova tranquillità: ti porterà lontano. "La natura è fra i più potenti tranquillizzanti. È stato accertato che il semplice suono dell'acqua che scorre riduce la pressione arteriosa". (Patch Adams)

## Le soluzioni dei giochi

### STAR DA PICCOLI

Ora li riconoscete, ma com'erano prima?

### VASCO ROSSI



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

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

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

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



**Abitare Castelnuovo** propone un'ampia scelta di soluzioni immobiliari ed abitative per ogni esigenza dotate di tutti i comfort e pensate con le più moderne tecnologie.



Il complesso immobiliare sorge sul sito dell'**Antica Fabbrica Tessile Valsesio** nel cuore del Centro Storico di Castelnuovo di Garfagnana (LU) immerso in un contesto paesaggistico di pregio.

Possibilità di personalizzare ciascuna unità immobiliare con una vasta gamma di finiture.



Ampio parcheggio coperto con 250 posti auto tra privati e pubblici



Scegli l'immobile più adatto alle tue esigenze !

[www.abitarecastelnuovo.it](http://www.abitarecastelnuovo.it)  
Email: [info@abitarecastelnuovo.it](mailto:info@abitarecastelnuovo.it)  
Ufficio vendite: (+39) 331 6298198





**DEBORAH**  
MILANO  
PROFESSIONAL

**GEL**

SMALTO  
**SEMIPERMANENTE**

BRILLANTEZZA ESTREMA  
LUNGA DURATA  
**RISULTATO PROFESSIONALE**

RIMOZIONE FACILE  
NON DANNEGGIA LE UNGHIE



segui i tutorial

GODITI LA TUA MANICURE GEL PROFESSIONALE!

**#EveryDayDiva**