PiùMe MAGAZINE

ANNO VIII
NUMERO 4
APRILE 2022

COPIA OMAGGIO

MARIA CHIARA GIANNETTA

IN QUESTO NUMERO:

TALENTI ITALIANI
MARIO MONICELLI

REPORTAGE
IL CAMBIO DI ROTTA PER LA RICERCA

VOGLIA DI BELLEZZA POST LOCKDOWN

THE WINNER
È CURLING MANIA CON L'ORO OLIMPICO DI AMOS MOSANER E STEFANIA CONSTANTINI

MONDO DONNA
Parità e Arte

FITNESS
La ginnastica posturale

IL CAVOLO A MERENDA
Prodotti della terra e gustose ricette di Fabrizio Diola

IO VIAGGIO DA SOLA
Grotte di Frasassi

I CONSIGLI DI BARBANERA
Voglia di vita e di rinascita

PH: ©SIMONE COMI

SCOPRI IL VOLANTINO DEL TUO PUNTO VENDITA

PiùMe

COCCOLE PER TE E LA TUA CASA

PIÙ VICINO A TE!

Pulito, tutto cambia!

Prova l'efficacia dei prodotti Scotch-Brite®.

Spugna abrasiva
Scotch-Brite® Classic

Solo fibra forte
Scotch-Brite® Classic Pad

Spugna abrasiva antigraffio
Scotch-Brite® Delicate

Visita il sito **scotchbrite.it**

3M

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

di MAURIZIO BONUGLI

IL CIELO SOPRA

Sono trascorsi sessantuno anni da quando, per la prima volta, un uomo riuscì nell'impresa di orbitare attorno alla Terra. Era il 12 aprile 1961 e quell'uomo era il cosmonauta sovietico Yurij Gagarin. Il suo nome rimarrà nella storia, come pioniere dell'esplorazione spaziale, tanto quanto la sua celeberrima frase: "Da quassù la Terra è bellissima, senza frontiere né confini" che, in questi tempi cupi di nuove guerre guerreggiate dovrebbe farci riflettere su quanto è importante, per il futuro di tutti e del nostro meraviglioso pianeta, difendere e promuovere la pace.

E se riuscissimo a mantenere l'infinità cosmica, uno spazio di stupore, senza trasformarlo in uno "spazio di conquista", da quell'immensità potremo imparare il valore del limite, della "piccolezza", dell'essere parte di qualcosa di più grande da conservare non solo al fascino del mistero che nei secoli ha ispirato artisti, poeti, pittori astrologi e scienziati, ma alla consapevolezza che dopo la rivoluzione copernicana impone all'uomo di verificare la propria posizione nell'universo con l'imperativo di piegare il progresso della tecnica al benessere collettivo, la pervasività dell'artificio tecnologico al sostegno della natura. Insomma, sarà bello pensare che quello che si sta preparando per gli infiniti territori dello spazio, sia sottratto dal mero interesse commerciale ed economico per conservarne, come nello sguardo di un bambino incantato col naso all'insù a scrutar le stelle, la stessa meraviglia di fantasia e di curiosità che è stata raccontata ai più piccoli nelle favole in ogni epoca.

L'UOMO NELLO SPAZIO

"Vorrei un po' di spazio". "In effetti, di questi tempi è importante!" "Gira l'angolo allora". "Vado nello spazio". Chissà se la prima avventura dell'uomo nello spazio è iniziata così. Partire per valicare i confini. Guardare oltre le stelle. Tantissimi anni fa, precisamente il 12 aprile del 1961, fu il primo giorno in cui l'uomo andò nello spazio. Il suo nome era Yuri Gagarin. Astronauta russo che fece un volo orbitale a bordo di una capsula spaziale, chiamata Vostok 1, viaggiando sapete a quanto? A 27 mila km orari. Da quel momento si sono inaugurate diverse spedizioni dell'uomo nello spazio. Uniche, straordinarie e strabilianti. Ma vi siete mai chiesti come mai l'uomo è andato e vada nello spazio? In cerca dell'infinito? Ma se è infinito si potrà catturare fra le mani o sfuggirà? Si va nello spazio per avere un altro punto di vista? Si va nello spazio per vedere il Mondo più da lontano? Si va nello spazio per prendere una boccata d'aria? Si va nello spazio per sentire il silenzio perché sulla Terra c'è troppo rumore? Si va nello spazio per sentirsi più potenti di chiunque altro? Si va nello spazio perché si vuole spegnere la luce e stare al buio? Si va nello spazio a caccia di sogni? E dove si sono nascosti, dietro o davanti allo spazio? Si va nello spazio per trovare gli extraterrestri? Si va nello spazio per avere un'altra possibilità? Si va nello spazio per collezionare un meteorite? Si va nello spazio per fare incontri inusuali? Si va nello spazio per allineare i pianeti, che poi nella vita è meglio essere allineati o fuori dagli assi? Si va nello spazio per vedere la Luna più da vicino? Si va nello spazio perchè un desiderio è disperso tra le stelle e poi si fa confusione e se ne avvera uno non richiesto? Si va nello spazio per superare i limiti. Perché nello spazio di limiti non ce ne sono. Oggi è la Giornata dell'Uomo nello Spazio. Con la sua missione intergalattica ha trovato tutto lo spazio che voleva e di cui aveva bisogno per sentirsi un uomo.

una **favola** di **Agnese Bizzarri** (*)
(12/04/2021)

"Se fossimo soli l'immensità sarebbe davvero uno spreco".
-**Isaac Asimov**-

(*) …autrice di libri per bambini. Laureata in Filosofia, si occupa di progetti educativi e culturali presso fondazioni, enti, pubbliche amministrazioni, università e associazioni non profit

*Test clinico strumentale su 20 soggetti

DEBORAH
MILANO

MASCARA 24ORE INSTANT MAXI VOLUME

TRASFORMA IL TUO SGUARDO
IN UN ISTANTE

CIGLIA PIÙ CHE TRIPLICATE*
E PERFETTE TUTTO IL GIORNO

DA OGGI ANCHE
CON **OLIO DI MELOGRANO** E
CHERATINA PER CIGLIA
NUTRITE E FORTI

IL CAMBIAMENTO CLIMATICO E' TRA NOI E SI CHIAMA SICCITÀ

di CARLO ROMANO

Seicentocinquantadue chilometri, dalla sorgente sul Monviso in Piemonte alla foce nel Veneto, in provincia di Rovigo. Il fiume Po, il più grande, lungo e importante corso d'acqua italiano, è ora anche la più evidente prova di un disastro annunciato che non poteva scegliere momento peggiore per manifestarsi tra noi.

Non bastavano due anni di Covid con annessa paralisi economica; non ci si poteva fermare alla crisi bellico geopolitica con la Russia; non bastava nemmeno il caro prezzi ed energia. Mancava giusto qualche disastro naturale per convincere anche gli ultimi scettici sull'efficiente crudeltà della legge di Murphy, quella secondo cui se qualcosa può andare male, lo farà. Puntuale è arrivato un altro, pesante perfino più dei precedenti, prezzo da pagare. Subdolo perché non colpisce con la violenta immediatezza di uno schiaffo. Ma proprio per questo assai più insidioso e capace di far male a lungo.

La siccità. Uno dei corollari, forse il più devastante, del cambiamento climatico. Ingannatore perfino. Perché un po' tutti da quando è iniziata a dicembre del 2021, abbiamo cominciato quasi a rallegrarci delle tante giornate senza pioggia, spesso anzi di sole o comunque di temperature accettabili. Gradito anticipo di primavera è stato un pensiero comune con cui ci siamo baloccati a lungo. Salvo non renderci conto che giorno dopo giorno non pioveva mai. Finché dall'incantesimo collettivo si è passati alla scoperta comune della realtà. Perché niente pioggia vuol dire territori che cambiano faccia, coltivazioni in ginocchio, economia in ulteriore sofferenza, prezzi ulteriormente alle stelle.

Chi si muove o vive lungo l'alveo del Po se ne è reso conto prima. Già da qualche tempo dalle parti del Piemonte dove prima si vedeva solo acqua e argini hanno iniziato a vedersi argini, sassi e letto del fiume scoperto, con appena poco più di un rivolo d'acqua.

Così il 2022 si è presentato con un dato record che dovrebbe far pensare anche i più incalliti negazionisti dei cambiamenti climatici: l'acqua presente nell'alto Po rispetto agli anni precedenti è arrivata ad avere una portata inferiore del 99,8%. A un passo insomma dalla sua totale scomparsa. A Torino città sono spuntati isolotti di fango laddove prima era solo fiume. Scene inquietanti a cui comunque da qualche anno ci si era un po' tutti abituati passando accanto a qualsiasi fiume lungo la penisola italiana: peccato che tutto questo accadesse in pieno agosto.

Stavolta il problema si è manifestato con largo anticipo e ora il terrore di esperti ambientali e coltivatori diretti, per citare i primi ad esserne investiti, è che non si tratti di un cambiamento estemporaneo ma che sia al contrario l'anticipazione di un ulteriore mutamento climatico, ancora più estremo di quelli registrati negli ultimi anni.

L'apparenza non salva nemmeno l'unico tratto del fiume, quello conclusivo che precede il suo ingresso in mare, nell'area del Polesine. Area quella della provincia di Rovigo, che di acqua ne ha sempre avuta in abbondanza, considerato che di nuovo da quelle parti si getta nell'Adriatico pure il fiume Adige.

Qui l'acqua appunto continua a non mancare. Ma non deve ingannare: la siccità ha talmente ridotto la portata dei fiumi da lasciare campo libero all'ingresso del mare nel loro alveo. Il risultato è che l'acqua del Po è sempre più salata.

La quantità massima di sale consentita nell'acqua utilizzata per irrigare e prelevata dai fiumi è di 2 grammi per litro. Alla foce del Po e diversi chilometri al suo interno si è arrivati a registrare una presenza fino a 30 grammi per litro. In pratica quello che sembra ancora fiume ormai è mare.

Con l'effetto che il mare si spinge sempre più avanti nel suo percorso contromano rispetto al procedere dell'acqua dolce. Tanto che se negli anni '60 l'acqua di mare risaliva fino a 3 chilometri dentro la foce, 20 anni fa, a inizio 2000, si era arrivati già a dieci volte tanto, ovvero trenta chilometri di letto del fiume conquistati dall'Adriatico, con migliaia di aziende agricole in enorme difficoltà.

Aree come quella di Chioggia, famosa tra le altre cose per il radicchio, un ortaggio bisognoso di molta acqua dolce, sono così costrette ad interrogarsi su come sostituire la coltivazione assetata con qualcosa che sopravviva anche all'acqua più salata. E' il caso della soia ad esempio, che non a caso ormai viene preferita al mais, che per decenni l'ha fatta da padrone in Polesine.

Ma l'esempio del Po è appunto un esempio, il più lampante, perché il problema ha riguardato tutta l'Italia e ancora non sono ben chiare le conseguenze ed i danni. Così come i danni alle coltivazioni e le preoccupazioni dei coltivatori diretti sono solo la punta di un iceberg chiamato mutamenti climatici che sta alterando profondamente l'equilibrio complessivo tra i diversi elementi, l'acqua, la terra e l'aria. E il fuoco. Perché, di nuovo come in agosto, in realtà quest'anno si sono cominciati a registrare incendi e devastazioni già dai primissimi mesi del 2022.

Non un caso isolato peraltro, perché già nel 2021 gli incendi disastrosi in totale sono stati 659. Mentre la media annua storica si attesta sui 234 l'anno: un terzo. A risentirne è stata anche la temperatura, perché come un gatto che si morde la coda, così i cambiamenti climatici una volta avviati si autoalimentano e l'unica speranza di fermarli è un'iniziativa rapida, comune e decisa da parte di tutti gli Stati del pianeta. Iniziativa che però, purtroppo, in questo momento appare ancora troppo blanda e remota. Nel frattempo, se in tutta Italia la temperatura media annua dal 1951 al 2000 è stata di 15,1°, dal 2001 al 2020 è salita già a 16,3°.

MADE IN ITALY

UN TELO NON FA L'ASSE, MA FA LA DIFFERENZA.

STIROKAY®

by arix

TELI PER ASSI DA STIRO PRONTI A TUTTO.

STIROKAY, la più ampia gamma di teli per assi da stiro mai vista prima, ha una sola missione: rendere lo stiro più comodo, più pratico e più veloce. Realizzati in cotone stampato solo con pigmenti atossici, i nostri teli hanno formati e dimensioni per adattarsi ad ogni tipo di asse e soddisfare ogni esigenza di stiro, anche la più professionale. Garantisce ARIX, L'aiuto di casa.

Arix S.p.A. V.le Europa 23 - 46019 Viadana (MN) - T. +39 0375 832.111 - **www.arix.it**

di DANILO MARAMOTTI

NOVITÀ

LINES

Natura

IL TUO CICLO A IMPATTO GREEN

-90% EMISSIONI DI CO^2*

L'impegno per l'ambiente si espirme con gesti concreti:
Lines lancia **Lines Natura**, la nuova linea di assorbenti **biodegradabili** e **compostabili**.

100% NATURALE SULLA PELLE

*Riduzione del 90% della CO^2, inclusa la biogenica, rispetto a un assorbente tradizionale se trattato in un impianto di compostaggio.

di LARA VENÈ

SAVE THE FROGS L'IMPORTANZA DELLE RANE PER L'AMBIENTE

Ad alcuni provocano ribrezzo, per altri sono il portafortuna da collezione. In ogni caso, in natura, questi anfibi sono molto preziosi per il ruolo che svolgono a difesa dell'ecosistema. A tal punto che a loro è dedicata una giornata Internazionale che, ogni anno, si celebra ogni 27 aprile. E' il Save the Frogs Day, nato su iniziativa dell'eclogo americano Kerry Kriger, che nel 2008 ha dato vita ad un'organizzazione no profit internazionale con lo scopo di salvaguardare le rane. Questo anfibio, ritenuto prezioso per l'ambiente, conta oltre 6000 specie. Il suo ruolo è ritenuto importante per la biodiversità e per il nostro ecosistema. A partire dalla pulizia dei corsi d'acqua, attività che dobbiamo ai girini che si nutrono di alghe. Cibandosi di insetti, le rane ci liberano dalla loro presenza fastidiosa e, nei peggiori dei casi, anche nociva a causa delle diverse malattie di cui possono essere portatori. La loro pelle viscida che causa spesso ribrezzo è però anche permeabile e questo svolge un ruolo determinante nell' assorbire sostanze chimiche eventualmente presenti nell'ambiente. Per tutte queste ragioni, le rane sono una spia preziosa della salubrità dell'ambiente in cui viviamo: ormai è noto che questi anfibi sopravvivano in ambienti non inquinati e fungono da ottimi bio-indicatori, svolgendo un ruolo importante negli equilibri dell'ambiente. Tuttavia, fra tutti i vertebrati sono quelli maggiormente esposti e più minacciati, mentre la loro salvaguardia sarebbe di fondamentale importanza. Save the frogs! Dunque.

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 **IL CAMBIO DI ROTTA PER LA RICERCA**

34 **VOGLIA DI BELLEZZA**

TALENTI ITALIANI

40 **MARIO MONICELLI**

RUBRICHE

47 Zona Beauty

48 Tutto intorno all'arte

50 Speciale Moda

52 Zona Fitness

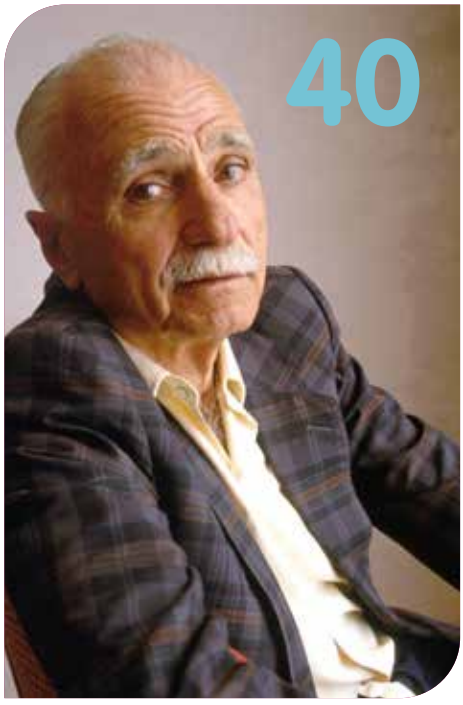
54 Red carpet

56 Consigli per la casa

58 Io viaggio da sola

60 Le ricette di PiùMe

64 Garden Place



Più
MAGA

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

EDITORE: **Pietro Paolo Tognetti**

DIRETTORE RESPONSABILE: **Luigi Grasso**

DIRETTORE EDITORIALE: **Maurizio Bonugli**

ART DIRECTOR: **Luca Baldi**

HANNO COLLABORATO: Danilo Maramotti - Antonio Provenzano - Irene Castelli - Carlo Romano - Tiziano Baldi Galleni - Luca Alberti - Lara Venè - Chiara Zaccarelli - Virginia Torriani - Mario Pucci - Giulia Biagioni - Fabrizio Diolaiuti - Stefano Guidoni - Gianluca Quadri - Katia Brondi Redazione "I Consigli di Barbanera"

me
ZINE

SOMMARIO

NUMERO 04-2022

66 Matrix

68 The Winner: **CURLING MANIA!**

72 Le avventure di PrìMo

74 Sulla strada

76 La 25°ora

78 My book

80 Teatro & Musica

82 On stage: **MARIA CHIARA GIANNETTA**

86 I consigli di Barbanera

88 L'altro sport

90 Home sweet home

92 I giochi di PiùMe

94 I Care

96 Qua la zampa!

98 L'Oroscopo naturale

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 2022 GENERAL PROVIDER Srl

Tutti i diritti riservati. Testi, fotografie e disegni contenuti inquesto 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.

DR. MARIO PUCCI

LA CELLULITE

La cellulite, tecnicamente chiamata pannicolopatia edemato-fibrosclerotica, è un inestetismo degenerativo che colpisce il pannicolo adiposo, ossia il tessuto adiposo sottocutaneo. Si sviluppa con maggior frequenza nelle donne e si manifesta con il classico aspetto a buccia d'arancia, caratterizzato da avvallamenti e buchi visibili sulla pelle e dovuta al fatto che, se la circolazione sanguigna o linfatica non funzionano correttamente, le cellule adipose tendono a rompersi rilasciando il loro contenuto nei tessuti circostanti.

Questo provoca un richiamo d'acqua, che va a sua volta a comprimere il microcircolo e dunque a creare uno stato infiammatorio. Le cause sono di natura prevalentemente ormonali o vascolari, motivo per cui il sesso femminile è più colpito; infatti le donne producono una grande quantità di estrogeni e per questo sono particolarmente predisposte a svilupparla. A questi fattori però, vanno aggiunti altri come la ritenzione idrica, il sovrappeso, la sedentarietà, lo stress, un'alimentazione sbilanciata, l'irregolarità intestinale o più genericamente diverse patologie, in particolare quelle epatiche così come un abbigliamento troppo attillato o tacchi particolarmente alti possono contribuire alla manifestazione del disturbo. La cellulite generalmente si manifesta nella zona gluteo-femorale indipendentemente dalle dimensioni o dalla forma del corpo.

Nonostante sia un problema estetico importante da correggere, viene considerata dai medici un normale fattore della fisiologia femminile. rappresenta uno degli inestetismi della pelle più frequenti interessando tra l 85% e il 98% dei soggetti appartenenti al sesso femminile. Dato i valori elevati la ricerca ha sviluppato trattamenti per eliminare la cellulite sempre più efficaci e meno invasivi, la medicina estetica ha fatto passi da gigante nel corso degli anni sviluppando trattamenti volti a combattere gli inestetismi Al momento i trattamenti anticellulite disponibili sono: radiofrequenza, ultrasuoni, idrossiapatite, mesoterapia e criolipolisi. In base alla tipologia di cellulite e alla causa primaria il medico estetico opterà per quello più indicato.

Si classifica a seconda della sua alterazione morfologica nella pelle:

grado I, non si evidenzia nessun cambiamento nella pelle; grado II si percepiscono delle irregolarità nella pelle e diventa visibile pizzicando o contraendola zona interessata grado III la pelle è palesemente a buccia d'arancia e si sentono dei piccoli noduli sottocutanei toccando la zona interessata; grado IV la pelle è fortemente increspata, i noduli si sentono nitidamente al tatto e sono dolenti.

La prima cosa che il medico a cui vi rivolgete deve fare è individuare il tipo di cellulite per trovare il rimedio più adatto. Qualora la causa primaria sia la ritenzione idrica, sarà necessario drenare i tessuti al fine di rimuovere l'eccesso di liquido accumulato nel tessuto, la radiofrequenza abbinata a gel drenanti è il trattamento più usato in questi casi , le sostanze drenanti penetrano facilmente ,grazie al calore delle onde elettromagnetiche ad alta frequenza , mentre i vasi sanguigni e linfatici si contraggono e si dilatano drenando i liquidi e migliorando la circolazione .Il rilassamento cutaneo, invece, viene contrastato con gli ultrasuoni focalizzati ad alta intensità :sono quelle situazioni cliniche in cui si verifica una perdita di tonicità della pelle.

Gli ultrasuoni incrementano la produzione di collagene che rassoda il tessuto e gradualmente riduce l'effetto a buccia d'arancia in abbinamento si può ricorrere al trattamento di micro iniezioni a base di idrossiapatite di calcio per ottenere una biostimolazione, volta a migliorare ulteriormente la compattezza della pelle. Qualora la causa sia prevalentemente l'accumulo di grasso i trattamenti più adatti sono la criolipolisi e la mesoterapia con sostanze lipolitiche che hanno l'obbiettivo di sciogliere i grassi che verranno successivamente smaltiti dall'organismo, la criolipolisi è utile in caso di accumuli di grasso più consistenti. Ovviamente è sempre raccomandato affidarsi ad un medico estetico esperto, quando si parla di determinate terapie, un professionista con elevata esperienza potrà fornire garanzie e sicurezza durante il trattamento, raggiungendo esiti soddisfacenti. La mesoterapia è un vero e proprio trattamento medico specializzato. Logicamente la spesa sarà rilevante, il prezzo non è standard, il costo unitario di una seduta di mesoterapia oscilla dai 60 ai 100 euro, la frequenza delle sedute, in linea generica è di una o due volte la settimana: logicamente ogni casistica è a sè, generalmente occorrono dalle 6 alle 10 sedute.

dr. Mario PUCCI
MEDICO ESTETICO

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

studiomedicodrpucci@gmail.com
www.medicinaesteticapucci.it

RISPETTA LA TUA PELLE CON LA DELICATEZZA DELL'ALOE

Aloe Dermo-Gel Equilibra®
IL NUMERO 1 IN ITALIA*

Equilibra® Aloe Vera Dermo-Gel, ottenuto mediante spremitura delle foglie della pianta dell'Aloe Vera, svolge un'efficace azione rinfrescante, riequilibrante della pelle e lenitiva. Equilibra® Aloe Vera Dermo-Gel, è un prodotto che dona sollievo alla pelle in tutti i casi di disequilibrio e fastidio cutaneo.

INDICATO PER:

- arrossamenti delle pieghe cutanee
- dopo la depilazione o rasatura
- piedi stanchi ed eccessivamente sollecitati
- rossore da sfregamento o sudore
- rossori delle gengive
- sollievo dopo sole e contatto con fonti di calore

SENZA:
PARABENI
PETROLATI
ALCOL
PROFUMAZIONE
AGGIUNTA

TUBO CON PLASTICA RICICLATA

CON
PLASTICA
RICICLATA
(TUBO)

DERMATOLOGICAMENTE
TESTATO

È un prezioso alleato per la pelle di tutta la famiglia.

equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA

Scopri la linea Aloe Equilibra® su www.equilibra.it

*Il più venduto, quota a valore, YTD (end 12-SEP-21), sul segmento Gel Aloe, Tot Ita escluso Discount

di LARA VENÈ

PARITÀ E ARTE

L'arte omaggia la parità di genere: da Padova a Milano arrivano due buone notizie.

Qui Padova: il Consiglio comunale della città ha deciso di far erigere una statua a **Elena Lucrezia Cornaro Piscopia**, prima donna laureata al mondo, che avrà la sua scultura in Prato della Valle a Padova. La grande piazza della città ospita, nella sua circonferenza interna, 78 statue di grandi personaggi che hanno fatto la storia, ma solo maschili. Alla fine dello scorso gennaio, dopo una discussione che per circa un mese ha animato il mondo accademico e sociale, il Consiglio comunale cittadino ha approvato la mozione presentata da due consiglieri comunali di maggioranza, Margherita Colonnello e Simone Pillitteri, in cui si proponeva di realizzare una scultura dedicata alla donna. Il Consiglio ha votato si. Cosi, non solo Elena Lucrezia Cornaro Piscopia avrà una statua a lei dedicata, ma con lei nella storica piazza è stato finalmente introdotto il principio della parità di genere.

Qui Milano: a Milano un'altra donna avrà una sua statua. É Margherita Hack, astrofisica, accademica, brillante divulgatrice scientifica del ventesimo secolo. L'opera, che sarà in bronzo e verrà realizzata da un'altra donna, l'artista bolognese Daniela Olivieri (in arte Sissi), rappresenterà la scienziata a osservare le stelle mentre emerge da un vortice raffigurante una galassia. La scultura sarà installata in una zona centrale e storica di Milano, simbolicamente di fronte all'Università nel prossimo mese di giugno, proprio quando ricorre il centenario della nascita dell'astrofisica italiana. Sarà la prima scultura dedicata a una donna di scienza a Milano e in Italia.

elementi di

byblos

CLASSICI

EUROCOSMESI
Fine Fragrances & Cosmetics

di ANTONIO PROVENZANO

Gira con soldi contraffatti, poi si finge 007: «Sono un agente segreto sotto copertura»

Gira in città con soldi falsi, poi controllato dai militari si finge uno 007 incaricato di svolgere un'operazione sotto copertura. Un tentativo inutile, smascherato in pochi secondi dai carabinieri che lo hanno arrestato con l'accusa di spendita di banconote contraffatte e possesso di segni distintivi contraffatti. I militari di Corinaldo hanno intercettato una vecchia Mercedes 300 in via della Murata. Alla guida Massimiliano Boccio, un 44enne di Bologna noto alle forze di polizia, che li ha subito insospettiti visto che non aveva la patente di guida. L'immediato controllo sull'autovettura ha consentito ai carabinieri di trovare una cartellina al cui interno erano conservate 20 banconote tutte da 50 euro ed aventi lo stesso numero seriale. Il 44enne a quel punto ha mostrato un tesserino qualificandosi come un agente dei servizi segreti e giustificando il possesso delle banconote sospette col fatto che stava svolgendo un'operazione sotto copertura. Una giustificazione che non ha convinto i militari che lo hanno immediatamente portato in caserma dove è stato dichiarato in arresto.

Ambulanza multata, sfrecciava nell'emergenza Covid

Nel pieno dell'emergenza sanitaria, quando le rianimazioni erano piene e gli ospedali furono vuotati in tutta fretta per l'ondata di ricoveri Covid, un'ambulanza, l'unica in servizio per l'ospedale di Civitanova, è stata multata dall'autovelox. È accaduto alla Croce Verde di Civitanova, che però ora ha fatto ricorso alla prefettura: "In quel momento – spiega l'avvocato Maurizio Vallasciani – chiunque si sarebbe augurato che le ambulanze volassero per soccorrere chi rischiava la vita". Alla sede della onlus in via Moro è arrivato il verbale dalla polizia locale di Loreto, relativo a una infrazione accertata dall'autovelox a Bellaluce. L'ambulanza stava andando a Recanati a 98 chilometri all'ora in un tratto dove il limite è di 70. Per questo è arrivata la multa da 173 euro, e al conducente saranno tolti tre punti dalla patente. Da qui la decisione della Croce Verde di fare ricorso alla prefettura di Ancona. "In questo periodo – spiega l'avvocato Vallasciani – l'attività dell'ente è stata di vitale importanza e, soprattutto, particolarmente convulsa per il numero di interventi chiesti da privati e ospedali".

La pizza in pala più lunga del mondo parla anche bresciano

Non gli è bastato realizzare nel 2019 la pizza in pala più buona d'Italia. Alessandro Raffi ha contribuito a stendere, farcire e cuocere anche quella più lunga del mondo. Degna di essere inserita tra i Guinness World Records. È successo a Rivarolo Canavese (Torino), dove Asso Pala Pizza ha ideato l'impresa da record. Sei gli artigiani della pizza coinvolti: Alessandro Raffi, titolare della pizzeria d'asporto Amalfitana di Chiari, Davide Civitello, Viviana Falciano, Alessandra Fontana, Luca Montersino e Massimiliano Simeone. Con l'aiuto di una trentina di collaboratori hanno realizzato una pizza in pala lunga 38,47 metri. «Che soddisfazione - commenta Raffi -. C'è stata tensione fino all'ultimo minuto, ma alla fine è andata bene: è record». I pizzaioli hanno lavorato dalle 10 alle 15.30. Due le cotture eseguite: prima è stata infornata (in un forno elettrico a tunnel) la base bianca da 280 chili, poi la pizza farcita (era una margherita con 90 chili di mozzarella e 80 di pomodoro). «La pista in pala - spiega il pizzaiolo - necessita sempre di una doppia cottura affinché risulti alveolata». Conclusa l'impresa, tutti a Rivarolo hanno assaggiato una fetta. «Sono felicissimo - ammette -. Spero che il record resti a noi per molto tempo».

Si presenta al Palazzo Reale con le valigie: "È casa mia, sono l'erede dei Savoia"

Sono l'erede del Regno d'Italia questa è casa mia": con questa frase un uomo di origini australiane si è presentato all'ingresso del Palazzo Reale di Milano, pretendendo di entrare per prenderne possesso. Il presunto erede del Regno d'Italia, giunto a Milano con tanto di bagagli, è riuscito ad arrivare fino al primo piano della struttura, prima che gli increduli dipendenti decidessero di chiamare vigili del fuoco e polizia. Infatti, lo strano proprietario non aveva alcuna intenzione di andare via. Il 37enne australiano, ha rifiutato di allontanarsi da quella che per lui era "casa sua", mostrando anche i documenti che diceva di aver spedito alle autorità italiane, intralciando il passaggio dei visitatori e del personale. Per sbloccare la situazione c'è voluto l'intervento della Questura, con due funzionari che insieme ad una decina di agenti hanno identificato l'uomo e per poi scortarlo all'esterno del Palazzo Reale.

Spontex

SI PRENDE CURA DI TE
E DELLE TUE MANI OGNI GIORNO

CASA

FUORI CASA

HOBBY

www.spontex.it

di ANTONIO PROVENZANO

Ha già comprato sei abiti da sposa, ma è single: "Aspetto l'anima gemella"

Che male c'è a sognare il proprio matrimonio, una situazione perfetta con la propria anima gemella e l'abito dei sogni? Sicuramente nulla. Questa ragazza però forse si è portata un po' troppo avanti, comprando già ben sei vestiti da sposa pur essendo ancora single. La storia ha iniziato a girare grazie allo screenshot di una recensione pubblicata sul sito di un negozio di abiti da sposa. La cliente in questione ha già ordinato non uno ma sei diversi abiti da sposa: adesso, ciò di cui ha bisogno, spiega, è un fidanzato o una fidanzata a cui proporsi. Mica un aspetto secondario. "Wow! Ho ordinato sei abiti da sposa - scrive lei sul sito del negozio, parlando di un vestito in particolare - e questo era quello perfetto. Anche se nessuno mi ha ancora chiesto di sposarlo! Ma adesso sono pronta per quando succederà! È aderente e della perfetta lunghezza. Amo questo vestito. Adesso ho bisogno di andare a caccia di un uomo o una donna, sono aperta a tutto!".

Ospita un ragno enorme nella sua auto da un anno: "Almeno gli amici non mi chiedono più passaggi"

Immaginate di salire sulla vostra auto e di notare improvvisamente qualcosa che si muove vicino a voi. E di scoprire con orrore che si tratta di un enorme ragno. La maggior parte delle persone scapperebbe a gambe levate, ma non Chris Taylor, manager di 42 anni che vive in Australia: l'uomo, esattamente un anno fa, ha scoperto questo ragno grosso e peloso nella sua automobile, e ha deciso di adottarlo lasciandolo circolare liberamente nell'abitacolo. Gli ha anche dato un nome, Steve. E, con il tempo, le sue dimensioni sono pure raddoppiate. L'ho chiamato Steve - racconta Chris ai media - perché no? Anche se recentemente mi hanno fatto notare che è una femmina. Quando devo trasportare passeggeri, spesso urlano o si spaventano". E questo è uno dei punti focali della vicenda, perchè l'uomo ha fatto notare con soddisfazione che, da quando ospita un ragno in auto, nessuno vuole più farsi dare un passaggio, risparmiandogli il fastidio di dover scarrozzare gli amici in giro. Ma forse, per quanto riguarda gli amici "scrocconi", bastava negarsi educatamente qualche volta, anziché convivere per un anno con un enorme ragno in auto.

Lavora per Uber: viene prenotata dal fidanzato che si presenta con un'altra

In genere chi sceglie di lavorare per Uber, dando sostanzialmente passaggi a pagamento, lo fa perché ha bisogno di un piccolo guadagno aggiuntivo rispetto al lavoro principale. Il servizio è sostanzialmente un'alternativa ai taxi: tramite un'app, i clienti possono richiedere una corsa, specificare dove sono, dove devono andare e quando, e infine farsi trasportare da un autista privato disponibile. Una ragazza ha raccontato una singolare vicenda che l'ha portata a rompere con il suo fidanzato: Jen, che vive negli Stati Uniti, era rimasta a casa mentre il suo fidanzato era fuori per lavoro. Una sera ha deciso di guadagnare qualche soldo extra, dunque si è iscritta all'app di Uber registrandosi come autista. Arriva la prima chiamata, lei decide di accettare. Si presenta sul luogo dell'appuntamento e, sorpresa: l'uomo che doveva caricare era proprio il suo fidanzato. Con un'altra. "Sì è successo veramente hahaha" ha scritto Jen nella caption del post. Gli utenti di TikTok hanno cercato di consolare Jen come potevano: "Il destino ha deciso che era l'ora di mostrarti la verità", ma anche "L'universo ti ha fatto un favore, almeno te ne sei accorta".

"La mia matrigna è più giovane di me. Non mi sento a mio agio"

Quando le cose non vanno più bene in una coppia può essere dura, per i figli, farsene una ragione e affrontare le conseguenze di una separazione. Figuriamoci poi quando uno dei due genitori decide di risposarsi: ci sono esempi splendidi di famiglie allargate in cui tutti hanno trovato il loro spazio e riescono ad andare d'accordo. Ci sono però dei paletti, argomenti considerati 'tabù', imbarazzanti, tra cui l'età dei nuovi partner dei genitori: una ragazza di 24 anni si è sfogata anonimamente su Reddit dicendo che suo padre (45 anni) ci ha messo davvero poco tempo prima di fidanzarsi nuovamente, dopo il divorzio, ma non è tutto. La nuova fiamma, ora diventata moglie a tutti gli effetti, è giovanissima, ancora più giovane di lei: ha solo 20 anni. Di fatto, dunque, la matrigna è più giovane della figliastra. "Questo weekend mio padre ha sposato la sua compagna - scrive la 24enne -. I miei genitori hanno divorziato dopo che mio padre ha tradito mia madre, e la nuova relazione con questa donna dura da appena un anno, il matrimonio mi sembra affrettato". Ma quel che ha stupito di più la ragazza è stato apprendere che la sua futura matrigna aveva solo 19 anni (ne ha compiuti 20 prima di sposarsi): "Non sono sicura di sapere cosa provo in proposito, non mi sento molto bene, non sono a mio agio".

UNO SMALTO DANNEGGIATO PUÒ ESSERE CAUSA DI CARIE E SENSIBILITÀ

Biorepair®
ORAL CARE

RIPARA IL 100% DELLO SMALTO*

L'UNICO CON

microRepair®

BREVETTATO

*Test in vitro. Azione di riparazione riferita alle microscalfitture superficiali dello smalto (non lesioni cariose o denti scheggiati)

di GIULIA BIAGIONI

TOILET TRAINING:
AIUTARE IL BAMBINO A SVILUPPARE LA PROPRIA AUTONOMIA

Il raggiungimento del controllo sfinterico è una tappa molto importante e delicata per il bambino, è una tappa che rispecchia necessariamente lo sviluppo fisiologico del bambino.

Normalmente il bimbo è da considerare pronto in una fascia di tempo che va dai 20 mesi ai 3 anni, uno dei primi indicatori da tenere in considerazione quando si vuole rendere autonomo un bambino da questo punto di vista è verificare se il bambino si ferma durante il gioco mentre sta urinando o defecando, perché questo significa che ha raggiunto la consapevolezza che stia succedendo qualcosa a livello corporeo, un altro segnale può essere quando il bambino inizia a verbalizzare che ha il pannolino sporco. Quando si decide di togliere il pannolino è importante che questa sia una scelta definitiva, abbiamo a che fare qualcosa di nuovo e complicato. È quindi importante che i genitori abbiano la necessaria quantità di tempo, tranquillità e pazienza e soprattutto nei primi tempi abbiano la possibilità per tutto il giorno di incoraggiare lo svuotamento regolare sedendo il bambino sul vasino circa ogni mezz'ora, lodandolo o incoraggiandolo nel caso il bimbo lo utilizzi ed ignorando invece le volte in cui non succede nulla. Questa situazione può avere una durato molto variabile. Purtroppo per alcuni bambini questo percorso può andare incontro a difficoltà e fallimenti: si definisce enuresi la ripetuta emissione di urina nel letto o nei vestiti involontaria o intenzionale con una frequenza di due volte alla settimana in bambini di età superiore ai 5 anni. Si suddivide in: enuresi primaria nei bambini che non sono mai stati asciutti per un periodo di almeno sei mesi o secondaria nei bambini che hanno raggiunto il controllo sfinterico per almeno sei mesi e successivamente hanno ricominciato a bagnarsi. Le cause possono essere a livello biologico o psicologico, spesso infatti questi problemi tendono ad avere inizio in concomitanza ad eventi importanti nella vita del bambino: inizio della scuola, nascita di fratellini o eventi traumatici. La cosa fondamentale è non mettere in ridicolo il bambino, non colpevolizzandolo per le sue difficoltà ma stando attenti a non eccedere nelle attenzioni nel tentativo di tranquillizzarlo, la risposta dei genitori in ogni caso avrà un'influenza sul problema.

GIULIA BIAGIONI Psicologa, laureata in Psicologia Clinica e della Salute
Esperta in Psicologia dell'età evolutiva, in particolare disturbi del comportamento e ADHD
Specializzanda in Psicoterapia Cognitivo Comportamentale
Instagram: giuliabiagioni.psicologa
Email: giuliabiagioni.psicologa@gmail.com
Studio: Via Cairoli 36, Massa 54100

Cotoneve®

Aqua Life®

SORGENTE QUOTIDIANA DI PUREZZA E VITALITÀ

BORMIO TERME

Scegli la **massima morbidezza** per il tuo viso. I nuovi dischetti Cotoneve Aqua Life sono realizzati con **fibre di puro cotone** intrecciate tra loro grazie ad un'**innovativa lavorazione addizionata con acqua**. Scegli la purezza dell'**acqua di Bormio Terme** per avere dischetti più compatti, soffici e setosi.

DISPONIBILI IN VARI FORMATI STANDARD O MAXI.

www.cotoneve.it

di VIRGINIA RICCI

Fare il pieno di luce

Fonte di energia essenziale per il corpo, la luce torna abbondante in primavera dopo il clima nuvoloso dell'inverno. Sfruttare questa luce benefica sarà ottimo per l'organismo. Vero e proprio regolatore intelligente, la luce aiuta a gestire il sistema ormonale e il ciclo sonno-veglia. Si consiglia di uscire la mattina presto o alla fine del pomeriggio quando il sole tramonta. Evitando l'esposizione alla luce solare diretta (tra le 11:00 e le 16:00) per limitare il rischio di esposizione prolungata ai più estremi raggi UV.

Dormi bene la notte

Un buon sonno è una cura completa per il nostro corpo. Svolge un ruolo riparatore cellulare e ne assicura il ringiovanimento. Questo rinnovamento dopo ogni notte procura l'eliminazione delle malattie legate alla fatica; la fase del sonno profondo è la più benefica: per raggiungerlo, megio rispettare la durata del sonno, dalle 7 alle 8 ore circa per un adulto (meglio prima di mezzanotte). Attenti al "sonno primaverile": quando la giornata si allunga, modificando l'orologio biologico. Dormire nel buio profondo aiuterà a trovare più facilmente il sonno e offrire un riposo completo.

Pulisci il fegato

In naturopatia, la primavera è una stagione favorevole all'evacuazione delle tossine presenti nel corpo. Questa è un'opportunità per prendersi cura del proprio fegato. Per aiutarlo nella sua funzione depurativa, limitare il consumo di carne, zucchero raffinato, prodotti industrializzati, alcol e tabacco. Porta anche più freschezza sulla tua tavola favorendo il consumo quotidiano di verdure crude. Infine, non dimenticare di idratarti a sufficienza bevendo almeno 1,5 litri di acqua al giorno.

Stimola la circolazione sanguigna e linfatica

Per riavviare gli scambi tra le nostre cellule, è importante attivare quotidianamente la circolazione sanguigna e linfatica. Pratica una regolare attività fisica, privilegiando gli sport che aumentano il battito cardiaco. Spazzola a secco il corpo sulla pelle asciutta con movimenti circolari con una spazzola a setole naturali prima della doccia, dove alternare poi getti di acqua calda e fredda. Togliti le scarpe il prima possibile e cammina a piedi nudi, ottimo per il ritorno venoso!

Prendi una cura con la linfa di betulla

Si trova facilmente nei negozi di prodotti biologic: la linfa di betulla sarà un'alleata in questa stagione! Viene presa come cura per un mese, al ritmo di uno o due cucchiai al giorno, preferibilmente al mattino a stomaco vuoto. Con le sue proprietà diuretiche e depurative aiuta a drenare l'organismo aiutando a eliminare le tossine; un ricostituente naturale che aiuta l'organismo a riprendere vigore e ad affrontare gli sbalzi termici tipici dell'inizio della nuova stagione.

FIORISCE IL PULITO

Henkel

arcasa®
PHARMA

Saugella
Assorbenti
giorno x 14

14pz

Saugella
Assorbenti
notte x 12

12pz

Saugella
Proteggislip
x 14 con film

40pz

Saugella
Dermoliquido
flacone

500ml

Saugella
Attiva
flacone

250ml

Saugella
Polygn
flacone

14pz

Saugella
Girl
flacone

200ml

Saugella
Uomo
flacone

200ml

Saugella
Dermoliquido

250ml

ARCASA S.p.A.
SAN MARTINO DI LUPARI (PD)
049 9325305

www.arcasa.it

Disponibile su App Store

DISPONIBILE SU Google Play

Arcasa - sulle ali del pulito

Arcasa_sullealidelpulito

di NOEMI PALMIERI

12 aprile 1961 inizia l'era delle missioni celesti

Sono passati più sessant'anni da quando un uomo è stato lanciato per la prima volta nello spazio. Il 12 aprile 1961 alle ore 9:07, dalla base spaziale del Kazakistan, ha preso il volo la prima navicella spaziale con un equipaggio umano, la Vostok 1. In quei 108 minuti di fiato sospeso, quello che sarebbe passato alla storia come il "Cristoforo Colombo dei cieli", il pilota sovietico appena 27enne ***Jurij Gagarin****, compì un'orbita completa attorno alla terra con successo, dando inizio all'era delle esplorazioni spaziali.*

di LARA VENÈ

IL CAMBIO DI ROTTA PER LA RICERCA

L'Italia investe poco in Ricerca&Sviluppo, ma la ricerca pubblica potrà essere il motore per la ripresa socio-economica. E il PNRR sarà determinante per cambiare rotta. Lo dicono i dati contenuti nella terza edizione della Relazione sulla ricerca e l'innovazione in Italia - Analisi e dati di politica della scienza e della tecnologia elaborata dal Cnr (Consiglio Nazionale delle Ricerche) pubblicati nel febbraio scorso, che spiegano come la ricerca pubblica faccia da moltiplicatore in grado di attivare investimenti in ricerca privata e innovazione, trasformando le idee in nuovi prodotti, processi e servizi, e creare posti di lavoro ad elevato valore aggiunto.

I gap con gli altri paesi: in Italia si investe meno ma abbiamo più cervelli

Secondo i numeri emersi nel corso dell'ultima puntata di Camerae Sanitatis, il format editoriale multimediale nato dalla collaborazione tra l'Intergruppo parlamentare Scienza & Salute e Sics editore, che nel suo ultimo appuntamento ha cercato di capire forza e limiti della ricerca scientifica in Italia, il nostro paese investe in Ricerca&Sviluppo **meno della media Europea** (1,4% del Pil contro il 2,1 dell'Ue e il 2,5% dell'Ocse), ma supera la media Europea per quota di pubblicazioni scientifiche che rientrano tra il 10% delle pubblicazioni più citate a livello mondiale (dato italiano oltre l'11% contro il 9,9% della media Ue).

Un confronto dal quale è emerso come i ricercatori italiani siano tra i migliori al mondo, ma come i punti deboli del sistema non consentano un ritorno di questo sapere in termini di innovatività e competitività con il resto del mondo.

Per instaurare il circolo virtuoso che va dalla ricerca e innovazione allo sviluppo economico occorre una fattiva collaborazione tra settore pubblico e settore privato e una nuova direzionalità della ricerca verso obiettivi di sviluppo sostenibile collegati alla soluzione delle grandi sfide della società.

I dottori di ricerca sono pagati poco

A questo dobbiamo aggiungere un altro dato, contenuto nel capitolo 3 della *Relazione* elaborata dal Cnr, che dedica una valutazione del dottorato di ricerca, considerato un cruciale strumento di formazione. "I dottori di ricerca – si legge - sono, in Italia, assai meno che nei nostri partner economici, politici e culturali, sia in rapporto allo stock totale della forza lavoro che in termini di flusso annuale di diplomati". Secondo l'analisi, quindi, è sensato aumentare il loro numero, anche se occorre contestualmente creare per loro adeguate opportunità professionali. Per quanto il tasso di occupazione di chi consegue il dottorato sia molto elevato, e superiore a quello dei laureati, si rileva che una parte consistente non ritiene di utilizzare le competenze acquisite nei corsi, e un'altra parte trova **migliori opportunità professionali fuori d'Italia**. Questa fuoriuscita è particolarmente alta per i dottori di ricerca nelle discipline STEM (Science,Technology, Engineering and Maths), "il che pone – si interrogano gli studiosi - un dilemma alla politica della ricerca: occorre aumentare il numero dei posti in queste materie pur sapendo che molti di loro non troveranno adeguate opportunità professionali nel paese? Quali sono, di conseguenza, le azioni di politica economica, industriale e sociale necessarie per poter poi inserire adeguatamente queste risorse umane nel mercato del lavoro nazionale?"

FRESH & CLEAN®

Veniamo dall'acqua

I bambini lo sanno, veniamo dall'acqua. E anche Fresh & Clean lo sa.

Le salviettine Baby sono formulate con il **98% di acqua purissima** per offrire massima pulizia e delicatezza anche alla pelle più sensibile.

Ultra soffici e resistenti grazie al **tessuto maxi spessore**, fresche e pratiche in ogni momento con la **speciale chiusura salva freschezza.**

Salviettine Fresh & Clean Baby. Pure come l'acqua.

Tenendo conto delle retribuzioni erogate in Italia e all'estero, non sorprende che molti dei nostri dottori di ricerca intendano lavorare fuori d'Italia. Se possiamo senz'altro rallegrarci perché nelle materie STEM i nostri Dipartimenti generano giovani ricercatori così competenti da essere appetibili anche all'estero, dobbiamo però prendere atto che essi non sono integralmente assorbiti nel mercato del lavoro italiano. Vista la sua specializzazione produttiva, insomma, l'Italia non sembra adatta ad assorbire dottori di ricerca. "Non è sufficiente formare dottori di ricerca, anche se di buon livello - mette in guardia il Cnr- affinché le loro competenze risultino utili per lo sviluppo economico e sociale del paese e possano essere adeguatamente assorbiti nel mercato del lavoro interno. Una delle più semplici ed efficaci strategie per spingerli a restare in Italia potrebbe essere quella di offrire loro migliori condizioni contrattuali, sia in termini di stabilità che di retribuzioni".

Un cambio di rotta potrebbe essere intrapreso con il Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza

Secondo l'analisi contenuta nella *Relazione* del Cnr, il Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza (PNRR) potrà essere in grado di far compiere all'Italia un salto quantico verso un modello economico sostenibile, trainato dalla ricerca e dall'innovazione. Ma molto dipenderà dall'effettiva implementazione delle azioni programmate dal PNRR all'interno delle quali il compito assegnato alla ricerca pubblica è cruciale. Il PNRR, infatti, colloca la politica della ricerca all'interno di una più vasta trasformazione del sistema economico

italiano, laddove prevede di integrare la spesa per ricerca pubblica in un più ampio contesto che include anche lo sviluppo sperimentale, il trasferimento tecnologico, la spesa privata in ricerca, innovazione e formazione. In questa logica la ricerca pubblica intende ricoprire il ruolo di moltiplicatore in grado di attivare investimenti in ricerca privata e innovazione finalizzati alla creazione di ecosistemi dove le idee si possano trasformare in nuovi prodotti, processi e servizi, per creare posti di lavoro ad elevato valore aggiunto, agganciando i settori produttivi più dinamici nei mercati internazionali.

Il Pnrr occasione unica e probabilmente irripetibile

Secondo l'analisi, il PNRR costituisce un'unica e probabilmente irripetibile occasione: per instaurare il circolo virtuoso tra ricerca e innovazione e sviluppo economico e sociale del Paese; per avviare numerosi progetti di sviluppo scientifico e tecnologico e nuove collaborazioni tra mondo accademico, amministrazione pubblica, enti locali e industria; per una collaborazione tra settore pubblico e privato diretta verso la soluzione delle grandi sfide della società. "Per instaurare il circolo virtuoso che va dalla ricerca e innovazione allo sviluppo economico, le cui risorse possono a loro volta rifinanziare la ricerca e l'innovazione – spiegano i ricercatori - occorre una fattiva collaborazione tra settore pubblico e settore privato e una nuova direzionalità della ricerca verso obiettivi di sviluppo sostenibile collegati alla soluzione delle grandi sfide della società. Esistono –affermano- le condizioni affinché il sistema della ricerca e dell'innovazione dia un contributo decisivo alla ripresa economia, e tali condizioni devono essere mantenute assicurando adeguate risorse ordinarie anche quando le risorse straordinarie del PNRR avranno esaurito il proprio compito".

PUPA
MILANO

ENJOY YOURSELF, BABY!
LIMITED EDITION

PUPA SOSTIENE EMERGENCY E UNHCR

di ANNA GRECO

APRILE VOGLIA DI BELLEZZA

DALLA CURA DEL VISO A QUELLA DEI CAPELLI... LA COSMESI RIPARTE

Anche una maggiore attenzione alla cura di sé e del proprio corpo rivela il bisogno di normalità: dopo quasi due anni di abbigliamento fatto di tute e pantaloni comodi, capelli più trascurati, rossetti praticamente dimenticati e trucco inesistente, gli italiani sognano e vogliono ripartire anche sul fronte cosmesi.

Nelle donne cresce la voglia di trucco e, insieme, della cura del corpo, dalle unghie ai capelli. Complici la dismissione delle mascherine all'aperto, l'arrivo della bella stagione che porta a scoprirsi e socializzare di più, piano piano si cercano le vecchie belle abitudini. Quelle del rossetto intonato all'abito, un colpo di terra abbrozzante sul viso per togliere il grigiore dell'inverno e via così. Già qualche mese fa, alla fine dell'estate scorsa, le indagini effettuate dal Centro studi di Cosmetica Italia, prevedevano che nel 2022 in Italia, la domanda dei consumatori, supererà i livelli pre-covid del 2019 con un aumento del consumi interni del 4,1% nel 2022, che toccheranno i 10.912 milioni di euro. Nel 2023, stando sempre ai dati diffusi da Cosmetica Italia, cresceranno del 3,2% rispetto all'anno precedente, attestandosi su 11.259 milioni di euro.

Del resto, l'attenzione alla bellezza e alla cura di sé è sempre stata molto alta in Italia e, fino al periodo prepandemia, in costante crescita.

Un po' di numeri

Per avere dati attendibili sugli interessi verso la cosmesi non dobbiamo considerare gli anni della pandemia e del lockdown in cui le abitudini a livello planetario sono cambiate e gli interessi si sono posizionati su altro. Stando al 2019, il comparto cosmesi registrava un valore complessivo di oltre 123 miliardi

NIVEA

PROVA

CUSHION OCCHI Q10 POWER

EFFICACIA 3 IN 1

- CORRETTORE
- ANTI-RUGHE
- PRIMER LEVIGANTE

DISPONIBILE IN **2 COLORI**

> L'industria cosmetica continua a dimostrare la propria resilienza, affrontando i cambiamenti senza rinunciare alle peculiarità dei suoi prodotti...

di dollari. La pandemia mondiale, che ha colpito duramente, ha prodotto un calo significativo. Ma l'Europa sta reagendo al meglio alle trasformazioni post-covid: nel 2022 la categoria supererà i 27,5 miliardi, tornando in linea con i valori del 2019. Tra i paesi membri dell'Unione, sono 4 le macro-potenze con un valore annuo di mercato a doppia cifra. La leadership spetta alla Germania, con 19,3 miliardi di dollari a fine 2020. A seguire il Regno Unito e Francia che ha chiuso il 2020 a poco più di 14,4 miliardi di dollari. L'Italia, quarto mercato in Europa, ha registrato un valore di 11,3 miliardi di dollari, in calo del 12,8% rispetto al 2019. A pesare sul fatturato italiano è stato soprattutto il calo dell'export (-16,5%), ma il settore registra importanti segnali di ripresa.

Cosmesi bene primario

Secondo Readly, il servizio in abbonamento digitale che permette di avere accesso illimitato a migliaia di riviste italiane e internazionali, già dallo scorso anno è cresciuta del 73% la lettura delle riviste dedicate a bellezza e cosmesi, dimostrando che è salita l'attrazione verso tutto ciò che riguarda la cura del corpo. Gli utenti cercando informazioni e consigli sui rituali di bellezza fai da te, i migliori skin-care per la pelle o la beauty routine per capelli perfetti.

A Bologna torna l'appuntamento con il mondo della bellezza: Cosmoprof Worldwide Bologna

CLINIANS
CLINICA DELLA BELLEZZA

LA TUA PELLE HA SETE DI BELLEZZA

Scopri l'intenso potere dell'Acido Ialuronico di Intense A Lifting Rughe che giorno dopo giorno regala una pelle più idratata, levigata, come rimpolpata.

Seguici su

In questo clima di rinnovato interesse e voglia di bellezza, c'è grande attesa dunque per il prossimo appuntamento di Cosmoprof Worldwide Bologna in programma dal 28 aprile al 2 maggio 2022 a Bologna, che quest'anno giunge all'edizione numero 53. Cosmoprof Worldwide Bologna è l'evento di riferimento per le aziende e i professionisti di tutti i settori della filiera cosmetica. Con oltre 2700 espositori, aziende da 69 paesi su oltre 200.000 mq di area espositiva, l'evento è l'appuntamento ideale per scoprire in anteprima le tendenze del mercato della bellezza. L'evento presenterà tutti i settori dell'industria cosmetica con date di apertura differenziate: dal 28 aprile al 1 maggio si terranno Cosmo Perfumery & Cosmetics, il salone dedicato al mondo profumeria e cosmesi che raccoglie l'offerta dei migliori brand a livello mondiale per tutti i canali retail e Cosmopack, il più importante salone internazionale dedicato alla filiera produttiva della cosmetica in tutte le sue componenti. Dal 29 aprile al 2 maggio andrà in scena Cosmo Hair & Nail & Beauty Salon, un percorso ottimizzato per titolari e operatori professionali di centri estetici, wellness, spa e saloni di acconciatura. "Le premesse per un'edizione di qualità ci sono tutte: più di 2.700 aziende hanno confermato la loro presenza con entusiasmo, abbiamo coinvolto esperti, agenzie di trend e analisti di mercato in un ricco calendario di contenuti ed iniziative, e grazie al supporto del Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale e di ICE - Agenzia per la promozione all'estero e l'internazionalizzazione delle imprese italiane, all'interno del piano straordinario di promozione del Made in Italy, stiamo

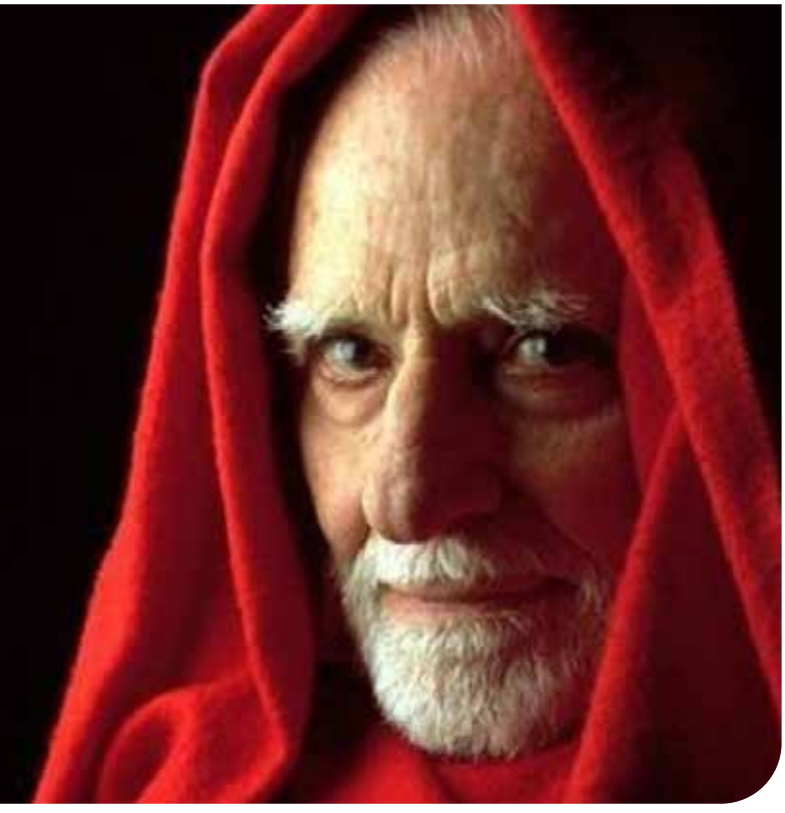
organizzando un programma di ospitalità e servizi specifici per top buyer e retailer - dichiara Enrico Zannini, Direttore Generale di Bologna Fiere Cosmoprof - Vogliamo che Cosmoprof Worldwide Bologna 2022 sia accessibile al maggior numero di operatori possibile: è questo il nostro contributo al rilancio del settore".

"L'industria cosmetica continua a dimostrare la propria resilienza, affrontando i cambiamenti senza rinunciare alle peculiarità dei suoi prodotti, apprezzati sui mercati esteri per la loro qualità e per quel connubio indissolubile tra propensione all'innovazione e capacità creativa tipica del saper fare italiano. Un'attitudine che il settore cosmetico esprime da sempre – commenta Renato Ancorotti, presidente di Cosmetica Italia – che trova affermazione ancora oggi, nel momento di una nuova riorganizzazione in risposta al posticipo della 53esima edizione di Cosmoprof Worldwide Bologna. Flessibilità produttiva, investimenti in ricerca, visione a medio-lungo termine, tempestiva risposta alle mutate attitudini d'acquisto, nuove modalità di approvvigionamento sono solo alcune delle iniziative messe in atto dalle nostre imprese per far fronte ai condizionamenti globali imposti dalla pandemia. Anche per queste ragioni, l'intero comparto cosmetico nazionale si farà trovare pronto, al fianco dello storico partner BolognaFiere, per rendere ancora più memorabile il pieno ritorno in presenza alla prima manifestazione al mondo del settore beauty".

di LARA VENÈ

Della Toscana, sua terra di elezione, aveva la battuta sagace, l'irriverenza e la capacità di saper guardare alla realtà con umorismo e goliardia. Il resto erano genialità, intelligenza, passione e una grande forza interiore, come quella di compiere il gesto estremo, pur nella fragilità dei suoi 95 anni, di lanciarsi da una finestra dell'ospedale dove si trova ricoverato, quando decide che basta, la vita può finire così.

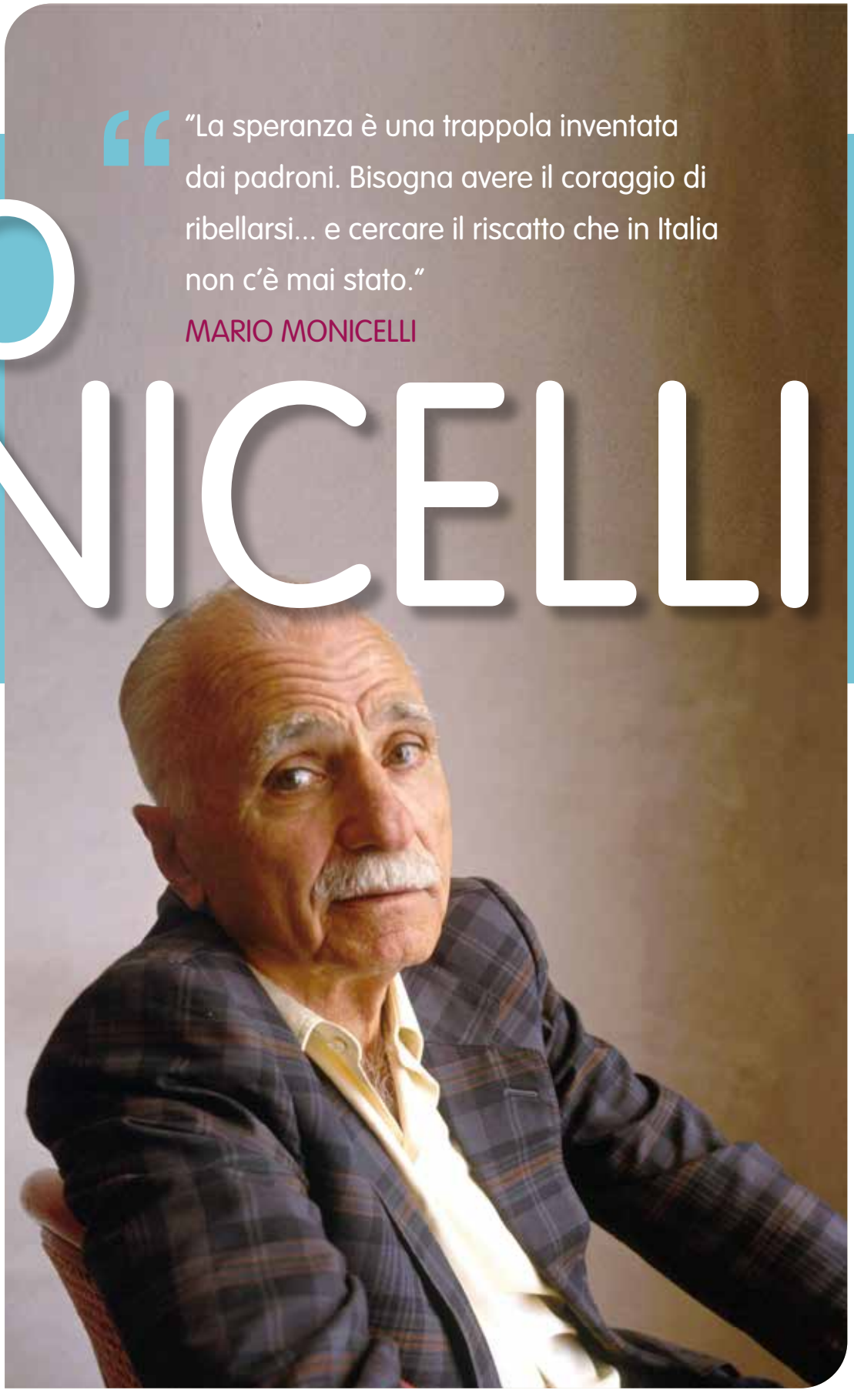
MAR MO



Mario Monicelli nasce a Roma il 16 maggio 1915, ma molti credono sia nato a Viareggio e a lui che quella terra l'ha frequentata e amata a lungo non dispiace, perché forse toscano ci si sente dentro. Alla fine degli anni Venti vive a Viareggio che in quegli anni pullula di cultura e arte, dove vivono e si incontrano intellettuali e artisti. Poi si sposta a Prato, a Milano e a Roma dove avviene l'esordio nel mondo del cinema. Ma è la Toscana che gli rimane dentro, la terra dove nascono le indimenticabili esilaranti storie del conte **Mascetti** (Ugo Tognazzi) e dei suoi compagni: l'architetto **Melandri** (Gastone Moschin), il barista **Necchi** (Duilio del Prete e Renzo Montagnani) e il medico **Sassaroli** (Adolfo Celi), protagonisti di ***Amici miei*** (1975) e ***Amici miei - Atto II*** (1982), parabola della vita affrontata come un gioco e la capacità di saper ridere sempre.

Sono film che entrano nell'immaginario collettivo per non uscirne più e insieme ad altri capolavori consacrano

RIO ONICELLI



"La speranza è una trappola inventata dai padroni. Bisogna avere il coraggio di ribellarsi... e cercare il riscatto che in Italia non c'è mai stato."

MARIO MONICELLI

Prova la tecnologia del rasoio

4 lame mobili che si muovono in modo indipendente.
Si adattano singolarmente al contorno del viso:
· Per una rasatura accurata.
· Facile da pulire.

Testina snodabile.
Si adatta al profilo del viso.

Banda emolliente con Aloe Vera e Vitamina E.
Grande scorrevolezza.

Grande barra di protezione.
Per stendere delicatamente la pelle prima di raderla.

Lungo manico ergonomico.
Miglior controllo per una rasatura confortevole*.

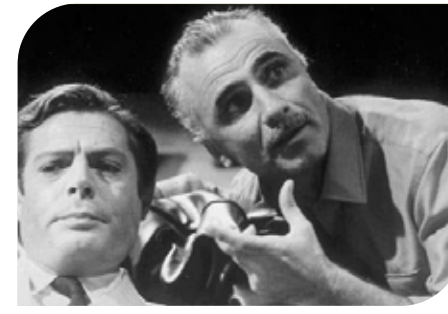
*vs.BIC 2.

BIC ti dà sempre di più...

Monicelli, con Dino Risi e Luigi Comencini, come uno dei padri della commedia all'italiana. Ed è proprio un suo film, ***I soliti ignoti*** (1958), ad essere ritenuto il capostipite di quel genere cinematografico che ha reso famosa l'Italia del grande schermo nel mondo. La pellicola, con un cast stellare Vittorio Gassmann (che qui esordisce nel ruolo comico), Marcello Mastroianni, Claudia Cardinale e Antonio De Curtis (alias Totò), ci consegna scene memorabili, che entrano a far parte della storia del cinema, come gli indimenticabili 15 minuti di Totò nelle veste di Dante Cruciani, noto scassinatore a riposo che insegna con dovizia di particolari come si scassinano le casseforti di allora, metodi, dimostrazioni e i tempi di esecuzione perché "*ogni cassaforte è diversa dalle altre...ci sono quelle con le sbarre a crociera quelle triangolari e quelle circolari, la chiusura è a tutta tenuta, senza fessura*", ognuna, insomma, richiede il suo mezzo. Tutto chiaro e tutto facile, in teoria. Poi i ladri maldestri aprono le porte e sfondano muri, trovandosi, per un semplice cambio di mobili, nella cucina dello stesso appartamento.. Il colpo non va a segno. Poco male: nel frigorifero ci sono pasta e ceci, così siedono al tavolo e… cenano!

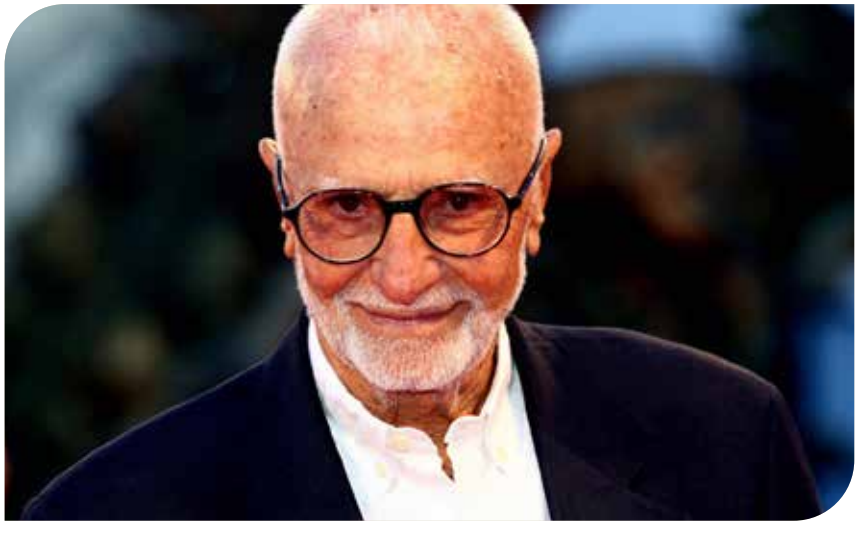
L'anno dopo, il 1959, è la volta di un altro capolavoro della storia del cinema ***La grande guerra*** con **Alberto Sordi** e **Vittorio Gassman** nei panni di soldati sfaticati nel perenne tentativo di imboscarsi. Considerato anche come il miglior film italiano sulla guerra. Del resto, ci vuole del genio a raccontare una storia triste e atroce con la giusta dose di comicità. Ma anche con il coraggio di far emergere la realtà cruda dei giorni del conflitto, depurata da quei fronzoli di retorica, che ne hanno spesso accompagnato il racconto storico con le immagini di un'Italia di patrioti ed eroi. Seguono poi gli anni di altri successi: ***L'armata Brancaleone*** (1966), anche questo tra i più noti e rappresentativi della commedia all'italiana, dove in un improbabile Medioevo si parla dell'attualità e della sua umanità con una lingua immaginaria tra latino, volgare e dialetto, che inventa espressioni rimaste alla storia.

Da sinistra, Alberto Sordi, Luigi Petroselli, Camillo Milli, Paolo Stoppa e Mario Monicelli, al primo ciak de Il marchese del Grillo in Campidoglio



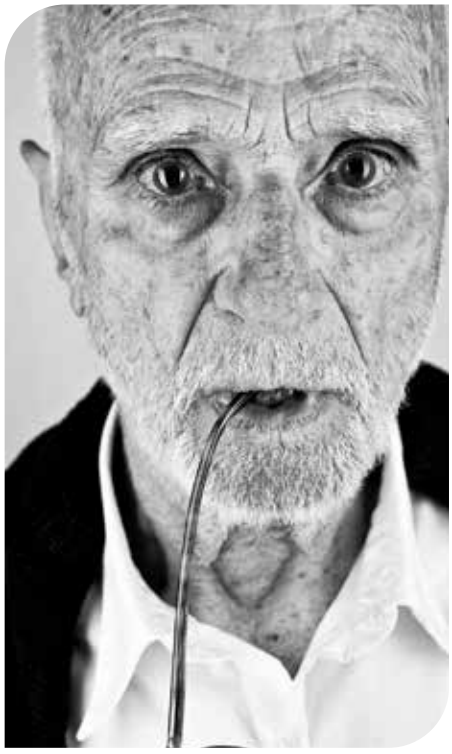
"Il Sorpasso" con Marcello Mastroianni

Con Monica Vitti sul set di La ragazza con la pistola



"Il cinema non morirà mai, ormai è nato e non può morire: morirà la sala cinematografica, forse, ma di questo non mi frega niente."

MARIO MONICELLI



Nel 1968 esce ***La ragazza con la pistola***; a seguire ***Brancaleone alle crociate*** (1970), il già ricordato ***Amici miei*** (1975) e ***Un borghese piccolo piccolo*** (1977).

Il 1981 è la volta de ***Il marchese del Grillo*** con un grande **Alberto Sordi** nei panni del marchese Onofrio del Grillo, nobile romano alla corte di papa Pio VII, che trascorrere le sue giornate nell'ozio assoluto, frequentando bettole e osterie, intento a far scherzi e facendosi beffa di tutti perché tanto…."io so io voi non siete un c…". Nel 1986 ***Speriamo che sia femmina***, commedia dolceamara con un cast di grandi nomi: Catherine Deneuve, Philippe Noiret, Giuliana De Sio, Stefania Sandrelli, Giuliano Gemma, Athina Cenci, Paolo Hendel, Lucrezia Lante della Rovere.
E ancora, ***Parenti serpenti*** (1992) con Alessandro Haber, ***Cari fottutissimi amici*** (1994, con Paolo Villaggio e Paolo Hendel), ***Facciamo paradiso*** (1995), ***Panni sporchi*** (1999). L'ultimo lavoro è ***Le rose del deserto*** (2006), anche se Mario Monicelli chiuderà la sua lunga carriera con un cortometraggio di protesta, ***La nuova armata Brancaleone*** , realizzato nel 2010 contro i tagli alla cultura e all'istruzione dall'allora governo in carica.

I riconoscimenti

La sua vasta produzione è costellata da diversi riconoscimenti. A partire dalle sette nomination all'Oscar, quattro come miglior film straniero per *I soliti ignoti*, *La grande guerra*, *La ragazza con la pistola* e *I nuovi mostri* (1977) e due per soggetto e sceneggiatura originali per *I compagni* e *Casanova 70* (1965). Sette i David di Donatello: *Speriamo che sia femmina* ne riceve ben tre (miglior film, miglio regia e miglior sceneggiatura), miglior regia anche per *Amici miei*, *Un borghese piccolo piccolo* e *Il male oscuro* (1990) e poi un David speciale nel 2005. Cinque Nastri d'Argento (miglior sceneggiatura per *I soliti ignoti*, *Un borghese piccolo piccolo*, *Il marchese del grillo* e *Speriamo che sia femmina* che riceve anche quello per miglior film). Due Leoni d'Oro: uno per miglior film con *La grande guerra* e l'altro alla carriera nel 1991. Ce ne sono molti anche altri compreso uno particolare e specialissimo. E' quello che gli tributa Leonardo Pieraccioni nel film ***Il ciclone*** (1996): la voce di Gino, nonno di Levante, è quella di Mario Monicelli. Ed è la sua amata Toscana che ritorna.

L'indimenticabile scena del treno dal film: "Amici Miei".

"La vita non è sempre degna di essere vissuta; se smette di essere vera e dignitosa non ne vale la pena."

MARIO MONICELLI

Dr. Beckmann ORIGINAL

Lo Specialista del bucato

Smacchiatori

Trattamenti Lavatrice

Trattamenti Specifici

Cura e Ripara Colore

www.dr-beckmann.it

NUOVO

Dove

building girls' self-esteem

no digital distortion

Prova il miglior Dove di sempre
Nuova formula
con olio 100% naturale

delicato dopo la rasatura

48h idratazione

Riscriviamo **la Bellezza**

di CHIARA ZACCARELLI

DEPILAZIONE FAI DA TE: QUALE METODO SCEGLIERE?

Con la primavera alle porte diventa indispensabile eliminare i peli superflui e spesso ci si domanda quale sia il metodo migliore in termini di rapporto tra dolore, praticità, risultato, durata e prezzo.

La bella stagione si avvicina e come ogni anno si ripropone il solito dilemma: quale tipo di depilazione scegliere? Con la pandemia in molte hanno riscoperto la depilazione fai da te, comoda, veloce, poco costosa, senza contare che ormai esistono prodotti sicuri e di qualità che possono rivelarsi degli ottimi alleati per vincere la battaglia contro i peli superflui, anche a casa. Iniziamo dal vecchio, caro rasoio, il metodo sicuramente più controverso. Dalla sua ha il vantaggio di essere pratico, veloce ed economico, perfetto su gambe e ascelle e se si hanno i minuti contati. Tra i contro, il fatto che i peli, non venendo strappati alla radice, ricrescono in pochi giorni; inoltre potrebbe lasciare la pelle secca e causare peli incarniti. Per questo è indispensabile, se optate per questa soluzione, effettuare uno scrub leggero prima della rasatura e utilizzare una crema lenitiva e idratante dopo. La crema depilatoria invece è ideale per chi preferisce un approccio più soft, sensoriale, senza rischi di tagliarsi e totalmente indolore. Tra i contro, anche in questo caso, la ricrescita particolarmente rapida e il fatto che potrebbe risultare aggressiva su pelli sensibili. Per questo, la prima volta che la si utilizza, è consigliabile fare un test su una piccola porzione di pelle per scongiurare il rischio di irritazioni. Chi ha una peluria folta e spessa e chi ama l'effetto duraturo e professionale della ceretta, opta per questo metodo anche a casa. È molto versatile, perché si può utilizzare su gambe, inguine, braccia, ascelle e labbro superiore. Occorrono però un po'di tempo e una buona manualità: va applicata nel senso di crescita del pelo e strappata nel senso opposto, con un gesto secco e veloce. Sia a causa di questa trazione meccanica, sia perché la cera calda provoca vasodilatazione, è sconsigliata a chi soffre di fragilità capillare o vene varicose. Inoltre, non è da sottovalutare il fattore dolore, soprattutto nelle zone più delicate, che potrebbe essere un forte deterrente a utilizzare la ceretta. Veniamo al rasoio elettrico, particolarmente apprezzato perché veloce, pratico e molto più duraturo rispetto al classico rasoio. Anche in questo caso, tra i contro figura la sensazione di pizzicore non proprio piacevole e il fatto che spesso provochi peli incarniti. Infine, non dimentichiamo la pinzetta: è indispensabile per catturare i peli più corti e, qualunque sia il metodo scelto per la rasatura, permette di rifinire il tutto con la massima precisione.

di IRENE CASTELLI

A BOLOGNA, UN OMAGGIO A PIER PAOLO PASOLINI

Rosso Fiorentino Deposizione 1521 Olio su tavola, 201x341 Pinacoteca e Museo Civico, Volterra
Per gentile concessione della Pinacoteca Civica di Volterra

La ricotta, episodio da Ro.Go.Pa.G. 1963 Still da restauro

Il Vangelo secondo Matteo 1964 © Cineteca di Bologna / Angelo Novi

Un progetto espositivo rigoroso e straordinariamente ricco di rimandi culturali. Quest'anno ricorre il primo centenario della nascita di Pier Paolo Pasolini, poeta, scrittore, cineasta, grande intellettuale italiano di cui la Cineteca di Bologna custodisce e valorizza da decenni il lavoro. Per questo fino al 16 ottobre, nei nuovi spazi espositivi bolognesi del Sottopasso di Piazza Re Enzo, va in scena "Pier Paolo Pasolini. Folgorazioni figurative".

Un vero e proprio iter celebrativo, con l'obiettivo di ricostruire la **genesi dello sguardo di Pasolini**. La mostra parte infatti dagli anni della formazione a Bologna, avvenuta con un maestro come Roberto Longhi, documentando il formarsi e l'evolversi del suo universo creativo, dagli esordi nel 1961 con Accattone per arrivare fino a Salò e le 120 giornate di Sodoma, uscito postumo a poche settimane dal suo omicidio avvenuto il 2 novembre 1975.

Dall'analisi delle molteplici **inquadrature** che hanno reso celebri questi capolavori fiorisce una ramificazione di **rimandi** e riferimenti ricostruita in modo precisissimo, messi a confronto con i **testi** scritti. La mostra compone così **una panoramica sull'intera opera di Pasolini** per evidenziarne il pensiero e l'immaginario, raccontandoli attraverso le immagini.

NEUTRO ROBERTS

FIRENZE 1904

LA FORZA DELLA GENTILEZZA

Prenditi cura della tua pelle sensibile grazie alla **nuova linea Neutro Roberts Pelle Sensibile** con avena lenitiva e restitutiva.

Deo Spray

Bagnoschiuma

pelle sensibile

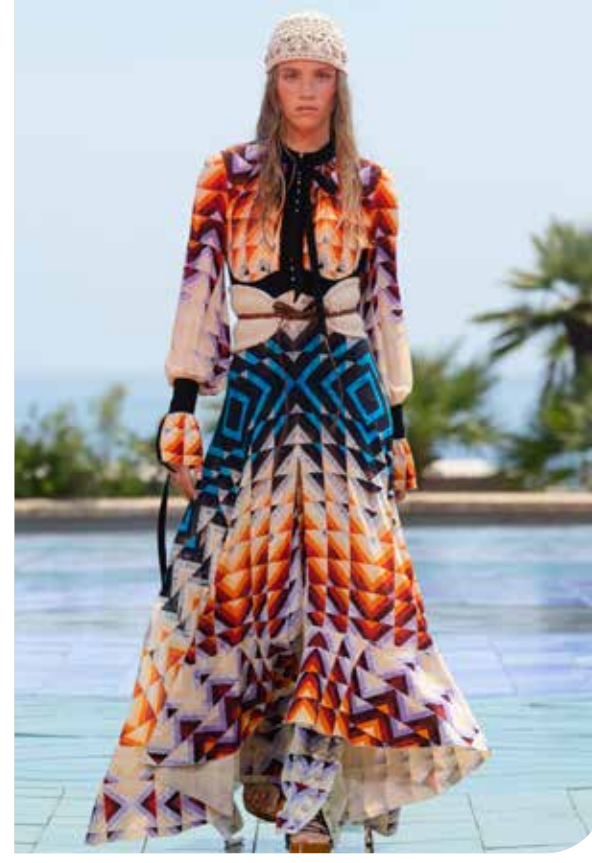
con avena lenitiva

di IRENE CASTELLI

GEOMETRIE DA MATTINO A SERA

Le fantasie geometriche? Un must intramontabile. Certo, tutti penserebbero al revival anni '50 e '60 in cui i capi di Emilio Pucci, con le sue arzigogolate fantasie multicolor, conquistarono il jet-set internazionale. Ma disegni geometrici e optical ancora oggi restano perfetti per abiti, felpe, giubbini e persino accessori. Come si indossano? Meglio scegliere un pezzo alla volta e abbinarlo a capi tinta unita o, per i primissimi passi, iniziare proprio da borse effetto arte.

Si potrebbe tornare a ispirazioni di Op Art in bianco e nero, per poi subito immergersi nelle sperimentazioni futuristiche di Giacomo Balla e nel concettualismo Dada di Marcel Duchamp. L'energia innovativa dei Fab Sixties iniziò subito a portare illusioni ottiche su abiti dalle linee semplici e geometriche: l'effetto tridimensionale, quasi ipnotico, non ci ha più lasciati. Stravaganze ad alto tasso di vitalità.



Lungo abito con grafismi arcobaleno, **Paco Rabanne**.

Sneakers in tessuto, **Fabi**.

Abito smanicato con arricciature, **Longchamp**.

Lupetto a manica lunga con stampe ondulate, **Mango**.

Giubbino con colletto, **Maryling**.

Bolero alla coreana, **Pence 1979**.

Felpa in tessuto fluido, **Sisley**.

Lungo abito in tessuto leggero, **ottod'Ame**.

Tracolla in pelle con staffe metalliche, **Gucci**.

Un fiore per ogni borsa

Marcella, it bag contemporanea di casa Fabi: protagonista di un'esclusiva capsule realizzata con i tessuti di **Liberty Fabric** per un progetto interamente sostenibile. L'iconica borsa del brand fiorentino infatti, conquista le stampe floreali provenienti dalla collezione classica della maison londinese per un'inedita versione completamente green. Prodotta con materiali sostenibili, la lavorazione di filatura del cotone viene eseguita con prodotti naturali, non inquinanti ed eco-friendly: quattro le stampe classiche di Liberty Fabric, per altrettanti modelli in edizione limitata.

Un'unione di stile

Un giovane esempio di made in Italy quello del marchio COITE, che lancia oggi la sua prima scarpa in collaborazione con un marchio ricco di esperienza nel settore, **LAC**, Limited Artisanal Collection: un progetto di accessori, rispettoso della tradizione e dell'ambiente incentrato su due principali modelli come slippers e derby. Nell'unione tra LAC e COITE ecco nascere cristalli geometrici e paillettes per creare un bouquet di fiori o piume bianche e nere spumeggianti. La lavorazione è ottenuta con il semplice uso di forbici, ago e filo, che rendendo la produzione limitata, assicurandone qualità del prodotto e il suo minimo impatto ambientale.

Harem: un eterno fascino

Nuove suggestioni e nuove emozioni per la linea Harem della maison **Boccadamo**, che torna più elegante e raffinata che mai. Design sinuoso, luci e colori per una collezione che si rinnova, mantenendo inalterata la sua iconicità. Le parure si trasformano sperimentando nuove geometrie: fiori stellati e pendenti in cui i cristalli monocolore si esprimono nel più affascinane gioco di luci e colore. Una palette colori dalle tinte forti; crisolite, denim blue e acquamarina che risaltano sui gioielli rodiati, placcati oro giallo e oro rosa.

di LARÀ VENÈ

GINNASTICA POSTURALE

La ginnastica posturale è uno dei rimedi migliori contro tutte le posizioni sbagliate che assumiamo nel nostro quotidiano.

In particolare, aiuta a riprendersi dopo le ore interminabili davanti al pc dove spalle, collo e schiena vengono messi a dura prova e sono, nella maggior parte dei casi, i più colpiti dai piccoli grandi dolori muscolari e articolari di cui soffre la maggior parte della popolazione. La ginnastica posturale o postural gyn, ci aiuta a ristabilire l'equilibrio e liberare la tensione muscolare. Questa ginnastica è composta da esercizi di allungamento dei muscoli e mobilità delle articolazioni. Si tratta, quindi, di un'attività indicata nelle più diverse situazioni: sia nei casi di persone non allenate, sia in quelli di coloro che vogliono accompagnare la ginnastica posturale ad altri allenamenti. Oppure, ancora, nei casi di riabilitazione o rieducazione motoria a seguito di un incidente o per migliorare la forma fisica perduta iniziando con gradualità. In generale, gli esercizi di questa particolare attività sono utili sotto molti aspetti e apportano numerosi benefici, dal miglioramento della flessibilità, alla respirazione, dall'aumento della resistenza, al miglioramento della circolazione e della pressione sanguigna. L'allenamento, che dura circa 40 minuti, è utile anche alla colonna vertebrale che viene alleviata da tutte le tensione cui è costretta da sedute e movimenti sbagliati. Gli esercizi aiutano a capire su quali muscoli e articolazioni intervenire per adottare una posizione corretta e tonificare i muscoli giusti per evitare dolori e lesioni. Anche per questo è necessario eseguire i movimenti con precisione e consapevolezza, cercando di "pensare" al movimento da mettere in atto e seguendo la giusta respirazione. Sebbene si tratti di una ginnastica dolce, la posturalgym tonifica tutti i muscoli del corpo e contribuisce alla riduzione del peso corporeo e al mantenimento del peso forma.

Fabuloso®

Ogni Giorno può essere Favoloso

RED CARPET

di ANTONIO PROVENZANO

Roberto Baggio compie 55 anni, una valanga di auguri dal mondo del calcio e non solo

Cinquantacinque anni e tutto lo Stivale lo festeggia perché è un mito di tutti, per chi lo ha vissuto come calciatore e come uomo, un mito per grandi e piccini, donne e uomini. Ma anche di tantissimi allenatori che lo hanno stimato, tantissimi compagni lo hanno imitato, tantissimi fan adorato. 55 gli anni, 10 il numero della maglia azzurra che tanti ricordano legata ai mondiali Italia 1990, a quelli in Francia nell'1998 e soprattutto a quelli negli Stati Uniti nel 1994, dove Roberto Baggio permise all'Italia di arrivare in finale grazie a 5 goal decisivi, in particolare la doppietta fatta alla Nigeria, agli ottavi di finale, quando sembrava ormai tutto finito, consentendo all'Italia prima di pareggiare e poi di vincere e passare ai quarti di finale. Purtroppo quello fu anche il mondiale dove proprio Roberto Baggio fu uno dei tre azzurri a sbagliare il calcio di rigore nella partita conclusiva contro il Brasile. Oltre a quella azzurra, Baggio, definito anche "Raffaello" per la precisione della tecnica, ha indossato anche le maglie del Vicenza, dove ha iniziato, della Fiorentina, della Juve, del Milan, del Bologna, dell'Inter e del Brescia e quest'ultima non verrà più indossata da nessuno: quel dieci resta il suo. Se c'è qualcuno che puo' incarnare il significato della parola "fuoriclasse" questo è sicuramente Roberto Baggio, straordinario fantasista capace di ricoprire più ruoli. Michel Platini, di cui Baggio raccolse l'eredità alla Juventus, lo descrisse come un "nove e mezzo" cioè un giocatore dalla tecnica perfetta, a metà strada tra un attaccante e un rifinitore. "Sor Carletto" Mazzone, l'allenatore italiano con il record di panchine in Serie A (792 ufficiali), in molte occasioni ha speso parole meravigliose verso il "Divin codino" e in un post su istagram raccontò il suo volerlo al Brescia, squadra dove Baggio ha concluso la carriera.

Naomi Campbell: "Ecco mia figlia, non è adottata". In copertina su Vogue

Quando nel maggio del 2021 Naomi Campbell annunciò via Instagram la nascita della sua primogenita, tutti rimasero a bocca aperta: la top model aveva mantenuto uno strettissimo riserbo sulla futura maternità, e ancora oggi continua a tenere per sé molti dettagli privati, tra cui il nome della piccola. Oggi Naomi ha deciso di concedere al mondo una sbirciata nella sua vita di mamma, aprendosi (entro certi limiti) durante un'intervista e soprattutto lasciandosi ritrarre con sua figlia in braccio per la cover dell'edizione britannica di Vogue. Steven Meisel ha ritratto la Venere Nera in una serie di scatti di moda, ma è certamente l'immagine assieme alla figlia, che oggi ha circa 9 mesi, quella che colpisce di più. "È una bimba molto buona: dorme, piange pochissimo, e mi dicono che è molto sveglia per la sua età", ha raccontato in un moto di orgoglio materno. "Ride molto. Quasi parla e penso che camminerà prima di gattonare. Ha già sei dentini" spiega la modella, aggiungendo che non se ne lamenta mai: "è una guerriera!", aggiunge. Nemmeno le lunghe ore di volo al fianco della super impegnata madre la mettono in crisi: "Sono fortunata, le piace viaggiare con me. Non piange né al decollo né all'atterraggio", prosegue Naomi. È anche molto rilassata durante lo shooting, spiega la Venere Nera: "Ama le luci. È curiosa. Guarda tutti dritta negli occhi". Una top model in fasce, a quanto pare. Non a caso, la genetica è dalla sua parte: "Non è stata adottata, è mia figlia", specifica Naomi Campbell quando le viene chiesto di elaborare meglio le circostanze del suo arrivo. Tra i dettagli che la top model ha deciso di non condividere con il pubblico non c'è infatti solo il nome della piccola, ma le specificità del suo arrivo così 'improvviso' e inaspettato. Nessuno, al di fuori della sua cerchia più ristretta, era al corrente dei progetti di maternità della top model, che all'arrivo della bimba aveva stava per compiere 51 anni. Secondo Vogue arriverà presto una biografia che svelerà tutti i dettagli.

STAR DA PICCOLI - Ora li riconoscete, ma com'erano prima?

E' una modella, attrice, produttrice televisiva e showgirl canadese naturalizzata statunitense. Ha raggiunto la fama a livello mondiale ed è entrata nell'immaginario collettivo come sex symbol grazie al ruolo di C.J. Parker nella celebre serie televisiva Baywatch, di cui ha fatto parte dal 1992 al 1997. Nata a Ladysmith, nella Columbia Britannica, il 1º luglio del 1967, nel 1989, mentre assisteva a una partita di football della BCB Canadian Football League al BC Place Stadium di Vancouver, è stata inquadrata nel maxischermo mentre indossava una maglietta della birra Labatt. Ciò fece esplodere lo stadio in un boato di apprezzamento e la società produttrice della birra decise di proporle un contratto da testimonial. A ottobre dello stesso anno è comparsa per la prima volta sulla copertina di Playboy, posando in uniforme scolastica. Trasferitasi a Los Angeles per continuare la carriera da modella, è stata scelta come playmate dalla rivista per il mese di febbraio 1990. Nello stesso anno si è sottoposta ad un primo intervento di mastoplastica additiva, per poi effettuarne un secondo diversi anni dopo e rimuovere le protesi nel 1999. Dopo il suo trasferimento a Los Angeles ha esordito come attrice nella serie televisiva statunitense Quell'uragano di papà. In seguito è stata scelta per il ruolo di C.J. Parker nella celebre serie Baywatch, personaggio che ha interpretato ininterrottamente per cinque stagioni tra il 1992 e il 1997, diventando uno dei membri del cast più longevi. Compare anche, nello stesso ruolo, nel film del 2003 per la televisione Baywatch - Matrimonio alle Hawaii, concepito come episodio conclusivo della serie televisiva. Nel 2017 prende parte al film di Baywatch di Seth Gordon, realizzando il cameo di se stessa. Nel 2019 interpreta il ruolo di Jessica Fox nel film francese Nicky Larson et le parfum de Cupidon.

Soluzione a pagina 98

Pepe Jeans
LONDON

di ANNA GRECO

LA PRIMAVERA ENTRA IN CASA CON IL VERY PERI

Sta già diventando ispirazione cromatica per diversi settori: il Very Peri, Color of the year di Pantone (2022), si introduce anche nel mondo del design e dell'arredamento.

Se l'ambiente è molto grande è possibile ricorrere a porte o pareti mobili utili a suddividere gli ambienti a seconda delle necessità dando vita, se non a vere e proprie stanze, almeno a mini stanze. Oppure, è possibile creare zone diverse ricorrendo ad alcuni elementi di arredo: il divano, una libreria bifrontale o una maxi credenza. In genere, è bene non usare mobili molto alti, optando per una loro collocazione alle pareti per rendere il tutto più armonioso. Giocando con gli arredi e anche con la giusta illuminazione (lampade da terra o abat jour) possono nascere zone diverse all'interno di un'open space: la zona relax, la zona lettura/riposo, la zona pranzo.

Nella maggior parte dei casi l'open space più comune da gestire è quello di cucina-soggiorno-sala, che possono essere separati dalla classica penisola, lo schienale del divano o, ancora, la madia, che da una parte assolve il compito di mobile adatto alla cucina e dietro funge da parete per delimitare lo spazio. Se l'open space è piccolo e si desidera comunque suddividere gli ambienti, meglio puntare su colori chiari come il bianco, il beige, il tortora, il grigio, sia nella scelta dei mobili, sia per quella dei tessuti, dai divani ai tendaggi. Com'è noto, i colori tenui sono l'ideale per dare luce e ampiezza agli ambienti. Nei living rustici e se le altezze lo consentono, un'altra soluzione per ottimizzare gli spazi è il soppalco che ha un fascino irresistibile e intramontabile. Da raggiungere con una scala o pochi scalini sospesi e vuoti sotto per mantenere l'effetto dell'ampio respiro, può diventare il luogo ideale per un letto in più, una libreria con poltrona per fungere da rifugio- relax o per ospitare armadi che nelle case non sono mai abbastanza.

In tutti gli open space, che da anni sono diventati molto di moda, l'impor-

Da oltre 40 anni noi di Virosac uniamo passione, tecnologia e produzione Made in Italy. Creiamo prodotti con materiali innovativi ed ecosostenibili che concretamente riducono l'impatto ambientale. La nostra è la storia di chi, da sempre, fa del rispetto per la natura una condizione essenziale in tutte le fasi di produzione. Siamo diventati il primo brand italiano nei sacchi bio per la conservazione degli alimenti e per i rifiuti. Ed è così che continuiamo a sviluppare prodotti che soddisfano le esigenze di tutti, anche dell'ambiente.

www.virosac.com

virosac
SPECIALISTI DI ECOLOGIA DOMESTICA

di ORTENSIA DEI LUCCHESI

GROTTE DI FRASASSI

Imponenti sculture naturali, maestosi archi scintillanti, azzurrissimi laghetti di acqua cristallina. Nel cuore delle Marche c'è un sorprendente tesoro nascosto sottoterra: le Grotte di Frasassi, un gigantesco complesso di cavità carsiche. Un'opera straordinaria della Natura, realizzata in circa un milione di anni, che si estende per oltre 20 chilometri tra stretti cunicoli ed enormi antri.

Visitabili grazie ai percorsi aperti da speleologi e architetti, le Grotte sono state scoperte nel 1971 da alcuni giovani di Jesi: era il 25 settembre quando Rolando Silvestri, durante la sua traversata delle pendici Nord del Monte Vallemontagnana, scoprì un piccolo imbocco. Con l'aiuto di alcuni amici, riuscì ad allargare il varco e a entrare in una piccola sala; i ragazzi scavarono per giorni riuscendo ad intrufolarsi e scivolare fino al ciglio di un grande vuoto. Gettarono un sasso per cercare di capirne la profondità e, misurando il tempo di caduta, stimarono un'altezza di oltre 120 metri. Pochi giorni dopo riuscirono a calarsi nella grotta oggi conosciuta con il nome di Abisso Ancona, una delle cavità più grandi al mondo.

Lungo 180 metri, largo 120 e alto 200, l'Abisso potrebbe facilmente contenere il Duomo di Milano. E' proprio da qui che parte il percorso turistico. 70 minuti di visita guidata che consentono di passare accanto

ai capolavori millenari plasmati dall'incessante stillicidio dell'acqua sulla roccia: ricami che scendono dall'alto verso il basso – in questo caso si parla di stalattiti – o in senso opposto, dal basso verso l'alto – le stalagmiti.

Tante le curiosità da scoprire lungo il percorso. Le guide estremamente preparate vi faranno notare ogni dettaglio di queste formazioni calcaree, illuminando con le loro torce la Fetta di Pancetta, una curiosa stalattite ondulata bianca e rosa che ricorda proprio il salume, o l'Angolo del Paradiso, un piccolo laghetto cristallizzato su cui affaccia il Castello della Fatina, così chiamato per le sue stalagmiti, che ricordano guglie e pinnacoli.
Al centro della sala si trovano I Giganti, un imponente gruppo di stalagmiti millenarie, considerate le più importanti delle Grotte: hanno un diametro che varia dai 2 ai 5 metri e un'altezza che va da 1 metro e mezzo a 20 metri. Alla fine dell'Abisso Ancona si trova la Cascata del Niagara, un'enorme colata bianca di pura calcite.

Superato questo punto si entra nella Sala 200, che deve il suo nome alla sua lunghezza, pari appunto a 200 metri. Superato il Castello Rosso, un insieme di formazioni tendenti al rossastro, si passa sotto la minacciosa Spada di Damocle, la stalattite più grande delle Grotte con i suoi 7metri e 40 di lunghezza e un diametro di 150 centimetri. Al centro della sala, l'Obelisco, una stalagmite alta 15 metri formatasi su una roccia caduta dalla volta.

Passo dopo passo si raggiunge la Sala del Gran Canyon. E' il punto dove le cavità raggiungono la falda freatica, ovvero lo stesso livello del fiume Sentino che scorre al di fuori delle Grotte. Davvero singolari le formazioni che fioriscono in questo antro: le Canne d'Organo, concrezioni conico-lamellari che ricordano un organo, e le Candeline, numerose stalagmiti cilindriche di piccole dimensioni circondate da un anello di roccia.

La Sala dell'Orsa deve invece il suo nome ad un masso che, grazie all'erosione millenaria dell'acqua, ha assunto la vaga forma dell'animale.

L'ultima sala della visita è la Sala dell'Infinito, così chiamata perché ha una forma irregolarmente circolare e, durante le prime esplorazioni, gli speleologi vi persero l'orientamento: si ritrovarono a girare diverse volte intorno prima di individuare finalmente l'uscita, come se fossero in un percorso infinito.

Grazie alle guide esperte i visitatori oggi non corrono alcun pericolo di perdersi, anche se in questo luogo sospeso nel tempo è facile sentirsi sopraffatti dall'imperscrutabile mistero della Natura. La temperatura costante di 14 gradi fa sì che le Grotte siano una meta ideale sia in inverno che in estate. Al termine del percorso, il profumo di una buona crescia - la tipica focaccia farcita della regione – saprà attirarvi nuovamente in superficie.

di FABRIZIO DIOLA

L'uovo di gallina. Tre, due, uno, zero.

Il conto alla rovescia della qualità

Nel rapporto qualità prezzo, l'uovo non teme concorrenti. Un uovo di gallina, mediamente pesa 60 grammi di cui 8 sono proteine nobili, ripartite tra albume e tuorlo.
Poi è ricco di vitamine, sali minerali e acidi grassi.

L'uovo è una forza della natura. Nel suo tuorlo ci sono fosforo, calcio, ferro, zinco, vitamina A, B1, D, E e 7 grammi di grassi, 30% saturi e 70% insaturi. I suoi grassi non sono dannosi se assunti nella giusta quantità, perché è un prodotto naturale che viene al mondo dalla gallina. Ah, dimenticavo... l'uovo è fatto anche di acido oleico, acido linolenico e lecitina. Dal punto di vista economico è un grande affare. Puoi avere tutto il suo nutrimento e il suo gusto con una manciata di spiccioli. Costa meno di sessanta centesimi e può aiutarti in tante cose. Fa bene alla memoria e alla concentrazione, migliora la funzionalità epatica, contribuisce a prevenire l'arteriosclerosi, rinforza le ossa e i muscoli e in più è un alimento altamente dietetico perché sazia con un limitato apporto di calorie. Sulle uova girano sciocchi pettegolezzi. Si dice infatti che siano indigeste. Niente di più falso. Quando mangiano un uovo alla coque lo digeriamo in un'ora e mezzo, contro le oltre tre ore di un piatto di pasta in bianco o le quattro ore della carne arrosto. Bisogna stare molto attenti quando lo acquistiamo perché generalmente, visto il costo basso, tutti tendiamo a prendere la prima confezione di uova che trovano a portata di mano sullo scaffale. Ma attenzione, le uova sono molto diverse le une dalle altre. Ci sono uova e uova. Per capire bisogna leggere le cifre che per legge sono scritte sul guscio. Il primo numero è la cifra più importante perché indica la tipologia di allevamento impiegata. Categoria 3 vuol dire che è un uovo da allevamento in gabbia o batteria, nasce da galline cresciute in un ambiente confinato, costrette a deporlo in una macchina preposta alla raccolta. E' il risultato dello sfruttamento ossessivo della gallina, obbligata a vivere una vita d'inferno. Categoria 2 è generato da una gallina allevata a terra. Non dobbiamo però farci ingannare dalla dizione "a terra", perché la dicitura indica semplicemente che la gallina calpesta la terra, ma può benissimo vivere in un capannone insieme a migliaia di altre galline. E' un uovo migliore della categoria 3, ma non è un granché. Le galline si muovono e depongono le uova in appositi nidi o sul terreno, ma non vivono all'aperto. Categoria 1, è l'uovo che nasce sul terreno o nei nidi da una gallina allevata all'aperto soltanto per alcune ore al giorno. Categoria 0. In questo caso l'uovo nasce da una gallina allevata con i criteri dell'agricoltura biologica, che vive all'aperto, si nutre di mangimi biologici ed è soggetta ai controlli del disciplinare che regolano il mondo del biologico. E' un uovo eccezionale, il migliore fra quelli che si trovano in commercio. Nel momento in cui acquistiamo le uova è quindi importante fare molta attenzione e guardare bene il primo numero impresso sul guscio dell'uovo perché è determinante. Tra la categoria 3 e la 0 c'è un abisso in termini di qualità, ma non in termini di prezzo, la differenza è di pochi centesimi, pochi importantissimi centesimi che possono incidere sulla tua salute e su quella dei tuoi figli. Forse non ci avevi mai fatto caso, ma il dato che sto per darti deve farti riflettere. Il consumo pro capite di uova degli italiani è di 206 uova all'anno, di cui 135 mangiate tali e quali e le restanti sotto forma di pasta, dolci e altre preparazioni alimentari (lo attesta Unaitalia, l'Unione nazionale filiere agroalimentari carne e uova). Arrotondando per difetto a 200 uova all'anno considerando una vita media di ottanta anni, nell'arco della nostra esistenza mangiamo oltre 16.000 uova. Le divoriamo in quantità industriale ma non tutti sanno cosa mangiano, contribuendo così ad alimentare il mercato delle povere

galline ovaiole che vivono in spazi angusti e soffocanti per dare alla luce le peggiori uova, le disgraziate categoria 3. Dopo il primo numero c'è una sigla che indica lo Stato di produzione. L'Italia è un Paese praticamente autosufficiente in fatto di uova, quindi troverai quasi sempre la dizione IT. Poi c'è un numero composto da tre cifre, per esempio 047, cioè il codice ISTAT del comune di produzione seguito dalla sigla della provincia, per esempio FI. Questi due codici sono importanti per capire da dove arriva l'uovo.

A seguire ci sono tre cifre che identificano il luogo e il nome dell'allevamento in cui la gallina ha deposto l'uovo. Per ultima c'è la data di scadenza o, in alternativa, la data della nascita. Per cui d'ora in avanti, se sul un guscio leggi 0 IT 047 FI 003 ENTRO IL 31/6/2022 sai tutto dell'uovo che mangerai e puoi fare una scelta consapevole. Attenzione, il codice è stampato sul guscio, coperto da un imballaggio su cui ci sono solo messaggi pubblicitari che non servono a nulla. Per cui allarga l'involucro e guarda il codice senza farti abbagliare dalle figure sul cartoncino che le avvolge. In primavera le nostre nonne e mamme facevano tante torte perché è il periodo in cui le galline sono più produttive. Per questo abbiamo chiesto alla nostra chef Sandra Lotti la ricetta della Torta di mele e limone.

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

Torta di mele e limone

Ingredienti

300 gr di uova intere
300 gr di zucchero semolato
la buccia grattugiata di due limoni
i semi di una bacca di vaniglia
300 gr di farina 00 setacciata
5 cucchiai di rum o brandy
300 gr di burro molto morbido
20 gr di lievito vanigliato
300 gr di mele golden sbucciate e tagliate a piccoli pezzi + 2 mele sbucciate e tagliate a fettine per guarnire zucchero di canna per spolverare
tortiera imburrata zucchero a velo

Procedimento

Forno preriscaldato a 200 C. In una planetaria o aiutandosi con uno sbattitore e una zuppiera capiente, sbattere le uova con lo zucchero per 10 minuti fino a che avranno triplicato il loro volume iniziale. Aggiungere la buccia grattugiata e la vaniglia e mescolare ancora per qualche minuto. Aggiungere la farina lentamente, sempre mescolando ad evitare grumi. Versare il liquore e poi il burro l'impasto dovrà essere molto cremoso. Mescolare fino a che non si sarà ottenuto un impasto omogeneo. Aggiungere le mele e il lievito.

Imburrare una tortiera, versare il composto. Decorare con le fettine di mela. Spolverare lo zucchero di canna. Infornare a 200C per 5 minuti, poi abbassare a 170C ventilato e cuocere per 45 minuti o fino a che uno stecchino inserito al centro, non esca asciutto. Se piace, servire con zucchero a velo

POLIDENT

Una linea dedicata per il TUO SORRISO

Fac-simile confezione

Fac-simile confezione

Pulitori per PROTESI DENTALI

✓ **Puliscono** a fondo **eliminando** la maggior parte dei **batteri** causa del **cattivo odore** e dei **virus**.

Adesivi per PROTESI DENTALI

✓ **Tenuta giornaliera.** Ostacolano le infiltrazioni di particelle di cibo.

Sono dispositivi medici CE (1639 per i pulitori). Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.
Autorizzazione del 21/12/2021. Marchi di GSK o sue licenzianti. ©2021 GSK o sue licenzianti. PM-IT-POLD-21-00041

Gabrio Dei. Dopo la scuola alberghiera a Montecatini Terme collabora con ristoranti in Toscana, Piemonte e Liguria. Semifinalista italiano nel concorso SanPellegrino Young Chef per Professionisti under 30. Amante dei viaggi e delle culture gastronomiche internazionali.Dal 2016 è ambasciatore italiano a Okinawa durante la Settimana Internazionale della Cucina Italiana nel Mondo. Gabrio, attualmente guida la cucina e la proposta gastronomica del **Ristorante ANASTASIA a Scandicci - Firenze**

LA RICETTA DEL MESE

Fegatini in Crostatina

Il nostro chef, per il mese di aprile ha deciso di regalarci una grande emozione gastronomica. Provate questa ricetta e non ve ne pentirete. Si tratta di una straordinaria evoluzione dei classici crostini di fegatini alla toscana. Il crostino diventa una crema, sopra una pasta brisèe con un gel di vin santo. Tutto si scioglie in bocca con un gusto avvolgente e molto più cremoso dei crostini tradizionali. La leggerezza non toglie niente al sapore, anzi lo amplifica, dando vita ad un trionfo di gusto raffinato che accarezza il palato e libera serotonina (l'ormone del buonumore) per la gioia anche del nostro cervello.

Procedimento

Amalgamare lo Zucchero con il burro ed il pizzico di Spezie miste, quindi aggiungere l'uovo e terminare con le farine. Lavorare velocemente e riposare almeno 30 minuti a +4. Confezionare delle Crostatine del diametro di 10 cm, cuocere a 175 gradi secco per 9 minuti circa:
raffreddare a temperatura ambiente e tenere da parte.
Per il Cremoso di Fegatini: rosolare i fegatini con l'olio, la Carota, la Cipolla, l'alloro e la salvia, sfumare col Vin Santo e continuare la cottura per 20 minuti a fuoco medio/vivace.
Omogeneizzare energicamente con un frullatore ad immersione emulsionando con il burro, i capperi e le acciughe. Setacciare e stoccare in frigo a +4 gradi.
Per il Gel di Vin Santo: bollire tutti gli ingredienti e versare velocemente in una placca di acciaio. Freddare e solidificare, quindi coppare in dischi di 8 cm di diametro.
Adagiare il cremoso di fegatini in un sac à poche con bocchetta liscia e confezionare a ciuffetti la base di Crostatina di brisée alle spezie.
Scaldare in forno per 3-4 minuti finché calda, ultimare con il gel di Vin Santo, cospargere con Fiori ed Erbette di campo, lucidando con un filo di Olio extra Vergine di Oliva di Qualità. Servire subito.

Ingredienti (4/6 persone)

Per la base di brisée alle spezie
150g Farina 00
65 g Farina integrale
45 g zucchero
125 g burro
1 uovo
1 pizzico di Spezie miste Toscane

Per il Cremoso di fegatini
200 g fegatini di pollo puliti
40 g Olio Extra Vergine di Oliva
30 g Cipolla tritata
30 g carota tritata
10 g Salvia
50 g Vin Santo
50 g burro
10 g capperi sott'aceto
25 g Acciughe
Sale & Pepe q.b

Per il gel di Vin Santo:
50g h2o
50 g Vin Santo
40 g zucchero
2,5 g mix addensanti vegetale
1 g agar

Photo: ©Claudio Mollo photographer

di TIZIANO BALDI GALLENI

IL RE DELLE PIANTE DA BALCONE: COME PRENDERSI CURA DEL GERANIO

Il geranio è il fiore più diffuso sulle terrazze italiane: se stai pensando di decorare il tuo angolo verde, questo è il momento perfetto per iniziare a coltivare e conoscere questa splendida pianta. Oppure se hai bisogno di dargli nuova vita capirai come farlo.

Il geranio arriva dal Sud Africa. In Europa è stato importato. Tuttavia coltivarlo nella fascia mediterranea gli garantisce un clima simile a quello d'origine. È anche per questo che in Italia si è diffuso tantissimo. Il nome Pelargonium (pelargonio) – che è il nome botanico - deriva dal greco "pelargos", cioè cicogna. Invece geranium da "geranos", cioè gru. In entrambi i casi, il significato del nome si riferisce alla forma allungata e sottile dei suoi frutti, simili al becco di una cicogna o alla testa di un uccello. Ne esistono di centinaia di varietà: hanno diversi colori e intensità di profumo, ma tutte sono molto facili da coltivare. Può però capitare di voler ridare nuova vita a delle piante di gerani che erano state messe a ricovero per l'inverno e l'autunno: possiamo cavarcela anche in questo caso con poco lavoro. Prima di tutto vanno tolti i rami secchi e quelli legnosi. Vanno tagliati quelli che rimangono ad 1/3 della lunghezza. Sulla parte superficiale del terreno si sarà invece formato uno strato solido: va rotto e rimescolata la terra. Infine annaffiare e aggiungere dopo qualche giorno del concime liquido per piante e fiori sciolto nell'acqua. Fatto tutto questo prima di riporre di nuovo i fiori all'esterno, oppure di togliere il tessuto non tessuto che era stato usato per proteggerle dal gelo, va atteso che ci sia una temperatura esterna notturna di almeno di 10 gradi. Va detto che il geranio si adatta a qualsiasi tipo di terreno, meglio però è se è di buona fertilità. Infatti se vuoi fare un intervento di manutenzione certosino, meglio sarebbe utilizzare del buon terriccio, e perciò rinvasare ogni anno, così da dare alla pianta nuovi elementi nutritivi. La temperatura ideale di questo splendido fiore, e così tanto comune, è di 25 gradi: quindi quando arriverà il grande caldo è consigliabile tenere i gerani a mezz'ombra, altrimenti seccheranno. A primavera ed estate, per quanto riguarda le annaffiature, è chiaro che bisogna dare acqua finché non è inumidito completamente il terreno, facendolo anche più di una volta al giorno nei periodi più torridi.

proteggi le tue mani

FAVOLOSI
100% COTONE
STOP ALLE ALLERGIE

video

I CONSIGLI DI ANDREA DI MARCO PER LA PULIZIA SENZA ALLERGIA

PARODI & PARODI®

c'è aria di casa

PARODI & PARODI SRL
Via Martiri della Libertà 303 R
Campomorone Genova Italy
tel. +39 010 78.56.095
www.parodieparodi.it

di ANTONIO PROVENZANO

SENGLED SMART HEALTH MONITORING LIGHT

Sengled ha presentato la lampadina intelligente Smart Health Monitoring Light che può rilevare un ampio ventaglio di informazioni come per esempio la frequenza cardiaca, monitora il sonno, mappa l'ambiente e può anche comprendere se c'è stata una caduta.

Uno strumento con grandi potenzialità, ancora in fase di perfezionamento. Smart Health Monitoring Light si avvarrà di un radar per realizzare le promesse, ossia rilevare alcuni parametri biometrici come la frequenza cardiaca, la temperatura corporea e altri, o ancora monitorare il sonno e rilevare immediatamente delle cadute: quest'ultima possibilità sarebbe di particolare interesse in special modo per chi vive da solo - e il pensiero va ad una persona anziana - ma è ancora in sviluppo, e non è ancora chiaro quali azioni intraprenderà una volta rilevato l'incidente. L'utilizzo di più Smart Health Monitoring Light dovrebbe migliorare le rilevazioni, dal momento che le lampadine formerebbero tra loro una rete mesh in Bluetooth, ampliando la portata dei radar e ricostruendo così una mappa più accurata dell'ambiente in cui si trovano.

IL TELECOMANDO SAMSUNG CHE NON SI SCARICA MAI

Il nuovo telecomando Samsung Eco Remote allegato all'ultima gamma delle tv di ultima generazione presentata al Ces 2022 può fare a meno delle classiche pile per il funzionamento perché può trarre l'energia non solo dalla luce solare o artificiale, ma può anche immagazzinare onde radio diffuse per la casa dal router wi-fi, convertendole in energia elettrica per il fabbisogno quotidiano. Il telecomando della televisione è tra i dispositivi tecnologici di casa che consumano meno elettricità, ma basta moltiplicare il piccolo quantitativo di energia spesa ogni giorno da un singolo esemplare per i milioni di tv in tutto il mondo per ottenere cifre importanti consumate ogni giorno. Per questo motivo, Samsung ha deciso di eliminare in modo concreto uno spreco del tutto evitabile attraverso soluzioni moderne e dopo l'implementazione nel 2021 del pannellino solare ecco anche una nuova sorgente di alimentazione spesso poco considerata, come il cosiddetto radio frequency harvesting. Nel caso del telecomando Eco Remote si tratta delle onde generate dal router wi-fi per il collegamento senza fili a Internet, ormai presente in buona parte delle abitazioni o degli spazi lavorativi. Una soluzione perfetta per i telecomandi delle tv, che necessitano di basse quantità di energia e che possono così rimanere sempre carichi.

Sanicat®

— Nature at heart —

TI PRESENTIAMO LA NOSTRA NUOVA GAMMA SANICAT

Siamo fieri di proporre a tutti gli amanti dei gatti la nostra Gamma Completa di lettiere minerali, in versione non-agglomerante (Classic) e Agglomerante (Clumping), per una esperienza che solo uno specialista come SANICAT può offrirti, grazie alla sua incredibile esperienza di oltre 60 anni.

Hygiene +
(non agglomerante)

Gamma Classic
(non agglomerante)

Clumping
(agglomerante)

LE CARATTERISTICHE MIGLIORATE DELLA NUOVA GAMMA

OXYGEN ODOUR CONTROL

L'esclusiva tecnologia **Oxygen Odor Control** garantisce l'eliminazione dei cattivi odori

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

FSC

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

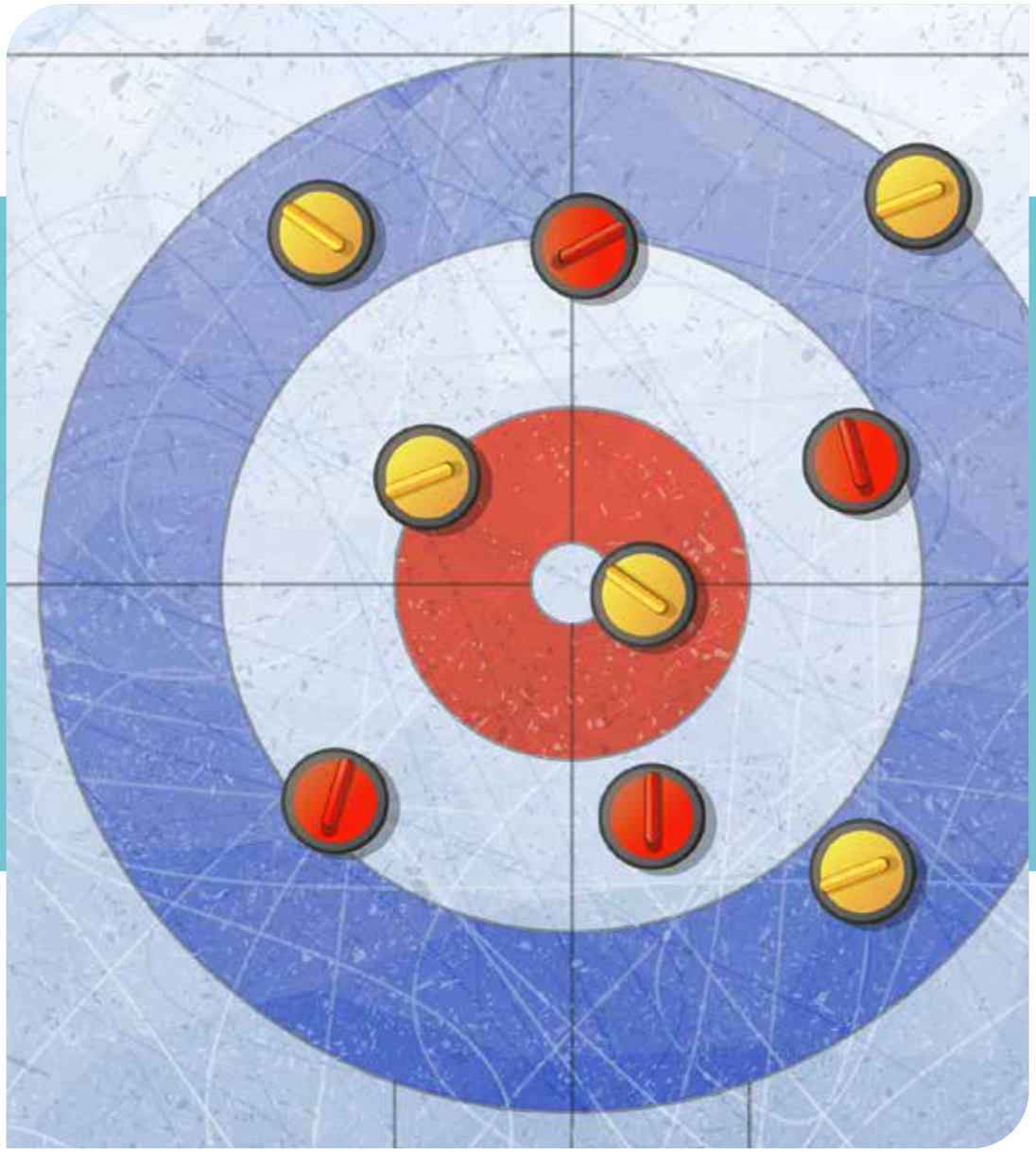
Per saperne di più e ottenere ulteriori informazioni sulle incredibili caratteristiche delle nostre gamme, visita il sito **www.sanicat.com** oppure contattaci all'indirizzo **info@sanicat.com.**

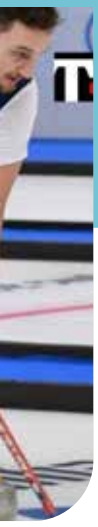
di GABRIELE NOLI

CURLING MANIA!

Ci siamo piacevolmente abituati a vedere nell'ultimo anno e mezzo l'Italia trionfare in una vastità di sport (e a gioire per questo), ma nel curling proprio no.

L'inaspettato è accaduto l'8 febbraio, quando **Amos Mosaner** e **Stefania Constantini** hanno vinto l'oro nel doppio misto ai Giochi Olimpici Invernali di Pechino: due nomi sconosciuti a molti fino a quel giorno, che grazie alla loro impresa si sono guadagnati un'improvvisa popolarità, troppo grande anche solo per pensare di contenerla. La finale contro la Norvegia è stata seguita da oltre 2 milioni e mezzo di spettatori, incollati davanti alla tv all'ora di pranzo per tifare la coppia azzurra, lasciandosi coinvolgere appieno da quello sport così particolare pur senza conoscere le regole o comprendere bene i meccanismi di calcolo del punteggio. Di lì a breve in Italia sarebbe scoppiata la "Curling mania", con centinaia di richieste per i corsi di avviamento nelle (poche) città, quasi tutte del nord, in cui questa disciplina viene praticata. E pensare che gli associati ai vari Curling Club





affiliati alla Federazione Italiana Sport del Ghiaccio non arrivano neppure a 400. Il divario in termini numerici con le altre nazioni, comprese quelle battute ai Giochi Olimpici, è enorme. Tanto basta per amplificare valore e rilevanza del capolavoro realizzato dai due azzurri. C'è anche chi la disciplina concettualmente simile alle bocce l'ha scoperta grazie al film "La mossa del pinguino", con Edoardo Leo e Ricky Memphis, il primo da regista di Claudio Amendola, che racconta la storia di quattro romani giocatori di curling improvvisati con tanto di sogno olimpico. Per Mosaner e Constantini l'epilogo è stato assai diverso, in meglio: la coppia italiana si è aggiudicata infatti tutt'e 11 le sfide disputate, 9 del girone eliminatorio, la semifinale e, appunto, la finalissima. Dove il doppio azzurro ha mostrato forza, idee, precisione, furbizia, freddezza, intelligenza e, aspetto affatto banale, sintonia. Erano in due, ma hanno giocato come se fossero uno soltanto. E per rendersene conto bastava ascoltare i loro dialoghi durante ogni colpo. "Il sogno si è avverato passo dopo passo fino a arrivare alla vittoria finale. Tra noi c'è stato un perfetto equilibrio. Speriamo che grazie a questa medaglia il numero dei tesserati aumenti", hanno commentato dopo il loro trionfo. Amos Mosaner, nato nel marzo del 1995 e originario di Cembra (provincia di Trento), da ragazzino ha praticato diverse discipline: il calcio (giocava difensore centrale, principalmente per la sua statura, è alto quasi 2 metri) e poi il ciclismo, aggiudicandosi qualche competizione giovanile e arrivando anche a disputare i cam-

pionati italiani da esordiente. Erano i tempi della scuola superiore e l'unico momento in cui potersi allenare era la sera. Ecco perché ha deciso di cambiare sport, provando a cimentarsi nel curling e ripercorrendo così le orme del padre, che lo portava con sé sulla pista quando lui aveva appena tre anni. Prima di diventare atleta professionista, arruolandosi nell'Aeronautica Militare nel giugno 2017, Mosaner lavorava in un'azienda vitivinicola. Sin dal 2012 ha ottenuto risultati di rilievo in competizioni nazionali e internazionali, prima a livello giovanile e poi assoluto. Aveva già preso parte ai Giochi Olimpici, quelli di Pyeongchang 2018 (per i quali l'Italia si era guadagnata il pass grazie a una sua "bocciata" nel torneo di qualificazione), chiusi con un nono posto nella prova a squadre. Il campione di Cembra faceva coppia nel doppio misto con la compagna Alice Cobelli prima di formare con Stefania Constantini quella che si sarebbe messa l'oro olimpico al collo. Lei, nata a Pieve di Cadore nell'aprile 1999 anche se vive da sempre a Cortina d'Ampezzo, si è avvicinata al curling quando aveva solo otto anni, grazie a un'amica. Una folgorazione, perché una volta scoperta quella disciplina, non l'avrebbe più mollata. Fino ad allora aveva praticato quasi esclusivamente sport individuali, come tennis e nuoto. Prima di entrare nel gruppo sportivo delle Fiamme Oro lavorava come commessa in un negozio: da qui in avanti potrà dunque dedicarsi appieno al curling, facendone una professione e non più solo una passione. Stefania sognava di diventare un'atleta olimpica. Lo aveva scritto su un foglio, assecondando la richiesta del suo allenatore. Era disposta a tutto per riuscirci. Pure a rinunciare di frequentare l'Università. Per lei quelli di Pechino erano i primi Giochi Olimpici: ai precedenti (Pyeongchang 2018) aveva infatti mancato la qualificazione. Il bronzo agli Europei le è però servito per ridarsi slancio e dar vita ad una progressione di rilievo. Ad abbinare Mosaner e Constantini è stato l'allenatore Claudio Pescia, una volta accortosi che tra i due poteva esserci una sintonia ideale. E così è stato, al punto da far sembrare tutto facile durante il loro cammino trionfale. Entrambi però hanno sempre rimarcato che, al contrario, il curling è uno sport piuttosto faticoso, sotto l'aspetto fisico e ancor più

mentale, considerato che le partite possono durare anche oltre le due ore. Grazie a Amos e Stefania gli italiani hanno preso confidenza con il curling (tra gli sport di squadra più antichi al mondo: è nato in Scozia nel XVI secolo e rientrato nel programma olimpico nel 2018), gli strumenti, le regole e i vari termini che lo identificano. Sul campo ghiacciato (sheet) i giocatori, che utilizzano scarpe particolari, devono far scivolare le stone, pietre circolari dotate di un manico (pesano circa 20 chili), e avvicinarsi al centro di un bersaglio alla fine della pista. Con le scope (broom) si deve "grattare" (sweeping) la superficie per aumentare la velocità del lancio. Si può giocare a squadre (in 4) o in doppio. Il calcolo del punteggio è elaborato in base al numero di stone piazzate più vicino al centro della house prima della più vicina stone degli avversari. Solo una squadra può realizzare punti in un end. Al rientro in Italia Constantini e Mosaner non si aspettavano di godere di una così vasta popolarità. E ovviamente ne sono rimasti piacevolmente sorpresi. Con premesse simili, il bis nelle Olimpiadi di casa, Milano-Cortina 2026, non è certo un'utopia.

Una manicure perfetta fino all'ultimo passaggio

Cutex® – CARE – SINCE 1911 ™

Una linea di rimuovi smalto specifica per ogni tua esigenza, per unghie visibilmente sane e belle!

REVLON®

BEAUTYGE ITALY S.p.A.
Via Zaccarelli 5/7 - Padulle di Sala Bolognese (BO) - tel 051.6823111

di KATIA BRONDI

ANTONIO LIGABUE, IL PITTORE CONTADINO

Tratto da una storia vera

Antonio Ligabue parlava con gli animali nella loro lingua perché si sentiva uno di loro. Si guardava allo SPECCHIO per capire se si fosse liberato dalla condizione umana, per ritrovarsi animale e poterlo così esprimere e stampare su tela. Si aggirava nella zona di Gualtieri tutto SOLO, con i suoi riti contorsionisti dettati dal forte rachitismo e si confondeva con la bellezza della TERRA CONTADINA. Ligabue conduceva una vita nomade e lavorava come manovale o bracciante ma ciò che più gli dava sollievo e leniva le sue paure era la PITTURA. Le linee di contorno dei suoi protagonisti erano nette e decise, quasi a voler uscire dal quadro e i colori erano sgargianti, forti e vivaci. Tutto quello che viveva nel quotidiano veniva immagazzinato nella sua straordinaria MEMORIA VISIVA per poi essere rielaborato ed impresso sulla tela. I COLORI delle campagne emiliane nutrivano la sete d'arte di Ligabue. Aggirandosi per queste terre, il pittore incontrò il contadino Rodolfo. Questo ultimo era solito vestire elegantemente anche quando lavorava nei campi. A lui piacevano i pantaloni con le bretelle che stringevano la sua bella camicia bianca inamidata e sul capo un cappello la cui tesa sfiorava gli occhi. Ligabue chiese un posto per DORMIRE e un poco di CIBO per sfamarsi. Il pittore indossava sempre abiti dismessi e non aveva un aspetto che poteva rassicurare la RICCA BORGHESIA del tempo, ma Rodolfo gli diede comunque un posto per riposare e la sera lo fece cenare con la famiglia. Durante la notte, nella stalla, Ligabue parlò con gli animali: il cavallo sollevò le zampe anteriori e nitrì facendo sorridere Ligabue; la mucca osservò tacita i movimenti del pittore che prese il pennello e riportò su tela quello che, ancora una volta, non riusciva ad esprimere a parole. Nella quiete della notte, la luce lunare si posava sul volto stanco di Ligabue attorniato da pennelli, tele e colori. Gli animali assistettero senza meravigliarsi all'incontro soprannaturale tra il cielo e l'arte di Ligabue, la raffigurazione della povertà che la Natura aveva scelto per condividere la sua vita tra gli uomini scegliendo la LIBERTÀ. Dopo un breve periodo di tempo, Ligabue decise di riprendere il cammino verso mete ignote e per ringraziare Rodolfo della sua cortese ospitalità, gli donò un QUADRO dipinto durante le notti insonni, ma di grande ispirazione. Il cavallo, che fece compagnia a Ligabue, ora si trovava nelle mani di Rodolfo. Il contadino, che aveva sempre lavorato la terra e che prima era stato in guerra, non conosceva il valore che i quadri di Ligabue stavano acquisendo e scambiò la tela con una mucca che più si addiceva alle esigenze della numerosa famiglia di Rodolfo.

Curiosità: i dati sulle persone senza fissa dimora crescono in modo esponenziale. Ad oggi, in Italia, mezzo milione di persone sono senza un tetto sotto cui dormire.

Prìmo camminava fianco a fianco di Ligabue. Dal suolo lunare era stato attratto dalla FORZA mimica del pittore e dall'energia con la quale si riscattava nei momenti più difficili. Ligabue aveva l'IMMAGINAZIONE che noi tutti abbiamo dentro ma difficilmente riusciamo ad esternare. La sua grande forza stava nella RESISTENZA alla vita fatta di convenzioni sociali, mentre il resto del mondo lo IGNORAVA. Prìmo attinse potere da quell'artista rivoluzionario e straordinario. Entrambi riuscivano a comprendere la fierezza e la POTENZA DELLA NATURA e quale modo migliore se non portare in cielo questa straordinaria moltitudine di colori e immagini. Ognuno di noi, alzando lo sguardo avrebbe potuto LIBERARE LA FANTASIA e dare movimento alla staticità dei nostri pensieri. Prìmo prese la tavolozza di colori di Ligabue ed entrambi ci salirono come se fosse il razzo più potente della sede spaziale mondiale. Il gas di scarico del razzo sprigionava i colori più brillanti e smaglianti mai visti prima. Prìmo e Ligabue atterrarono su una stella poco distante la Luna. Qui il pittore poté finalmente sentirsi libero di rappresentare al meglio la sua Arte. La SOLITUDINE che lo accompagnava sulla terra era così grande perché il suo *aspetto esteriore* impediva alle persone di capire la *grandezza interiore* di Ligabue. Prìmo tornò sulla terra e si mise sotto un albero ad osservare le stelle. Nella notte stellata, il cielo assumeva le forme più svariate, le costellazioni avevano nuove forme: l'*aquila* catturava la sua preda, le fauci del *leopardo* inghiottivano il cielo notturno, i *cavalli* venivano trainati dal *contadino* per seminare i *campi* e il *cane*, dalle grandi orecchie marroni, correva con Ligabue e gli faceva festa. Finalmente Ligabue era libero di parlare in modo semplice, libero di raccontarsi in modo altrettanto semplice, dando vita al suo forte potere evocativo. Ora tutto il mondo, sollevando la testa al cielo, poteva ammirare la potenza espressiva di Ligabue e gliene riconosceva la grandezza. Col tempo sarà proprio la sua grande espressione artistica a restituire quel RISCATTO sociale che la borghesia gli aveva negato.

di TIZIANO BALDI GALLENI

FIAT 500X RESTYLING 2022: ECCO COME CAMBIA

In alcuni video apparsi online nei primi mesi dell'anno, è stata rivelata per la prima volta l'entità delle modifiche estetiche fatte alla 500X. Che si concentrano sul frontale e marginalmente all'interno. Così il crossover di Torino risulta molto più seducente ed elegante. Ci sono però anche nuove motorizzazioni.

C'è rimasto ben poco spazio per l'immaginazione. Adesso non basta che attendere l'arrivo nelle concessionarie per vederla dal vivo e toccare con mano le novità: ma l'effetto non deluderà gli appassionati di questo gioiellino della Fiat. Anche se grossissime modifiche non ci sono, sono bastati pochi tocchi al design da parte del Lingotto, una manciata di interventi, per dare alla nuova 500X un'aria di freschezza. D'altronde, questo è uno dei modelli della casa automobilistica torinese di maggior successo: è tra i crossover più venduti in Italia. Stravolgerla avrebbe avuto poco senso. L'aspetto che balza subito all'occhio è il nuovo frontale: molto simile a quello della 500 elettrica e con gruppi ottici full Led. Mentre poco sopra si trova,

sul cofano, il logo "500" che rimpiazza il logo con la scritta "Fiat". Questo ultimo ritocco probabilmente riguarda una specifica scelta di marketing, che sta a dire che il modello fa parte della "famiglia 500". Non c'è nessun cambiamento invece per l'abitacolo, dove geometrie e spazi rimangono gli stessi, a parte un nuovo display più ampio e con funzionalità maggiori. Il facelift però è stato anche pensato per accompagnare le nuove motorizzazioni. Infatti la 500X 2022 dovrebbe esordire questi mesi anche con un motore ibrido da 48 Volt dotato di un alternatore di nuova generazione: cioè un motore benzina da 1.5 litri accompagnato da un piccolo propulsore elettrico in grado di erogare maggiore potenza in fase di accelerazione. Il propulsore elettrico è in grado di sviluppare fino a 160 cavalli di potenza, e di viaggiare con il motore spento in fase di veleggiamento. Una soluzione, quindi, che consente a questo modello Fiat di abbattere ancora di più i consumi e le emissioni del veicolo. Tuttavia rimarranno anche gli equipaggiamenti con motori a benzina da 1.0 e 1.3 litri e diesel da 1.3 e 1.6 litri. Ci sarà invece da attendere per scoprire il prezzo di questa 500X restiling.

Il potere di un sorriso

Imagine more

VARTA

varta-ag.com/imagine-more

Animali Fantastici 3: I Segreti di Silente

Regista: David Yates
Con: Eddie Redmayne, Mads Mikkelsen, Jude Law, Ezra Miller, Katherine Waterston, Alison Sudol, Dan Fogler, Jessica Williams, Callum Turner, Richard Coyle e Poppy Corby-Tuech
Genere: Avventura/ Fantasy
Al Cinema

Arriva nelle sale l'attesissimo terzo capitolo della saga, prequel di Harry Potter, Animali Fantastici. Continuano le avventure di Newt Scamander che si trova alle prese con il potente e oscuro mago Gellert Grindelwald che ha appena rivelato la sua identità. Il mago che si di cela dietro il mistero è Credence ovvero Aurelius Silente, il fratello del celebre Albus Silente futuro preside di Hogwarts, interpretato da Jude Law. Tra i due fratelli non scorre buon sangue e Albus si mette alla ricerca di un incantesimo in grado di spezzare un antico patto di sangue che gli impedisce di attaccare Grindelwald.

Sulle Nuvole

Regista: Tommaso Paradiso
Con: Marco Cocci, Barbara Ronchi, Paolo Briguglia, Sergio Romano e Bettina Giovannini
Genere: Sentimentale
Al Cinema

Il film di esordio come regista dell'ex leader dei Thegiornalisti Tommaso Paradiso parla di sentimento, amore, voglia di riscatto e rinascita. Racconta la vita e le vicende di Nic Vega un cantante che sta attraversando un difficile momento di crisi per la sua carriera fatta di un passato di successo nella musica e una storia d'amore potente ed emozionante. Un giorno in assenza di amici, popolarità e soprattutto ispirazione Nic realizza di aver perso tutto e così decide di tornare dal suo grande amore Francesca sconvolgendo la sua ormai ordinaria e serena vita.

The Northman

Regista: Robert Eggers
Con: Alexander Skarsgård, Anya Taylor-Joy, Nicole Kidman, Ethan Hawke, Claes Bang, Willem Dafoe, Ralph Ineson, Kate Dickie, Björk, Tadhg Murphy, Olwen Fouéré, Ingvar Eggert Sigurdsson, Jon Campling, Murray McArthur, Gustav Lindh, Rebecca Ineson, Eldar Skar e Ian Whyte
Genere: Avventura
Al Cinema

Ambientato all'inizio del X secolo racconta la storia di Amleth principe vichingo e della sua ricerca di riscatto per la propria vita e quella dei suoi affetti. Il ragazzo è, infatti, ossessionato dalla sete di vendetta per l'uccisione del padre, re Horwendil, avvenuta davanti ai suoi occhi, per mano di una congiura orchestrata dallo zio per ottenere il regno. A seguito del drammatico evento Amleth lascia il villaggio dove farà ritorno una volta adulto per vendicare il padre e salvare la madre, la regina Gudrún. Durante il lungo viaggio incontra Olga una giovane a cui l'uomo rivela la sua identità e lo scopo della missione: uccidere lo zio Fjölnir.

Gli idoli delle donne

Registi: Lillo, Greg e Eros Puglielli
Con: Lillo, Greg, Ilaria Spada, Francesco Arca, Maryna e Corrado Guzzanti
Genere: Commedia
Al Cinema

Filippo è un affascinatane gigolò tra i più avvenenti e di successo sulla piazza. Tutte le donne lo desiderano perché ammaliate dal suo charme e dal suo aspetto fisico…unico difetto non eccelle in brillantezza e intelligenza. A seguito però di uno sfortunato incidente che gli colpisce il viso Filippo dopo l'operazione si risveglia con un aspetto del tutto diverso dal precedente quello di Lillo! Disperato e incapace di lavorare, si rivolge all'unica persona in grado di insegnargli a soddisfare le donne nonostante l'aspetto Max (Greg), guru della sensualità. I risultati di Filippo dopo gli insegnamenti restano comunque molto scarsi e l'unica donna a cadere ai suoi piedi è una bella colombiana, figlia di un pericolosissimo narcotrafficante. E così inizieranno i guai di Filippo e Max.

Oral-B
GO
ELECTRIC
PER UNA PULIZIA WOW
Oral-B
PRO 1
CROSS ACTION
Oral-B
VITALITY
CROSS ACTION
Oral-B
90%
Oral-B
Oral-B
Oral-B
XL PACK

MY BOOK

di BEATRICE SACCHI

Miss Merkel e l'omicidio nel castello

Autore: David Safier
Casa Editrice: SEM

L'autore in questo romanzo ipotizza cosa farà la cancelliera tedesca Angela Merkel durante la sua meritata pensione. Lasciata la sua brillante e frenetica carriera si trasferisce con il marito e il cane, un carlino di nome Putin, in una tranquilla regione della Germania settentrionale. Le giornate nel paesino rurale certo non sono avvincenti come quelle passate in politica finché un giorno il barone Philipp von Baugenwitz viene trovato avvelenato in un sotterraneo del suo castello. Così Angela, spinta dalla curiosità e dalla necessità di un po' di brivido nella nuova vita, inizia ad indagare. Grazie anche al supporto del marito e della guardia del corpo si mette alla ricerca dell'assassino.

Il prigioniero dell'interno 7

Autore: Marco Presta
Casa Editrice: Einaudi

Il poco più che quarantenne Vittorio vive rintanato nel suo appartamento. Per lavoro commenta notizie curiose su un quotidiano nazionale e il suo più grande "desiderio" è quello di essere lasciato in pace nella sua quotidianità. Purtroppo, la sua aspirazione va in frantumi quando durante il lockdown diventa, suo malgrado, il punto di riferimento dei vicini di casa. Nessuno gli dà tregua: dalla sua "ingombrante" quasi-fidanzata che gli si presenta con le valigie, alla vicina di casa filantropa che lo coinvolge nei suoi tentativi di aiutare il prossimo, fino l'anziano dirimpettaio e alla madre che lo chiama ossessivamente a sorpresa nel tentativo di farlo sentire in colpa. Sarà però grazie a questa nuova dimensione di costrizione che Vittorio imparerà a conoscere nel profondo sé stesso.

L' equazione del cuore

Autore: Maurizio de Giovanni
Casa Editrice: Mondadori

A seguito della morte della moglie Massimo, introverso professore di matematica in pensione, vive solo in una casetta su un'isola del golfo di Napoli. Trascorre le giornate pescando e talvolta scambia brevi telefonate con la figlia Cristina, che vive in una cittadina nella provincia padana. La sua vita tranquilla e abitudinaria subisce una terribile scossa quando riceve la notizia di un grave incidente stradale dove la figlia e il genero restano vittime e il piccolo Checco rimane in coma. Massimo così si trova a dover rimanere accanto al nipote che giace incosciente al quale racconta come l'universo si fondi su regole matematiche e come l'umanità sia parte di un'"equazione".

Doppio misto. Autobiografia di coppia non autorizzata

Autori: di Claudio Bisio e Sandra Bonzi
Casa Editrice: Feltrinelli

Claudio Bisio e sua moglie Sandra Bonzi raccontano la loro vita di coppia e la loro famiglia allegra e imprevedibile.
Lui è un amante delle "sorprese" alla compagna e di quando in quando si presenta a casa con una ventina di scapestrati amici di infanzia mentre lei, invece, vorrebbe riuscire ogni tanto a trascorrere una serata tranquilla con la sua migliore amica single incallita, testimone di nozze e psicologa con la quale confidarsi. Ripercorrono l'inizio della loro vita insieme sin da quando Bisio, giovane universitario, si trasferì da Sandra occupando ogni centimetro dell'appartamento con i suoi oggetti e la sua presenza. Emerge, quindi, uno spaccato di vita di una coppia che ogni giorno continua ad amarsi rinnovandosi e guardando al futuro.

MONOTHEME
VENEZIA

mavive.com

Imagine your Fragrance

Agrumi di Sicilia • Apotheose de Rose • Aqua Marina • Bloom
Camelia • Cherry Blossom • Monoi • Nymphaea • Patchouli Leaves
Tuberose • Vanilla Blossom • Verbena • Vetiver Bourbon • White Gardenia • White Musk

di GIANLUCA QUADRI

Unlimited Love

Sono la band californiana più famosa dopo i The Doors. Hanno venduto milioni e milioni di dischi. Sono stati i paladini degli anni 'novanta e ora sono pronti a tornare con un nuovo album. I Red Hot Chili Peppers pubblicano il primo aprile il dodicesimo album Unlimited Love e non è un pesce d'aprile: alla chitarra il ritorno, oramai annunciato da tempo, dello storico John Frusciante che aveva lasciato il gruppo dopo l'album Stadium Arcadium del 2006. Le sonorità sono quelle di una volta, grazie anche al tocco del bassista Flea. Il ritorno alle origini rende questo nuovo disco uno dei più importanti dell'anno.

Fear Of The Dawn

Jack White, abile chitarrista e fondatore di svariate rock band come The White Stripes e The Racounters, pubblica il suo nuovo album solista (il primo di due in uscita quest'anno) dal titolo Fear Of The Dawn. Il secondo, Entering Heaven Alive, vedrà la luce il 22 luglio. Ad anticipare i due lavori la stessa canzone Taking Me Back, ma in due versioni differenti: la prima in classico stile rock (per il primo album) e la seconda in chiave classic folk (secondo). L'attesa sale e i fan già pregustano un doppio lavoro degno del suo percorso solista.

Skinty Fia

In pochi anni hanno rivoluzionato il rock irlandese e di tutta Europa con soli due album. Il 22 aprile esce il terzo della band di Dublino Fontaines D.C dal titolo Skinty Fia. Ad anticipare la release dell'album il primo singolo Jackie Down The Line che ha letteralmente fatto impazzire i fan. Il suono è sempre innovativo, contaminato da un rock duro ma aggiornato ai giorni nostri. Dal vivo sono una delle band che meglio performano: possono suonare ovunque, dai club alle arene fino ai teatri come a Parma pochi mesi fa.

Simple Minds al Teatro degli Arcimboldi di Milano nel 2017

È il 27 aprile del 2017. Una band storica degli anni Ottanta decide di tornare a suonare sui palchi più importanti d'Europa con le loro canzoni che hanno segnato intere generazioni. Sul palco del celebre Teatro degli Arcimboldi di Milano salgono i Simple Minds per presentare, in un tour italiano solo teatrale, il loro nuovo album Simple Minds Acoustic. Una serata totalmente Unplugged e quindi non caratterizzata dalle sonorità elettroniche e dance tipiche del decennio d'origine. La scaletta ovviamente ripercorre i grandi successi dei quasi 40 anni di carriera, da Don't You Forget About Me ad Alive And Kicking. I fan sono letteralmente in adorazione, componendo una platea molto eterogenea: la vecchia guardia che li segue fin dagli esordi e che ha avuto il privilegio di vederli crescere sia i nuovi ragazzi che da poco si sono approcciati alla band e che hanno scoperto quale magico e fantastico mondo rappresentino i Simple Minds.

SCOPRI LA SOLUZIONE PIU' ADATTA A TE

TENA

dedicatoame
TENA punti fedeltà

Registrati su www.dedicatoame.it e ricevi subito **150 punti** convertibili in un buono sconto di 3€ per l'acquisto dei tuoi prodotti **TENA**

+150 PUNTI

Registra i codici che trovi all'interno delle confezioni TENA e guadagna punti

Converti i tuoi punti e ricevi **buoni sconto TENA o fantastici regali per te e la tua casa**

LIBERA DI OSARE

Nuvenia

DEMAK UP
COTTON SCIENCE

L'ESPERTO DEL COTONE,
UN DISCHETTO PER OGNI ESIGENZA

di CLOE D. BETTI

MARIA CHIARA GIANNETTA

Nel suo curriculum ci sono tante serie tv di successo, da "Baciati dal sole" a "L'allieva", da "Un passo dal cielo 4" a "Che Dio ci aiuti 4", ma è grazie al ruolo del capitano Tommasi in "Don Matteo", che Maria Chiara Giannetta, nata a Foggia il 20 maggio 1993, ha fatto il grande salto verso quel successo che "Blanca", in cui ha interpretato una detective cieca ha poi definitivamente sdoganato. Non era facile vestire i panni di una ipovedente, eppure la Giannetta ha vinto la sfida, levando al mondo della disabilità tutta quella patina di politically correct che ha solo contribuito a renderlo più distante. «Al termine non vedente preferisco la parola "cieca", è la prima cosa che mi hanno insegnato gli stessi ciechi – ha spiegato la Giannetta - Non è un'offesa, anzi, mi hanno detto che non vedente è solo un modo carino per dire una cosa non carina, allo stesso modo un ragazzo di colore va chiamato nero, come una donna è una femmina. Bisogna essere più diretti, le parole le hanno inventate e vanno usate bene». Ha portato il mondo della cecità anche sul palco dell'Ariston, dove ha affiancato Amadeus nella serata del venerdì, da cui ne è uscita vincente nonostante il terrore iniziale. «L'ansia maggiore? Quella delle scale», ha confessato. Il dialogo tra innamorati, giocato in punta di canzoni, con Maurizio Lastrico, compagno di set in "Don Matteo" e qualcuno dice anche nella vita, è stato esilarante, accolto da un'ovazione dal pubblico e dai social. «L'idea di questo dialogo tra innamorati a base di canzoni è nato da un gioco che spesso facevamo sul set di "Don Matteo" – ha ammesso l'attrice – Era il classico "cazzeggio" libero tra un ciak e l'altro, e una volta deciso di portarlo all'Ariston abbiamo comin-

...Ho incontrato anche alcune campionesse paraolimpiche, veri supereroi, perché in questa serie abbiamo mostrato il limite di un essere umano, non quello di una persona cieca...

ciato a provarlo, ogni sera». L'attrice ha preso il posto di Simone Montedoro già da tempo in "Don Matteo" che in questa stagione ha visto l'addio eccellente di Terence Hill, pronto ad appendere la tonaca al chiodo e a lasciare entrare nella canonica Don Massimo, che ha il volto di Raoul Bova. Le puntate sono state interamente girate a Spoleto nel corso dell'autunno e dell'inverno, «Spoleto era gelida», ha confessato la Giannetta, che per "Blanca" si è invece trasferita in Liguria, dove era ambientata, ma senza poterne scoprire le bellezze, a causa del Covid. «Solo la prima settimana di riprese siamo stati in zona gialla, poi siamo entrati in arancione, eravamo tra Genova, Camogli, Varigotti, ma purtroppo appena finito di girare dovevamo tornare in albergo – ha spiegato – Ho visto posti incredibili dal porto ai caruggi, tante zone belle che ho scoperto esser poco conosciute anche per tanti genovesi. E' stata una serie molto tosta a livello fisico, perché abbiamo girato tanto nell'acqua, tra la pioggia e il mare, è stato stancante anche se me ne sono accorta soltanto all'ultimo ciak. A Genova abbiamo girato per un mese, Camogli era più tranquilla essendo più piccola, abbiamo vissuto a

focaccia di Recco». Il segreto del successo di Blanca? «Blanca è un personaggio in cui tutti si sono potuti riconoscere, persone di qualsiasi età, adulti, ragazzi, donne, uomini, al di là della sua disabilità è una ragazza in cerca di un suo posto nel mondo, ma anche degli affetti, dell'amore, di amicizie, in più ha questa difficoltà paragonabile a quelle di ognuno di noi, solo che la sua è esponenziale – ha risposto la Giannetta - Credo che le persone vorrebbero che fosse la loro migliore amica, ma anche essere come lei che ha coraggio e va dritta verso il suo obiettivo, quello che vorremmo fare tutti noi». Consulente d'eccezione delle sei puntate della fiction campione di ascolti nella scorsa stagione televisiva, è stato Andrea Bocelli, che ha contribuito anche alla sceneggiatura. «Siamo andati a casa sua – ha concluso l'attrice – E' stato utile per capire come un non vedente si muove in un ambiente che conosce alla perfezione, dove tutto deve essere in ordine. Mi ha detto che non c'è niente che non si possa fare, mi ha suggerito di interpretare una persona che va diretta e che ti guarda negli occhi. Ho incontrato anche alcune campionesse paraolimpiche, veri supereroi, perché in questa serie abbiamo mostrato il limite di un essere umano, non quello di una persona cieca».

Combatte le cause*
del sanguinamento
occasionale delle gengive
*Combatte i batteri prima che l'irritazione gengivale si sviluppi.
meridol® è un dentifricio cosmetico. Non è un prodotto medicinale o un dispositivo medico. In caso di disturbi gengivali rivolgersi al dentista.
Ricercatore meridol®
meridol
PROTEZIONE GENGIVE
VELOCEMENTE
E A LUNGO
meridol®
Gengive sane ogni giorno

VOGLIA DI VITA E DI... RINASCITA

Con aprile, esplode la primavera, che porta sempre con sé la meraviglia della rinascita, dell'erba che cresce e rinverdisce un po' ovunque, degli alberi in fiore che presto cedono il passo alle chiome verdeggianti. Tuttavia il clima è ancora incerto, ma "la pioggia di primavera non è cattivo tempo", perché ormai il freddo e il buio cedono senz'altro il passo al sole, che si fa più tiepido, e alla luce che incalza decisa.

La finestra sul tempo

Alcuni animali hanno i sensi più di noi squisiti, prima essi risentono i cambiamenti del tempo, ed a noi l'avvertono. Le Rondini infatti che volando radono la superficie dell'acqua; o se più lungamente gracidano le Rane; se le Api si discostano poco dal loro alveare, tutte cotali faccende annunziano pioggia.
Almanacco Barbanera 1892

Aprile. Tradizioni pasquali

Sode e benedette, allegramente decorate o di cioccolato, le uova sono le protagoniste di Pasqua. E allora, perché tutto sia perfetto, perché le uova non si incrinino durante la cottura facendo fuoriuscire l'albume, c'è un segreto: l'aggiunta di un cucchiaio di aceto nell'acqua. Se invece si vogliono utilizzare come decorazione, diventeranno azzurre se lessate con i carciofi, verdi con il prezzemolo e gialle con lo zafferano. Infine i gusci, essiccati in forno e poi polverizzati con il frullatore, saranno un ottimo fertilizzante per le piante. E in tavola? Per renderla bella e gioiosa basterà davvero poco: un piccolo tocco personale e sarà davvero unica. Ad esempio si potranno realizzare in casa dei simpatici segnaposto. Basterà procurarsi i bulbi già in fiore dei narcisi, poi prendere delle uova, rompere con un martelletto l'estremità più a punta e vuotarle del tuorlo. Si formeranno così dei piccoli contenitori in cui si collocherà il bulbo che si provvederà a tener fermo con del muschio inserito fino a riempire l'uovo. Altro muschio posto all'esterno, alla base di ogni segnaposto, servirà a tenerli ben saldi sulla tavola.

Una benedizione del cielo

Aprile è il mese per eccellenza delle piogge, tanto è vero che si dice: "aprile n'ha trenta; / se piove trentuno / non fa male a nessuno" e anche "aprile una gocciola al die". Questa goccia tanto frequente e copiosa è comunque benefica e propizia, poiché se "d'aprile / ogni goccia un barile" è anche vero che: "Quando tuona d'aprile / buon segno per il barile", per alludere al fatto che la pioggia, tanto caratteristica di questo mese, è alquanto benefica sia per la crescita della vite che dell'olivo. Più di recente la preziosità di tale pioggia trova la sua valutazione in: "D'aprile / ogni goccia val mille lire" o ancora "La prim'acqua d'aprile / vale un carro d'oro con tutto l'assile" e "Val più un'acqua tra aprile e maggio che i buoi col carro". Tutto ciò con riferimento al raccolto del grano ma anche più in generale dei vegetali, poiché dal suo andamento dipendeva la prosperità dell'economia agricola. Tramite i proverbi, un mondo di sapere e di secolari esperienze mantiene intatto il suo portato di verità. "Aprile e maggio son la chiave di tutto l'anno" afferma un noto proverbio, poiché le piante in aprile si preparano alla fioritura che esploderà in maggio e che permetterà il buon sviluppo dei saporosi frutti. Ma perché ciò accada è necessario che ci siano le condizioni adatte di clima e temperatura.

LACTACYD®

LA PROTEZIONE CHE MERITI

Sostiene la ricerca scientifica di

Fondazione Umberto Veronesi

Pink is good

Restivoil

OLIO-SHAMPOO PER **CUTE SENSIBILE**

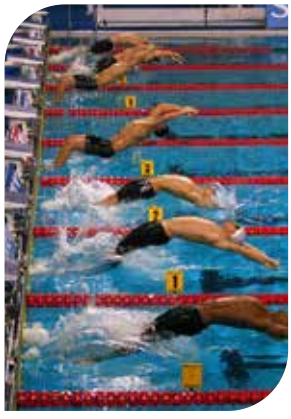
CUTE PROTETTA, CAPELLI DA BACIARE

NUMERO 1 IN FARMACIA PER LA CUTE SENSIBILE

di STEFANO GUIDONI

LO SPORT PER ECCELLENZA: IL NUOTO

Dal nuoto, lo sport completo per eccellenza, passando per la spettacolarità dei tuffi, fino alla forza e resistenza espresse nella pallanuoto.



La piscina luogo di sport e di benessere del fisico e della mente, in cui principianti, amatori e professionisti, si dilettano in discipline e stili impegnativi da praticarsi ed entusiasmanti da vedersi. Quattro gli stili del nuoto, quello libero, detto anche crawl, il dorso, la rana e il delfino o farfalla. Si gareggia individualmente, oppure in squadra nella staffetta, dove i quattro nuotatori eseguono lo stesso stile, o in quella mista tutti e quattro gli stili, partendo dal dorso e proseguendo con rana, farfalla e stile libero. Le misure delle vasche ammesse a livello nazionale e internazionale sono due, la cosiddetta vasca corta che misura 25 metri e la vasca lunga 50 metri, detta anche olimpionica, perché unica lunghezza prevista per le competizioni dei giochi olimpici. Tra i nuotatori e le nuotatrici più famosi di sempre ci sono Michael Phelps, Ian Thorpe, Ryan Lochte, Mark Spitz e Matt Biondi per gli uomini e Natalie Coughlin, Katie Ledecky, Kornelia Ender, Kristin Otto e Jenny Thompson. Dalla vasca ai tuffi, effettuati dal trampolino da altezze di uno e tre metri e dalla piattaforma da un'altezza di dieci metri. Oltre alle prove individuali, sia maschili che femminili, i tuffi sincronizzati prevedono l'esibizione di due atleti affiancati, chiamati a svolgere gli stessi movimenti in contemporanea. Tre gli elementi principali su cui viene giudicato un tuffo: la partenza, il volo e l'entrata in acqua. I tuffi vengono classificati in sei gruppi, ovvero avanti, indietro, rovesciato, ritornato, avvitamento, verticale e in quattro posizioni, teso, carpiato, raggruppato e libero. Il tuffatore italiano di origine austriache Klaus Dibiasi è considerato uno dei tre migliori tuffatori di sempre, assieme a due suoi successori, lo statunitense Greg Louganis ed il cinese Ni Xiong. La statunitense Dorothy Poynton è stata una delle due donne ad aver vinto quattro medaglie olimpiche in tre diverse Olimpiadi, l'altra è la connazionale Paula Jean Pope-Myers. Mentre da padre in figlia, Giorgio e Tania Cagnotto hanno regalato numerose vittorie all'Italia. Considerata tra gli sport in assoluto più duri e al contempo tattici, è la pallanuoto, giocata in vasca da due squadre composte da sette giocatori, pallanuotisti. Tra le squadre nazionali che hanno conquistato più medaglie alle olimpiadi ci sono l'Ungheria, Stati Uniti d'America, Jugoslavia, Unione Sovietica e Italia, con il "settebello azzurro" maschile e il "settebello rosa" femminile. Infine c'è il nuoto sincronizzato, disciplina che unisce più sport e nello specifico mette insieme il nuoto, la danza e la ginnastica, e dove sono indispensabili armonia, bellezza ed eleganza ma anche tanta dedizione e fatica.

Energizer®

Produttori della
PILA CON PIÙ LUNGA DURATA AL MONDO*

**Pila AA. Non disponibile in tutti i mercati*

©2022 Energizer. Energizer, il design del personaggio Energizer, e i vari design grafici sono marchi registrati di Energizer Brands, LCC e relative sussidiarie.

VOGLIA DI FUTURO…
IperSoap DIVENTA PiùMe
COCCOLE PER TE E LA TUA CASA

TORRE DEL LAGO

Anche nella suggestiva, romantica e "tragressiva" frazione del Comune di Viareggio, IperSoap è diventata PiùMe. Da sempre in Viale Marconi 63, perfettamente coordinate da **Silvia Bonugli**, vi aspettano professionali e sorridenti **Elisabetta**, **Diana**, **Sabrina** e **Gianluca** con i loro preziosi consigli e per "coccolarvi" con tutta la "nostra" convenienza.

Torre del Lago Puccini deve il suo nome per la presenza di una antica torre di difesa posizionata sulle rive del lago di Massaciuccoli. Risalente al XV - XVI secolo venne chiamata prima Torre Guinigi e successivamente Torre del Turco. Il nome Torre del Lago risale al 1850 mentre in precedenza la zona era definita semplicemente "alla Macchia" o "Torre alla Macchia". Dal 21 dicembre 1938 la città ha assunto il nome completo, come riportato oggi, di Torre del Lago Puccini perché il grande compositore Giacomo Puccini che se n'è innamorò, acquistò una villa sul piazzale Belvedere e vi soggiornò dal 1898 al 1924. E proprio qui compose le sue opere più note, tra cui la Tosca (1900), Madama Butterfly (1904), La Fanciulla del West (1910), La Rondine (1917) e Il Trittico (1918). Oggi, a poca distanza dalla "casa-museo" del Maestro, si erge sulla riva del lago l'imponente Gran Teatro all'aperto che, ogni anno d'estate, ospita i nomi più illustri della lirica mondiale all'interno del Festival Pucciniano che è uno degli eventi più attesi della ricca vita culturale della Toscana, il più importante festival lirico d'Italia, l'unico al mondo dedicato al Maestro del melodramma che si svolge nei luoghi che ispirarono le sue immortali melodie.

COSA VEDERE A TORRE DEL LAGO PUCCINI? Per scoprire la località, nei confini del Comune di Viareggio, si può partire dalla lunga strada alberata di viale dei Tigli, che raggiunge il cuore del centro storico, dove si può trovare ristoro sotto la fresca ombra della pineta dei Borbone. Nel centro di Torre del Lago è possibile quindi visitare quella che fu la villa liberty dove visse, compose ed è tuttora sepolto Giacomo Puccini. Da non perdere la Chiesa di San Giuseppe dove si svolsero i solenni funerali del compositore.

LA CURIOSITÀ. La "casa-museo" di Giacomo Puccini custodisce il pianoforte Steinway & Sons (modello B-211, matricola n. 98606), acquistato da Giacomo Puccini nella primavera del 1901. È sicuramente da considerare il pianoforte più importante tra i tanti posseduti dal compositore, sia per la qualità, che per la sua storia. Inizialmente il pianoforte era stato collocato nella casa di Milano, poi Puccini lo fece trasportare, alla fine del 1921, nella nuova villa sul lago. Su questo pianoforte Puccini ha composto molta della sua musica, ma soprattutto l'ultima opera, Turandot. Il pianoforte è stato restaurato nel 2006. Lo strumento ha conservato la sua struttura originale, recuperando il suono originale.

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

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

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

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

INFO:
m.visittuscany.com | versiliamo.com
clubipini.com | alida-altemburg.com | torredellago.com

Trovi tutte le soluzioni
a pagina 98

SUDOKU

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

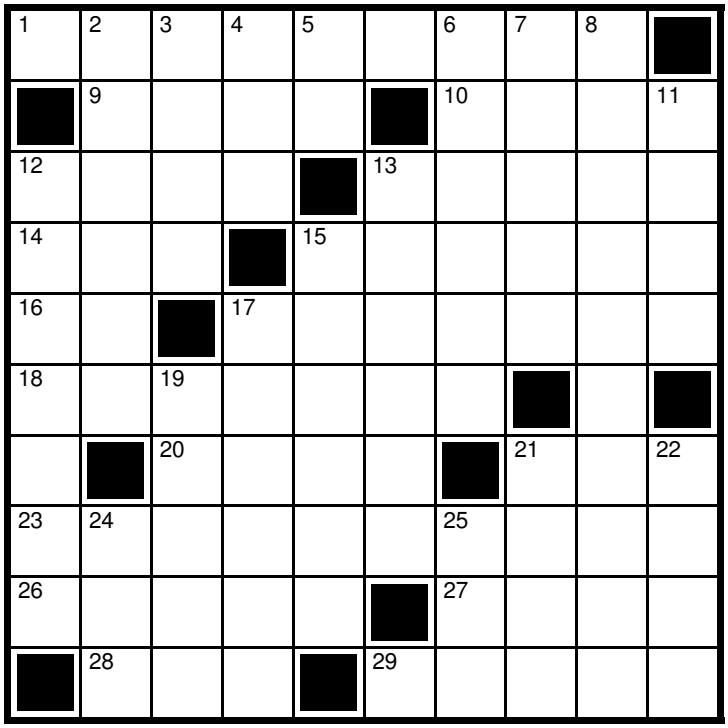
5		1			3		9	
			9					
2	3				5	1		8
8			7					
				5				
3	5			6	8			2
	9							6
	7					3		
4						5	8	1

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

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

CRUCIVERBA

INDOVINELLO: Chi è che è difficile capire quando ha male da qualche parte?
Trovate tutte le parole elencate, le lettere rimaste vi daranno la soluzione dell'indovinello. Chiave: (2,14)

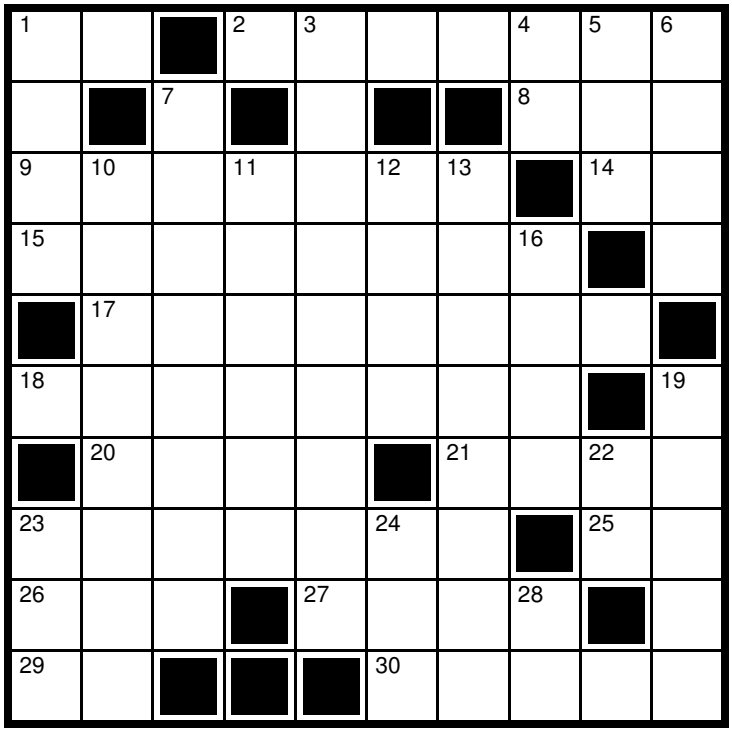


ORIZZONTALI:

1. Frutto essiccato… che vale poco – 9. Cade in inverno – 10. Fiori spinosi – 12. Legume commestibile – 13. Addentati – 14. La sposa di Zeus – 15. Manifesto murale – 16. Il centro di Formia – 17. Le auto del 113 – 18. Parte trasparente del casco – 20. Grido prolungato – 21. Breve cablogramma – 23. Partenopeo – 26. Lettera greca – 27. Contrario di bassi – 28. Fa vedere rosso – 29. Felicità.

VERTICALI:

2. Indifesi – 3. Nativa di Praga – 4. Nel caso in cui – 5. Sua Eccellenza – 6. Buccia del formaggio – 7. Brevi – 8. Rispettosi delle leggi – 11. Altro nome dell'Irlanda – 12. Svetta sulle Alpi Pennine – 13. Marilyn compianta attrice – 15. Tipico piatto spagnolo – 17. Canoa primitiva – 19. Sopraffino – 21. Diminuzione – 22. Carnefice – 24. Piccoli uncini da pesca – 25. Pari in strani.



ORIZZONTALI:

1. Si dà agli amici – 2. Attacco, irruzione – 8. Sono simili ai CCT – 9. Una gomma usata come adesivo – 14. Dispari in muro – 15. Lombardi del capoluogo – 17. Un colle di Roma – 18. Stanzini per attori – 20. Difficile a trovarsi – 21. Il lordo meno il netto – 23. Biscotto a forma di ciambella – 25. Prime per errori – 26. Un prefisso per orecchio – 27. Incontro di vocali – 29. Fine del pasto – 30. Gino l'alpinista di Valdagno che partecipò alla vittoriosa conquista del K2 nel 1954.

VERTICALI:

1. Mezzo pubblico elettrico – 3. Pesci chiamati anche spigole – 4. Simbolo della libbra – 5. L'attore Cruise – 6. Recipiente di pelle – 7. Mollusco commestibile – 10. Aggiustato – 11. Locale da ballo popolare – 12. Suddivisioni sociali – 13. Tangente alla curva in un punto all'infinito – 16. Delfino di fiume – 19. La Canins ciclista italiana vincitrice di 2 Tour de France – 22. Fu principe – 23. Una quantità x – 24. Precede Vegas – 28. Bamboline senza bambine.

a cura di MAURIZIO BONUGLI

UNHCR The UN Refugee Agency | Italia

NON LASCIAMOLI SOLI

Dal 1950 l'UNHCR, Agenzia ONU per i Rifugiati, tutela i diritti e il benessere dei rifugiati in tutto il mondo. Da settant'anni aiutiamo milioni di persone a ricostruire la propria vita: un'azione riconosciuta da due Premi Nobel per la Pace, il primo assegnato nel 1954, il secondo nel 1981.

SALVARE VITE, PROTEGGERE I DIRITTI, COSTRUIRE UN FUTURO MIGLIORE

Siamo la principale organizzazione al mondo impegnata in prima linea a salvare vite umane, a proteggere i diritti di milioni di rifugiati, sfollati e apolidi, a costruire per loro un futuro migliore. Lavoriamo in 135 Paesi del mondo e ci occupiamo di oltre 80 milioni di persone, seguendo i principi del nostro Statuto. L'Assemblea generale delle Nazioni Unite ha assegnato all'UNHCR un mandato preciso: guidare e coordinare, a livello mondiale, la protezione dei rifugiati e le azioni necessarie per garantire il loro benessere. Per questo lavoriamo giorno dopo giorno per assicurare che tutti possano esercitare il diritto di asilo e di trovare accoglienza in sicurezza in un altro Stato. Insieme ai governi, aiutiamo i rifugiati a tornare a casa, ad essere accolti nel Paese dove hanno trovato rifugio o in un Paese terzo.

SEMPRE PRONTI AD INTERVENIRE IN TUTTO IL MONDO

Entro 72 ore dallo scoppio di un'emergenza, riusciamo a mobilitare ovunque nel mondo più di 300 operatori altamente qualificati, per portare soccorso a più di 600.000 persone.
Nella prima risposta all'emergenza forniamo acqua, cibo, tende, assistenza medica e psicologica, quindi garantiamo l'accesso all'istruzione, alla formazione e alle attività che generano reddito.
Nei vari Paesi in cui siamo presenti gestiamo il nostro lavoro attraverso uffici regionali, succursali, uffici ausiliari e presidi sul campo. I delegati dell'Alto Commissario dirigono le operazioni in ciascun Paese.

Negli ultimi anni abbiamo intrapreso una riforma complessiva della struttura organizzativa dell'Agenzia, per concentrare l'operatività nelle zone di crisi, tramite gli Uffici nazionali. Obiettivo, rafforzare la protezione dei rifugiati, apolidi e sfollati interni, rispondendo in modo più rapido e flessibile alle emergenze.

L'UNHCR IN ITALIA

Svolge molteplici attività tra cui quella di sensibilizzare l'opinione pubblica sui temi dell'asilo e dei rifugiati, con iniziative di diverso tipo: attività rivolte ai cittadini, partecipazione ad eventi e incontri, relazioni con i media, promozione di contenuti per il web, i social media e altri canali di comunicazione, produzione di materiali informativi e campagne specifiche. Inoltre collabora con le istituzioni, le altre agenzie delle Nazioni Unite, le università, le associazioni e con i rappresentanti delle comunità di rifugiati e altri attori del settore dell'asilo.

INFORMAZIONI/CONTATTI
UNHCR
Alto Commissariato delle Nazioni Unite per i Rifugiati
Via Leopardi, 24 – 00185 Roma
Front Desk Protection: +39 800 093222
E-Mail: itaro@unhcr.org
www.unchr.org/it
(informati su come donare)

LYSO + FORM

PER SPAZI PROTETTI DA CONDIVIDERE

di LUCA ALBERTI

IL LAGOTTO ROMAGNOLO

Il lagotto romagnolo, o più semplicemente lagotto, è una razza di cane originaria del delta del Po. Si tratta di una razza di origine italiana molto antica, già apprezzata ai tempi degli etruschi e poi dei romani. Il lagotto è da caccia al tartufo dalla Federazione Internazionale.

Questo cane ha origini molto antiche. Si trovano raffigurazioni di lagotto nella necropoli di Spina, eretta dagli Etruschi. In epoca romana, l'allevamento di questa razza si diffuse soprattutto nella zona del ravennate, di Comacchio e nella bassa friulana. Da cui ha preso, di fatto, il nome. Nell'affresco del Mantegna (Parete dell'incontro, 1465), esposta presso il Palazzo Ducale di Mantova, è possibile vederne uno, raffigurato vicino alle gambe di un nobile. Inizialmente, il lagotto era utilizzato per il riporto di prede cadute in acqua. Questa razza non teme fiumi, piogge o mari, ed è altrettanto coraggioso e tenace quando si tratta di cacciare. Il lagotto ha riscoperto nuove glorie. Accertato dalla FISC come unico cane certificato da caccia al tartufo, è diventato per molti fortunati un compagno di vita estremamente buono ed energico. La caratteristica predominante del lagotto è il suo mantello riccio e folto. Ha una struttura robusta ed un'apparenza rustica. Va tosato con regolarità perché, un po' come nelle pecore, il suo pelo continua a crescere. Il suo mantello è accettato in varie pezzature e tonalità, dallo standard di razza.

Il lagotto è un cane estremamente equilibrato e socievole. Non disdice la compagnia di altri animali ma ha bisogno di molto movimento. È abilissimo a scavare e, per evitare buche in giardino, è consigliato addestrarlo in modo da evitare che sfoghi la sua dote di provetto speleologo proprio tra i nostri fiori. Adatto a famiglie con bambini, il lagotto ha la sua indipendenza e se comincia a fare un lavoro, non lo si distrae facilmente.

Ama l'acqua e difficilmente ha paura di affrontare stagni, laghetti o fossi, il suo sottopelo spesso e folto lo rende ben protetto dalle temperature rigide.

Essendo un cane 'nostrano', non è difficile trovare un allevamento di lagotto in Italia. Sono diffusi allevamenti sia al nord (per la caccia al tartufo) che al sud (riporto e cane d'acqua). Tra quelli riconosciuti FCI ed ENCI, abbiamo l'Allevamento delle Valli dei Medici, nella provincia di Firenze.

ultima

affinity

Insieme per una vita **migliore**

GATTI STERILIZZATI

Ultima Sterilizzati, ricette realizzate con **ingredienti di alta qualità** e **adatte alle esigenze nutrizionali** del tuo gatto sterilizzato.

STERILIZZATO POLLO
800g

ADULTI

ADULTO SALMONE
800g

ESIGENZE SPECIFICHE

PALLINE DI PELO, APPETITO DIFFICILE o TRATTO URINARIO
800g

CANI TAGLIA PICCOLA (<10kg)

MINI POLLO
800g

1° INGREDIENTE
POLLO FRESCO ITALIANO*

*Valido su Ultima Dog Adult Mini 800g

L'OROSCOPO DI Più me MAGAZINE

ARIETE

Se dovete chiarire un argomento delicato con il partner, fatelo subito, il cielo vi darà le doti per procedere: chiarezza, trasparenza, passione. Momenti speciali per coppie innamorate, che hanno perso di vista l'entusiasmo a causa di routine e abitudini. "Quel che abbiamo alle spalle e ciò che abbiamo davanti sono piccole cose, rispetto a ciò che abbiamo dentro".
(Ralph Waldo Emerson)

TORO

Un buon periodo per confrontarvi con il partner su argomenti svariati. Il dialogo, ben usato, è uno strumento prezioso per impostare solide basi di complicità appagante e duratura. Vi attende un'ottima capacità di comunicare chiaramente e serenamente. "La vita è un mistero da vivere, non un problema da risolvere".
(Osho)

GEMELLI

Potreste essere nervosi, impulsivi, e questo potrebbe spingervi verso scelte o azioni che non vi rispecchiano. Insomma, il suggerimento delle stelle sarà di rimandare ogni confronto, ogni presa di posizione, ogni grande decisione. Meglio vivere questa fase alla giornata, godendo il presente. "Chi non dubita di nulla è capace di tutto".
(Roberto Gervaso)

CANCRO

Il punto forte del mese sarà la prontezza mentale! Un mix d'intuito, sensibilità e immaginazione, che permetterà di affrontare ogni rapporto e godervi il tempo libero. In casa regnerà un clima sereno a inizio mese: nella seconda parte dovrete mettere in conto qualche disagio. "La più alta forma d'intelligenza umana è la capacità di osservare senza giudicare".
(Jiddu Krishnamurti)

LEONE

Sapevate già da tempo che avreste cambiato direzione: mentale, lavorativa, emotiva... in allegria, ma con la sensazione che presto qualcosa si modificherà e che dovrai affrontare una nuova vita. Niente paura: gli amici resteranno al tuo fianco. "Nessuno è nato sotto una cattiva stella; ci sono semmai uomini che guardano male il cielo".
(Dalai Lama)

VERGINE

Avevate dei timori su qualche intoppo lavorativo. Molti pregiudizi si sono rivelati infondati, e così è stato chiaro come un fraintendimento avrebbe potuto rovinare tutto... fortunatamente, è tutto il contrario. Aspetta con positività. "Coltivate sempre pensieri positivi, l'entusiasmo non può fiorire in un terreno pieno di paura".
(Napoleon Hill)

BILANCIA

Influssi positivi e potenti: comunicazione, sentimenti e desiderio di ottenere serietà e impegno vi spingono a vivere con armonia la vita emotiva. Anche se il cielo potrebbe sfidarvi nel settore familiare o al lavoro, l'amore vi farà volare lontano, "Un pessimista è uno che crea difficoltà dalle sue opportunità e un ottimista è colui che crea opportunità dalle sue difficoltà".
(Harry Truman)

SCORPIONE

Non male le energie, ma per vedervi carichi di vitalità bisognerà aspettare la seconda parte del mese, quando sarete praticamente inarrestabili. Bene per praticare sport e per riprendervi da eventuali problemi precedenti. Avrete ottimi tempi da recupero, da sfruttare per tutto. "Ricevi il benessere e la prosperità senza arroganza; e sii pronto a lasciarle andare".
(Marco Aurelio)

SAGITTARIO

Un mese che porterà un allegro scompiglio nella vostra vita! Grinta ed energia, entusiasmo e dinamismo... ma sarete anche spesso distratti, con la possibilità di gaffe, di scoprire altarini pure senza volerlo e attivare conseguenti discussioni. "La vita e i sogni sono fogli di uno stesso libro: leggerli in ordine è vivere, sfogliarli a caso è sognare".
(Arthur Schopenhauer)

CAPRICORNO

Non litigate con nessuno, allontanatevi dalle persone che non possono essere gratificanti e costruttive; fate esercizi di relax, di yoga, trovate il modo per recuperare un benessere psicofisico in netto calo, quasi assente. Attenti alle distrazioni e a non dimenticare oggetti! "Anche se la felicità ti dimentica un po', tu non dimenticarla mai del tutto".
(Jacques Prèvert)

ACQUARIO

Energia e vitalità vi renderanno macchine da guerra, nel quotidiano, nel tempo libero, nello sport. Un ottimo periodo se desiderate migliorare il vostro aspetto, cambiare look o migliorare qualche difetto. Ma siate tolleranti: siete comunque perfetti. "La vita è come un'eco: se non ti piace quello che ti rimanda, devi cambiare il messaggio che invii".
(James Joyce)

PESCI

Nonostante l'esordio incerto, in cui potreste sentirvi confusi, svogliati o nervosi, il mese si chiuderà con ottima forma e buone occasioni per migliorare entrate e posizione. Siate pazienti e non mollate, ci sarà una rimonta. "Servono sventure per scavare miniere misteriose nascoste nell'intelligenza umana; serve la pressione per far esplodere la polvere."
(Alexandre Dumas)

LE SOLUZIONI DEI GIOCHI

STAR DA PICCOLI

Ora li riconoscete, ma com'erano prima?

PAMELA ANDERSON

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

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

T	U	■	A	S	S	A	L	T	O
R	■	C	■	P	■	■	B	O	T
A	R	A	B	I	C	A	■	M	R
M	I	L	A	N	E	S	I	■	E
■	P	A	L	A	T	I	N	O	■
C	A	M	E	R	I	N	I	■	M
■	R	A	R	O	■	T	A	R	A
T	A	R	A	L	L	O	■	E	R
O	T	O	■	I	A	T	O	■	I
T	O	■	■	■	S	O	L	D	A

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

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

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

FABBRICA
ABITARE CASTELNUOVO

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 Valserchio** 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
Email: info@abitarecastelnuovo.it
Ufficio vendite: (+39) 331 6298198

DEBORAH
MILANO

FONDOTINTA 24ORE NUDE PERFECT

NUOVI COLORI

PERFEZIONE
EFFETTO PELLE NUDA
IDRATAZIONE PROLUNGATA
TENUTA ESTREMA

CON **AQUA SYSTEM**
E **DH OXYGEN COMPLEX**

#EveryDayDiva