PiùMe
MAGAZINE

TORNA IL FESTIVAL DI SANREMO CON AMADEUS AL TIMONE

RITRATTO STORICO
FREDDIE MERCURY

REPORTAGE
FEBBRAIO MESE DELL'AMORE
INTERNET SAFETY DAY

THE WINNER
MAROCCO: LA SQUADRA RIVELAZIONE DEI MONDIALI

SPECIALE MODA
MAI SENZA UN MAXI BIJOUX

FITNESS
CAMMINARE IN MONTAGNA

IO VIAGGIO DA SOLA
GAETA

IL CAVOLO A MERENDA
PRODOTTI DELLA TERRA E GUSTOSE RICETTE DI FABRIZIO DIOLA

...E TANTO ALTRO ANCORA!

ANNO IX NUMERO 2
FEBBRAIO 2023
COPIA OMAGGIO

PUPA
MILANO

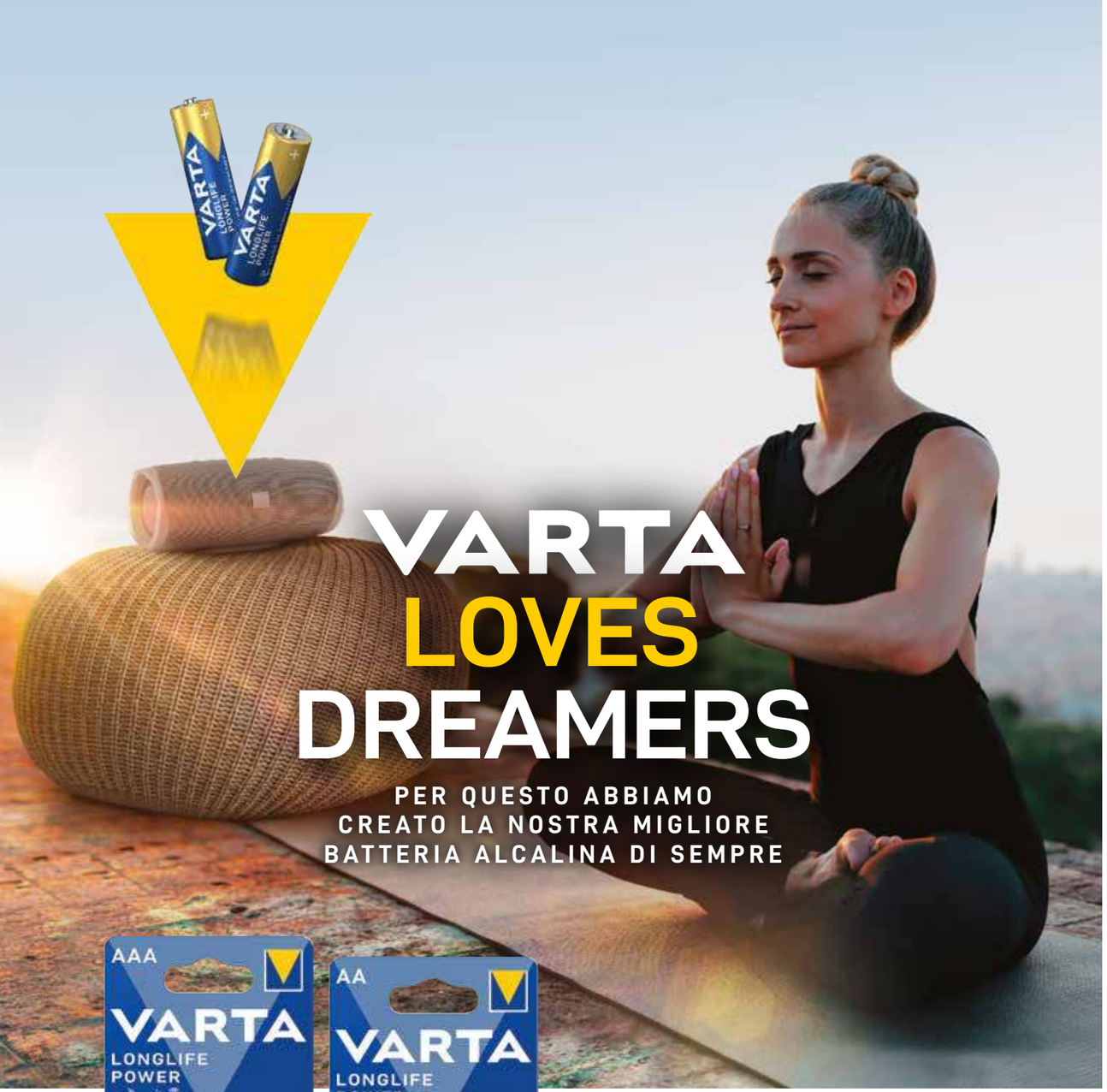
VAMP!
OMBRETTO COLORE PURO
ALTA PIGMENTAZIONE
MULTI-EFFETTO

PACKAGING
100% PET

PACKAGING
DISASSEMBLABILE

FORMULE CLEAN
E TALC FREE

SCOPRI GLI EFFETTI
DELLA GAMMA



"A cat may look at a King"
(proverbio inglese)
"Un gatto è in grado
di sostenere lo
sguardo di un Re"

SUA MAESTÀ IL GATTO

Non dire gatto se non ce l'hai nel sacco! Recita così un antico proverbio contadino dedicato alle nostre "piccole tigri" di casa. Il gatto infatti è veloce, agile, inafferrabile, imprevedibile e talmente indipendente che risulta davvero difficile, se non impossibile, "racchiuderlo" dentro l'idea che ce ne siamo fatti noi umani.

Intanto, se l'8 di agosto si celebra la giornata mondiale del gatto indetta fin dal 2002 dall'International Fund for Animal Welfare, in Italia, la giornata nazionale dedicata al micio, si svolge il 17 febbraio di ogni anno. Sono morbidi, pelosi, profumati, accarezzevoli pronti a saltarci addosso o ad addormentarsi sulle nostre gambe stese sul divano piuttosto che a tenderci un agguato o a strofinare il loro musetto sulla nostra mano penzolante fino a svettare dall'alto della mensola della libreria di casa o a rifarsi le unghie alle tende del salotto. E noi, in brodo di giuggiole, ammaliati dalle loro fusa e dai loro teneri ronfi "ron ron" pronti a soddisfare i loro miagolii affamati con pappe, croccantini e manicaretti a loro destinati da una produzione industriale e da una commercializzazione che, nel mondo, fattura milioni di euro ogni anno. Ma le attenzioni rivolte ai nostri amici a 4 zampe (cani compresi) non sono soltanto un fenomeno commerciale degli ultimi anni su cui agisce un marketing pubblicitario sempre più mirato e suadente. Non a caso il rapporto "uomo-gatto" si perde nella notte dei tempi ed è contrassegnato, da attenzioni che svariano dalla storia alla letteratura, dalla poesia all'arte, dalla psicoanalisi alla medicina e chi più ne ha, più ne metta. Gli antenati dell'odierno "felis silvestris catus" sono vissuti oltre 10 milioni di anni fa e se il gatto nell'Antico Egitto veniva addirittura venerato perchè consacrato alla dea Bastet, al tempo dei greci e dei romani è stato quasi dimenticato per poi tornare in auge nel Medioevo, seppur nella variante "noir" associato al mondo dell'occulto infernale e spesso, per questa ragione, finito sul rogo con le streghe che, rigorosamente Neri corvini, se ne circondavano perseguitate dalla Santa Inquisizione e dalla superstizione. Una storia che dagli arbori dell'umanità è arrivata fino ai giorni nostri e che, soprattutto, continua facendo del gatto l'animale domestico N°1, il "prescelto". Il "peloso" che ha stabilmente conquistato le nostre case da circa un secolo con dei numeri indiscutibilmente eloquenti: sono infatti più di 600 milioni i gatti domestici nel mondo, con una media di tre esemplari per ogni cane. Anche qua, le scuole di pensiero si dividono e si confrontano sul preferire i gatti ai cani o viceversa ma, di certo, chi si innamora dei mici è inesorabilmente attratto dal loro "sceglierci" e non essere scelti. Dalla loro sinuosa e silenziosa presenza. Dal loro carattere libero ed intraprendente. Dalla loro eleganza, dalla loro intelligenza e dal loro essere "cacciatori" amanti della notte e della luna, difficilmente addomesticabili ma così dolci e morbidosi che risultano addirittura terapeutici se è vero com'è vero che la "cat-therapy" ha dimostrato di portare un sacco di benefici psico-fisici come coadiuvante delle cure mediche in tante patologie. Inoltre, è appurato, il semplice accarezzare un gatto riduce lo stress e le tensioni accumulate infondendo una sorprendente azione rilassante. Ma il nostro adorato gatto proprio perché misterioso ed enigmatico, languido e fascinoso, sornione e guerriero, forte e mansueto, assonnato e scattante, insomma anche per il suo essere tutto e il contrario di tutto, è da sempre, protagonista di intere pagine di letteratura mondiale e protagonista indiscusso di racconti, favole, poesie, dipinti. Attraversa il tempo, passando dalla musica, ai programmi televisivi, arrivando ai cartoni animati e al mondo social dei moderni "digital-nativi". Sono tantissimi i siti, le pagine fb e milioni le foto dei nostri amici gatti postate sulle varie piattaforme social. Irresistibili le avventure del gatto "testone" di origine giapponese Doraemon piuttosto che quelle dello sfortunatissimo Silvestro o dei superclassici Aristogatti di Disney. E che dire di poesie e racconti a loro dedicati. Dall'intramontabile Baudelaire ad Edgar Alla Poe. Da Colette a Guy de Maupassant, che nel racconto "Sui gatti", ne rivela l'anima più profonda e segreta: "È a casa dappertutto, visto che dappertutto può entrare, l'animale che passa senza un rumore, vagabondo silenzioso, errante notturno dei muri vuoti". Oppure, per venire ad autori a noi più vicini, dall'evergreen Hemingway al dissacrante "compagno di sbronze" Charles Bukowsky. E poi, in musica. Dal Gioacchino Rossini del: "Duetto buffo di due gatti", al successo internazionale Cats, il musical stra-replicato in ogni angolo di mondo. Oppure ammirabili sui quadri di tantissimi pittori antichi e moderni tra cui il: "Ritratto di Julie Manet con gatto" di Pierre Auguste Renoir del 1887 al Musée d'Orsay o il: "Gatto e Uccello" di Paul Klee del 1928 esposto a New York al "MoMA" il Museo d'Arte Moderna sulla 53ª strada.

Insomma, i gatti sono uno spettacolo!

LA MONETA INVISIBILE
di SILVIO GHIDINI

A SAN VALENTINO PIÙ AMIAMO, PIÙ SPENDIAMO

San Valentino è tra le feste "laiche" più partecipate dell'anno. Ormai è tradizione che l'amore per il partner si dimostri anche con materiali, cene o esperienze. Ma quanto pesa la freccia di Cupido nel portafoglio degli italiani?

Mastercard, l'azienda di servizi di pagamenti, pubblica annualmente il Love Index, una ricerca che analizza i trend dello shopping con carte di credito in 53 Paesi del mondo nel periodo precedente a San Valentino. Lo studio rivela che nell'ultimo decennio in Italia la 'Love Economy' è cresciuta a ritmo costante. Si registra un significativo aumento generale della spesa in occasione della festa degli innamorati (+200%) e una crescita del numero di acquisti romantici (+260%), con gli italiani che continuano a dare grande importanza a regali ed esperienze tradizionali come ristoranti (+275%) e fiori (+167%). Riguardo le iconiche rose rosse (ma non solo), secondo Coldiretti nel 2022 i fiori hanno rappresentato la scelta di metà degli italiani che hanno fatto regali a San Valentino (il 53%), stimando complessivamente una spesa di oltre 100 milioni di euro. Secondo Cia-Agricoltori Italiani il 14 febbraio è una giornata fondamentale per il mercato dei fiori, che assieme alla Festa della Mamma, quella della donna e il giorno dei defunti rappresenta oltre la metà degli acquisti annui.

Qualità & Morbidezza...
a portata di mano!

Più me
COCCOLE PER TE E LA TUA CASA

CartiereCarrara
CARING FOR WHAT'S NEXT

Cartiere Carara S.p.A.
Viale Spartaco Lavagnini, 41
50129 Firenze
Tel. 0583 985101
www.cartierecarrara.com

Glicemille

Naturale morbidezza
per la tua pelle.

Trattamenti formulati con Glicerina
ed Estratto Biologico di Camomilla.

IL GRANCHIO BLU, SPECIE ALIENA CHE MINACCIA IL MEDITERRANEO

Piatto pregiato e ricercato, circa 150 euro al chilo, il granchio blu o granchio reale blu è un pericolo per il Mar Mediterraneo.

Originaria delle coste Atlantiche dell'America, questa specie aliena sta invadendo il Mare nostrum, in particolare le coste nell'Adriatico, ma è sempre più comune anche nel mar Tirreno.

Vive fino a 35 m di profondità, in acque costiere, lagune ed estuari, su fondali sabbiosi o fangosi. Il granchio blu è un predatore che ha dimensioni grandi: il guscio ha una larghezza che varia dai 15 a circa 23 centimetri nei maschi, al massimo 20 centimetri nelle femmine.

Si nutre per la maggior parte di cozze, vongole, telline, ostriche, ma anche di crostacei decapodi o anfipodi e piccoli pesci.

Le prime segnalazioni in Mediterraneo risalgono al 1949, nelle acque del Nord Adriatico ma è da circa una decina di anni che il granchio blu ha cominciato a svilupparsi e diffondersi nelle nostre coste con impatti forti sugli ecosistemi e sulla pesca artigianale, causando deterioramento delle reti da pesca e delle catture. La loro proliferazione è dovuta ad un elevato tasso di riproduzione secondo cui le femmine possono deporre oltre due milioni di uova, a seconda delle dimensioni.

Secondo gli esperti però è possibile ridimensionarne la diffusione. Come? Mangiandolo e favorendone la diffusione nel mercato alimentare. Del resto, si tratta di una specie molto ricercata, che garantisce ottime preparazioni. Principalmente viene pescato e consumato in grandi quantità negli Stati Uniti e in Messico, dove ogni anno vengono prelevate 58.000 tonnellate.

Riconoscerlo dovrebbe essere facile: oltre alla dimensione considerevole, il carapace è largo il doppio rispetto alla lunghezza. Il colore generale è grigio, marrone o blu-verde. Le chele e le zampe sono di colore blu mentre la punta delle chele ha colore rosso.

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 **FEBBRAIO MESE DELL'AMORE**
32 **INTERNET SAFETY DAY**

RITRATTO STORICO

38 **FREDDIE MERCURY**

RUBRICHE

45 Zona Beauty
46 Tutto intorno all'arte
48 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
66 Matrix

PiùMe MAGAZINE

SOMMARIO
NUMERO 02-2023

68 The Winner:
MAROCCO: LA SQUADRA RIVELAZIONE DEI MONDIALI
72 Le avventure di PrìMo
74 Sulla strada
76 La 25°ora
78 My book
80 Teatro & Musica
82 On stage: **FESTIVAL DI SANREMO**
86 I consigli di Barbanera
88 L'altro sport
90 Home sweet home
92 I giochi di PiùMe
94 I Care
96 Qua la zampa!
98 L'Oroscopo di PiùMe

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 - Sabrina Sabatino - Katia Brondi
Redazione "I Consigli di Barbanera" - Federica Ciliberti

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.

IL MEDICO ESTETICO: SINERGIA TRA BELLEZZA E PREVENZIONE

Quasi tutti desideriamo tornare indietro nel tempo e ritrovare l'aspetto fresco e giovane di qualche anno prima, questo oggi è possibile farlo in maniera discreta e naturale preservando i lineamenti caratteristici del volto e accompagnando con armonia il naturale scorrere del tempo.

Un medico estetico non è solo colui che è autorizzato a determinate procedure mediche: filler, tossina botulinica, rivitalizzanti ecc.; il suo obiettivo principale è invece quello di eliminare, o ridurre, un dismorfismo o un inestetismo mantenendo la fisionomia del viso e valutando lo stato di salute della pelle. Compito del medico estetico è valutare il più velocemente possibile il collegamento tra inestetismo e patologie che lo possono aver innescato: a livello del volto, per esempio, l'invecchiamento si manifesta con un riassorbimento del tessuto osseo e un'atrofia di quello adiposo che conferiscono un aspetto scarno e un inesorabile cedimento verso il basso dei muscoli e della cute. Ciò è dovuto a diversi fattori: la riduzione della quantità di acido ialuronico, con conseguente ridotta capacità della pelle di trattenere acqua, la diminuzione di fibre di collagene, la degenerazione di quelle elastiche, tutto questo concorre alla formazione delle rughe, più o meno profonde, e alla perdita di elasticità e di tono.

I trattamenti di medicina estetica, quindi, vanno sfruttati per rendere l'aspetto del volto più disteso e ripristinare i volumi dell'età più giovane. Per ottenere un ringiovanimento globale, quindi, bisogna agire su più fronti: peelings, biostimolazione, biorivitalizzazione, ossigenoterapia per ridurre la luminosità della pelle e compattarla. Successivamente si può ricorrere alla tossina botulinica, per ridurre le rughe dinamiche del terzo superiore del volto, o ai filler per migliorare le rughe e i solchi ripristinando i volumi del viso, inoltre il filler può essere usato anche per ridare turgore alle labbra. Altri trattamenti possono essere il lifting chirurgico con fili di sospensione, la tecnologia HiFu, la radiofrequenza, che diminuiscono la ptosi (cioè il cedimento) della cute a livello del profilo mandibolare, delle guance e del collo. Tutti questi trattamenti sono poco invasivi e se eseguiti utilizzando i prodotti corretti con tecniche giuste precise e affinate possono dare ottimi risultati per un ringiovanimento globale che conferisca al volto un aspetto riposato fresco e naturale.

Un viso piacente e disteso non è quello gonfio e tirato, senza rughe, ma che perde un'espressione gradevole, un viso piacevole è quello proporzionato nelle forme e nei volumi con una pelle compatta e luminosa, la cui espressività è mantenuta.

Spesso i pazienti sono spaventati dalla medicina estetica perché vedono persone con volti stravolti dai trattamenti effettuati, per questo tengo a rassicurare i miei pazienti sul fatto che otterranno risultati del tutto naturali.

Altro tema importante nella scelta del trattamento o del medico estetico è la sicurezza dei prodotti: purtroppo esistono sul mercato prodotti di scarsa qualità e sicurezza, che risultano accattivanti per il basso costo, la cosa più importante sarebbe considerare, invece, nella scelta di un prodotto la certezza che siano prodotti garantiti per quanto riguarda non solo l'efficacia, ma anche la sicurezza.

Per quanto riguarda la sicurezza possiamo controllare la tracciabilità del prodotto usato, chiedendo al medico di mostrare l'etichetta dei materiali impiantati pretendendo il rilascio di un certificato riportante l'etichetta del prodotto iniettato.

dr. Mario PUCCI
MEDICO ESTETICO

INFO&CONTATTI
telefono: 388 3099780
studiomedicodrpucci@gmail.com
www.medicinaesteticapucci.it

OMIA
LABORATORI ECOBIO™

OLIO VERGINE
ESTRATTO A FREDDO

ROUTINE HAIR CARE ARGAN DEL MAROCCO

Selezioniamo le migliori materie prime che la natura ci offre e le lavoriamo a freddo, per mantenerne inalterati tutti i principi attivi. I capelli sono nutriti, morbidi e ristrutturati grazie alla routine all'Olio Vergine di Argan del Marocco da coltivazione biologica certificata. Una linea studiata per nutrire i capelli secchi.

Senza siliconi, SLES, PEG o coloranti sintetici.

omialab.it

L'IMPORTANZA DELLA PARITÀ DI GENERE PER L'INNOVAZIONE

La parità di genere aiuta lo sviluppo e la formazione nelle materie Stem (scienze, tecnologia, ingegneria e matematica) e contribuisce a diminuire il divario. È quanto emerge da una serie di studi incrociati

In particolare, secondo l'Istituto Europeo per l'Uguaglianza di Genere, colmando questo specifico gender gap, l'Ue incrementerebbe il Pil pro capite fino al 3%.

Servono duque più donne scienziate. Ma secondo i dati Eurostat, ufficio europeo di statistica, le donne sono ancora in minoranza per quanto riguarda le materie di area scientifico-matematica e rappresentano solo il 34% dei laureati in Europa. Uno dei principali ostacoli è dato dall'esistenza di **stereotipi occupazionali**. Nella lotta contro gli stereotipi di genere nell'ambito della ricerca e dell'innovazione, l'Unione Europea sta finanziando progetti diversi, da corsi di formazione, incontri dedicati alle scuole secondarie fino ad approcci nuovi come giochi da tavolo. In ambito universitario, invece, è nato EELISA (European Engineering Learning Innovation and Science Alliance), un network internazionale a cui partecipano otto istituti universitari e centri di ricerca tra Francia, Germania, Spagna, Turchia, Romania, Ungheria, e, per l'Italia, la scuola Normale e la Scuola Sant'Anna di Pisa. L'acronimo di EELISA, ispirato a Elisa Leonida Zamfirescu (1887 – 1973), una della prime donne al mondo a ottenere un diploma di laurea in ingegneria, vuole essere un tributo a tutte le ingegnere. L'obiettivo principale è trasformare l'istruzione superiore in Europa, rafforzando allo stesso tempo il legame tra ingegneria e società, e per farlo si propone di anche di promuovere l'inclusività e la diversità.

nuncas
Dal 1920 la Casa nel Cuore
gli specialisti del Bucato

I prodotti specifici di Nuncas per prendersi cura di tutti i tuoi capi, anche i più delicati, lavandoli, rigenerandoli e preservandoli nel tempo **morbidi e profumati.**
nuncas.it
seguici su:

Lascia la moglie in auto, arriva un ladro e scappa: finisce malissimo

Un venticinquenne italiano è stato arrestato dai carabinieri dopo aver rubato un'auto con una passeggera a bordo. Secondo quanto ricostruito dai militari, il proprietario dell'auto si sarebbe allontanato dalla vettura lasciando all'interno la propria moglie e le chiavi inserite nel cruscotto. A quel punto il ladro è entrato all'interno del veicolo e lo ha messo in moto cercando di dileguarsi. La donna, però, ha iniziato a gridare chiedendo aiuto ed è riuscita dopo poche decine di metri a sfilare le chiavi dal nottolino dell'accensione interrompendo la fuga del malvivente. Nel frattempo, sono sopraggiunti i carabinieri della compagnia di Arenzano, allertati telefonicamente dal marito, che hanno arrestato il giovane mentre cercava di scappare a piedi. Sottoposto a perquisizione, il ragazzo è stato trovato in possesso di un coltello a serramanico con una lama di 25 centimetri e dovrà ora rispondere di furto aggravato, violenza privata resistenza a pubblico ufficiale e possesso ingiustificato di oggetti atti ad offendere.

Manca il medico e il sindaco ordina: "Nelle feste non abbuffatevi e non state male"

Vietato mangiare troppo e stare male. Non sono i consigli di una mamma, ma le indicazioni date nel periodo natalizio ai suoi concittadini dal sindaco della cittadina sarda di Ussassai, che ha postato il testo dell'ordinanza su Facebook. Un gesto provocatorio che nasce come risposta alla chiusura della guardia medica nel periodo festivo. Così lui ha invitato tutti a non mettere in pratica comportamenti rischiosi per la salute, a cominciare dal cibo. A Ussassai, borgo di 500 abitanti al confine tra l'Ogliastra e la Barbagia di Seulo, la guardia medica di riferimento non era operativa nei giorni chiave delle festività: 23, 24, 29 e 31 dicembre 2022. Da qui le indicazioni del sindaco: "Non c'è il medico, state attenti alle libagioni e all'alcol per evitare di stare male. Con decorrenza immediata e fino al ripristino delle condizioni di sicurezza per la salute di tutti gli abitanti di ogni fascia di età, ordine e grado, vige il divieto di eccessivo consumo di cibi, alcolici e qualsiasi altro alimento o bevanda che possano arrecare un benché minimo disturbo o malessere di carattere gastrico in quanto non garantiti i servizi di pronto intervento sanitario. L'unica soluzione che si potrebbe trovare - conclude Usai - è spostare una guardia medica dai grandi centri come Cagliari o Nuoro e farla venire qui da noi dove esiste l'emergenza".

Entrano in un carcere e fanno razzia nel bar

Incredibile ma vero. Dei ladri si sono introdotti nella notte in un carcere per fare razzia nello spaccio. È successo nella Casa circondariale di Piacenza "Le Novate", un luogo che dovrebbe essere il simbolo della sicurezza. I malviventi, secondo quanto riportato dal quotidiano Libertà, hanno aperto un varco nella recinzione e sono entrati nell'area carceraria. Hanno percorso un angolo meno esposto del vasto cortile antistante uno dei blocchi per introdursi nel bar-spaccio. Hanno rubato denaro e sigarette. Subito partita la caccia ai responsabili da parte delle forze dell'ordine, mentre in città non sono mancate le battute poco felici nei confronti della sicurezza, che quantomeno in un luogo come appunto un carcere dovrebbe essere tra le più sicure e controllate da agenti e telecamere.

Gatto Savannah si aggira per il centro: i cittadini lo scambiano per una lince e scappano

Hanno scambiato un gatto Savannah per una lince e, impauriti, se la sono data a gambe. Il curioso episodio, per fortuna a lieto fine, è avvenuto a Pescara dove alcuni cittadini hanno segnalato la presenza del felino in una via del centro. Il gatto Savannah, meglio chiarirlo subito, è un ibrido tra un servalo e un gatto domestico, ma si tratta comunque di un gatto. Che però, viste le sue dimensioni, può essere facilmente confuso con felini più grandi e finanche con un piccolo ghepardo. Rispetto ai gatti "tradizionali" risulta essere molto più imponente a livello di statura, con delle gambe particolarmente lunghe. E così, a Pescara, diversi passanti avrebbero pensato al peggio correndo dritti a casa. Sul posto si è recata una volontaria dell'Enpa Pescara che però in un primo momento non è riuscita a rintracciare l'animale, ritrovato poi nascosto in un altro via spaventatissimo. Fortunatamente tutto si è risolto per il meglio.

HFC

Basta aprirlo per capire la differenza.

Grazie all'elevato profilo nutrizionale degli ingredienti,
preservato dalla delicata cottura al vapore,
gli alimenti umidi HFC sono da sempre
la scelta ideale per nutrire naturalmente
il tuo gatto e il tuo cane.

almo nature
OWNED BY THE ANIMALS

Almo Nature è il brand attivista 100% proprietà della

Fondazione Capellino

NEWS MONDO

di ANTONIO PROVENZANO

L'abbraccio perfetto? Lo dà un robot creato apposta

L'abbraccio perfetto esiste e a darlo è nientemeno che un robot: HuggieBot 3.0 è l'ultima versione di un androide creato dal Max Planck Institute for Intelligent Systems per regalare coccole indimenticabili a tutti. Un team di ricercatori si è impegnato per portare avanti il progetto e, dopo anni di tentativi, ecco un prodotto in grado di ricreare abbracci umani, utile per portare conforto a chi è solo o per rimpiazzare una persona che non può abbracciarne un'altra per diversi motivi (come la lontananza). HuggieBot 3.0 riconosce e risponde al contatto umano basandosi sui gesti della persona che ha di fronte per individuare l'abbraccio perfetto per ognuno. Le braccia e il torace sono costruiti con un materiale morbido in grado di rendere quello del robot simile al corpo di una persona in carne e ossa. E poi sensori vari fanno il resto: a seconda della persona che ricambia l'abbraccio, il robot è in grado di calcolare il grado di pressione da utilizzare, accarezzare la schiena e rassicurarla con una buona vecchia pacca sulla spalla.

La svastica sul cruciverba del New York Times

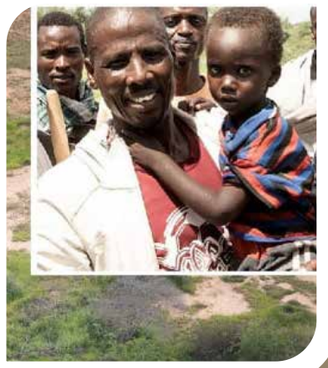
Bufera sul New York Times. Il notissimo quotidiano statunitense è finito nel mirino della critica, stavolta non per una notizia errata o qualcosa di simile, ma per il suo celebre cruciverba. Quello pubblicato su una delle recenti edizioni, sembra infatti ricordare una svastica, facendo storcere il naso a lettori ed utenti, soprattutto perché la forma simile al simbolo associato soprattutto al nazismo (ma non solo) è arrivato proprio nel giorno che precede la festa ebraica di Hanukkah. Tra i commenti sui social quello di Donald Trump Jr, che lo ha definito "disgustoso". Anche sul sito del quotidiano sono comparse numerose critiche. "A chi importa se è stato 'non intenzionale'? Non è a questo che servono gli editori?", scrive uno dei tanti utenti che chiedono al giornale di intervenire. Nel suo commento pubblico, il creatore del cruciverba si diceva "entusiasta" per la pubblicazione del suo primo puzzle domenicale sul NY Times, spiegando di avergli dato "una divertente forma a vortice".

La bimba nata nello stesso giorno del compleanno di madre e padre

Se in una famiglia è raro trovare due parenti stretti nati lo stesso giorno dell'anno, figuriamoci quando si parla addirittura di tre persone, genitori e figlia. L'enorme coincidenza è arrivata in una famiglia inglese del Ceshire: la moglie, Simone Milner, e il marito, Matthew Leigh, sono nati lo stesso giorno, il 18 novembre, anche se di due anni diversi (lei ha 29 anni, lui 40). Se già questo fatto è particolare, ad aggiungersi all'elenco delle stranezze è arrivata anche la piccola Alma, figlia della coppia, nata anche lei incredibilmente lo scorso 18 novembre. E dire che la bimba non era attesa per quella data: secondo i calcoli dei medici, avrebbe dovuto nascere due settimane prima. E invece è arrivata con 15 giorni di ritardo, pronta per festeggiare il compleanno di entrambi i genitori e anche il suo. È da sei anni - la durata della loro relazione - che Simone e Matthew festeggiano il compleanno insieme: d'ora in poi, a ogni 18 novembre, dovranno comprare ben tre torte diverse.

Bimbo di 5 anni si perde nella savana: trovato vivo dopo 6 giorni

Una sera ad Asa, una comunità 52 chilometri a est del confine settentrionale del parco dello Tsavo Est, arriva una telefonata, che riferiva che un bambino di quattro anni era scomparso durante una tempesta il giorno prima, mentre era fuori a pascolare il bestiame con i suoi fratelli". Comincia così il racconto di un miracoloso salvataggio avvenuto in Kenya ad opera della Sheldrick Wildlife Trust, associazione che si occupa della salvaguardia degli animali del parco. Era un ambiente spietato per chiunque fosse solo, figuriamoci per un bambino così piccolo, raccontano nel blog dell'associazione, che descrive come a causa delle forti piogge nella zona quantomeno ci fosse acqua. Piogge che tuttavia cancellavano ogni traccia rendendo vana l'impresa da parte della squadra di ricerche che a terra sopravviveva nella savana mangiando solo latte mescolato con acqua. Invece quando la speranza stava per scemare definitivamente un pilota dell'associazione affermava di aver visto delle tracce del ragazzo, a ben 15 chilometri dal suo villaggio. Infatti, all'improvviso, nel buio una minuscola figura, circondata da una massa di arbusti e alberi, venne notata da alcune persone che, scioccate, hanno trovato il piccolo: il ragazzino circondato da un'infinita natura selvaggia era ancora miracolosamente vivo.



GOOD MIND!
di GIULIA BIAGIONI

LOVE BOMBING: TRA AMORE E MANIPOLAZIONE

Avete mai sentito parlare di love bombing e del significato di questa espressione in psicologia?

Soprattutto durante la fase iniziale di corteggiamento essere oggetto di amore e attenzioni all'interno di una relazione amorosa è qualcosa di assolutamente normale. C'è un però. Questo tipo di premure e manifestazioni d'affetto potrebbero arrivare ad apparire persistenti ed opprimenti, trasformandosi in una strategia manipolatoria che prende il nome di Love Bombing.

Il termine è stato coniato da Margaret Singer nel 1996, psicologa che per prima lo ha declinato all'interno delle relazioni sentimentali, descrivendolo come una forma sistematica e vincolante di plagio che si esprime attraverso modalità gentili, lusinghiere e seduttive.

Il love bombing, tradotto letteralmente come "bombardamento d'amore", infatti può essere descritto come una strategia manipolatoria in cui un partner letteralmente bombarda, inonda di amore, ammirazione e attenzioni. Ciò al fine ottenere potere e controllo sulla vita del compagno/a. Questa strategia è piuttosto diffusa e si può riscontrare spesso alla base di dinamiche affettive con soggetti con una personalità narcisistica. Ovviamente non tutte le manifestazioni di stima e ammirazione sono disfunzionali. Ciò che rende questo corteggiamento pericoloso è lo scopo in quanto l'intenzione è infatti quella di ottenere adesione o comunque quello di ottenere una certa influenza e creare dipendenza. Tra i primi segnali da tenere a mente vi è la sensazione di disagio che può generare nel partner che percepisce le manifestazioni d'affetto come non commisurate alla fase di conoscenza, si ha la sensazione che sia "tutto troppo presto". E importante tenere a mente che per quanto si possa essere consapevoli nessuno di noi è immune a questo tipo di strategie totalizzanti e siamo tutti potenzialmente sensibili a questo tipo di invischiamento in quanto tutti quanti desideriamo essere amati, apprezzati e accolti come persone.

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

POLICE
TO BE
Tattooart
Indelible fragrances on your skin
#policelifestyle

SALUTE & BENESSERE

di VIRGINIA RICCI

Pomplemo, sì ma con cautela

Sono davvero ancora troppe le persone che non sanno che pompelmo e medicinali non vanno d'accordo. Il pompelmo infatti può aumentare pare fino a nove volte la biodisponibiità del principio attivo contenuto nel farmaco che si assume, il che può diventare pericoloso. Quindi pompelmo sì, assolutamente, perché ha tantissime proprietà positive, ma solo se non si assumono farmaci di alcun tipo. E grande attenzione soprattutto per gli anziani che fanno spesso uso di più farmaci quotidiani.

Vitamina C

Una vitamina dalle mille proprietà, davvero preziosa per la nostra salute (e bellezza, infatti aiuta la pelle a restare giovane e liscia). Ricordiamone alcune: la Vitamina C combatte virus e batteri, perché rafforza il sistema immunitario, aumenta il colesterolo "buono", cattura i temibili radicali liberi: chi fuma ha bisogno di una quantità 60 volte superiore! Chi è in sovrappeso necessita di un'assunzione importante, perché senza questa vitamina il corpo non è in grado di secernere gli ormoni che promuovono lo smaltimento dei grassi.

Camomilla contro la malinconia

Conosciamo tutti l'infuso di camomilla come calmante e blando sonnifero, la diamo da sempre ai bambini irrequieti, ma un famoso medico erborista inglese, nel suo Erbario, consigliava la camomilla anche come rimedio straordinario contro tristezza e malinconia: "Chi è molto pensieroso, triste e senza parola riduca in polvere foglie e fiori di camomilla secchi e ne prenda un cucchiaino in un bicchiere di vino dolce o mescolati a un cucchiaino di miele". Vale la pena provare!

Le prugne secche

Si associano le prugne cotte a uno stile di dieta dal clichè "triste", forse ci sentiamo a disagio nell'usarle… finendo a spendere molto denaro in prodotti già pronti che spesso non fanno che irritare il nostro intestino. Quindi ricordiamoci delle umili prugne secche. Lasciamo a bagno qualche prugna tutta la notte e al mattino mangiamola insieme al liquido di ammollo. Oppure cuociamole in poca acqua per almeno trenta minuti: 5 o 6 ogni giorno e l'intestino ringrazierà!

Unghie fragili

Le nostre nonne avevano un rimedio facile e infallibile per curare le unghie fragili, che si spezzano facilmente o rigate verticalmente: oltre al consumo di verdure fresche e crude (che servono non solo per le unghie ovviamente) facevano sovente dei bagni alle mani con acqua e sale marino non raffinato, che ora si trova facilmente ovunque. Poi, due tre volte la settimana tenevano le punte delle dita immersi in una ciotola con olio di ricino. Un toccasana!

*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®

Combatte le cause*
del sanguinamento
occasionale delle gengive

meridol

VELOCEMENTE
E A LUNGO

meridol®

Gengive sane ogni giorno

CORREVA L'ANNO

di SILVIO GHIDINI

13 febbraio 2000
Pubblicata l'ultima striscia dei Peanuts

Pubblicata per cinquanta anni su oltre 2600 testate di settanta nazioni, tradotto in più di 20 lingue (in Italia anche da Umberto Eco) raggiungendo 355 milioni di lettori, Peanuts è la striscia più iconica della storia dei fumetti. Charles M. Schulz, l'autore, ha dato vita ad un gruppo di bambini alle prese con innocenti problemi quotidiani capaci di divertire e far riflettere tanto gli adulti quanto i più piccoli. Tra i personaggi entrati nell'immaginario collettivo sono passati alla storia lo sfortunato Charlie Brown, il cane Snoopy e Linus, con la sua famosa coperta portafortuna. Dal 1950 a inizio millennio, Schulz ha disegnato vignette quotidiane senza mai avvalersi del supporto di assistenti, fino a che la salute glielo ha permesso. Il 13 febbraio 2000, il giorno successivo alla morte dell'autore, veniva pubblicata l'ultima striscia, in cui questo ringraziava per tutto l'amore verso i Peanuts ricevuto durante la carriera: "È stata la realizzazione del sogno che avevo fin da bambino."

di LARA VENÈ

FEBBRAIO MESE DELL'AMORE

IL SEGRETO DI RELAZIONI DURATURE

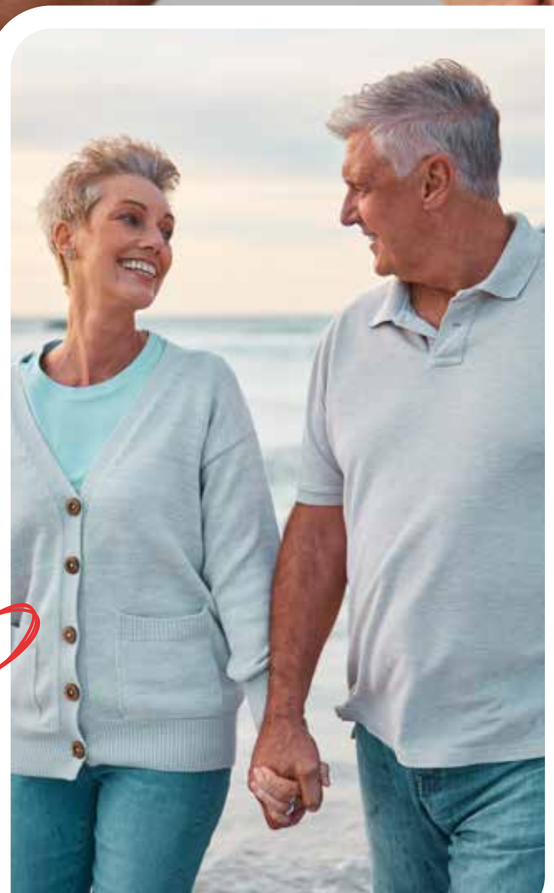
Dal bar al supermercato, dal fioraio alla pasticceria, nel mese di febbraio spuntano cuori ovunque e Cupidi innamorati sono pronti a ricordarci l'amore, con tutte le sue virtù.
Ci si prepara alla Festa di **San Valentino**.

E tra chi la festeggia e chi la ignora si può azzardare una riflessione su questo sentimento eterno, nato con la storia dell'uomo, dal significato profondo e misterioso. E magari chiedersi se esiste un segreto per trovarlo e mantenerlo, in una società liquida come sapientemente l'aveva definita il sociologo Zygmunt Bauman, dove anche l'amore sembra esserlo diventato. Se ci si deve rassegnare a che la fugacità della vita si mangi anche la possibilità di relazioni stabili e sane o se, invece, ci sia una ricetta per rapporti di coppia più duraturi, in grado di donare serenità ed equilibrio. Ognuno ha la sua strategia, ma un dato sembra essere certo: avere una relazione di coppia soddisfacente è spesso un ingrediente fondamentale per la salute e per il benessere delle persone

"La soddisfazione di coppia - spiega la professoressa Camilla Matera, associata di Psicologia sociale dell'Università di Firenze - è un concetto complesso, influenzato da molteplici aspetti. Varie ricerche hanno cercato di identificare i fattori di rischio e protezione che potrebbero aiutare a distinguere le relazioni di coppia felici e soddisfacenti da quelle insoddisfacenti. Questi fattori vanno da caratteristiche individuali a fattori relazionali e socioculturali. In primo luogo – continua la professoressa - per essere felici e soddisfatti, i partner dovrebbero sentirsi parte di una coppia solida e impegnata; in altre parole, gli individui dovrebbero percepire l'intenzione consapevole dei loro partner di portare avanti la relazione. Un maggiore impegno nella relazione può servire da cuscinetto contro gli effetti negativi associati alle insicurezze che alcune persone sperimentano in misura maggiore rispetto ad altre."

Condividere il tempo libero rende le coppie felici

Le coppie che trascorrono il loro tempo insieme, condividendo attività ed esperienze diverse sono più soddisfatte di quelle che mantengono relazioni o reti separate. Esistono evidenze empiriche che lo dimostrano. "I partner che svolgono attività di tempo libero insieme - afferma la professoressa Matera - tendono infatti a perseguire obiettivi



comuni, ad esprimere coesione e vicinanza nella loro unione, aspetti importanti per una buona qualità della relazione. Oltre alla quantità, sembra importante anche la percezione e il piacere che i due membri della coppia sentono nel condividere con l'altro le attività del tempo libero."

Comprensione, rispetto e condivisione dei compiti in casa e dei figli

"La soddisfazione relazionale – aggiunge Matera - è anche associata a sentimenti di comprensione e rispetto; i coniugi sono

più felici e soddisfatti quando si sentono ascoltati, compresi, rispettati, protetti e supportati emotivamente l'un l'altro. Anche la vita sessuale e la reciproca soddisfazione dei bisogni contribuiscono ad accrescere la soddisfazione".

Per quanto riguarda le coppie conviventi, risulta importante la dimensione relativa alla gestione della casa; è stato riscontrato che l'equità percepita nei lavori domestici da parte dei partner influenza la soddisfazione della relazione e un'ingiusta divisione dei compiti può portare a tensioni e conflitti. La dimensione familiare della soddisfazione relazionale potrebbe includere anche il rapporto con la famiglia di origine del proprio partner, che può essere caratterizzata da sostegno, solidarietà o, viceversa, conflittualità. Per quanto riguarda le coppie con figli, la gestione e l'istruzione dei figli sono ulteriori elementi chiave della soddisfazione. Gestire ed educare i figli richiede infatti tempo e fatica, producendo talvolta un sovraccarico che sia interferisce con l'attività lavorativa del singolo, sia riduce il tempo dedicato alla coppia".

Ricevere complimenti dal proprio partner ci fa sentire più sicuri ed apprezzati

È importante che la comunicazione interpersonale sia buona; "in particolare - spiega la professoressa – la coppia dovrebbe utilizzare strategie comunicative costruttive durante l'interazione. A proposito della comunicazione, varie ricerche hanno fornito prove circa l'associazione tra commenti relativi all'aspetto del proprio partner e soddisfazione all'interno della coppia. La presenza o assenza di complimenti e apprezzamenti all'interno di una relazione romantica può influenzare la percezione soggettiva della qualità della relazione. Il partner può esprimere a parole o attraverso gesti più o meno espliciti l'apprezzamento dell'aspetto fisico dell'altro e ciò può avere ripercussioni significative sulla soddisfazione di coppia. Individui che ricevono commenti positivi dal loro lei o il loro lui hanno una visione migliore del proprio corpo e, di conseguenza, del partner che esprime questi complimenti. Al contrario, le critiche sono associate a minore soddisfazione relazionale, ad una minore intimità sessuale, ad una minore stabilità relazionale e ad una peggiore comunicazione costruttiva durante il conflitto.

Alcuni recenti studi hanno confermato la relazione tra i commenti ricevuti dalla propria metà, la qualità della relazione di coppia e l'immagine corporea negli uomini. In uno studio che ho avuto modo di condurre con il mio gruppo di ricerca – evidenzia Matera - le donne che immaginavano di ricevere dei complimenti sul loro aspetto fisico da parte dei loro compagni si sentivano più accettate e avevano meno paura di essere abbandonate o respinte. Per quanto riguarda gli uomini, immaginare di essere criticati per il peso e la forma del corpo da parte dell'altra metà sembra causare un aumento dell'insoddisfazione corporea". Un recente filone di studi riguarda infine le metapercezioni: come credo che lui/lei mi veda? Pensare che il partner ci veda in modo positivo ci predispone meglio nei suoi confronti e questo migliora la qualità della relazione. Viceversa, pensare di non piacere al proprio partner può portare ad un atteggiamento di chiusura che contribuisce ad alimentare il conflitto e il malcontento all'interno della coppia.

di LARA VENÈ

INTERNET SAFETY DAY

Oltre il 90% dei minori naviga in rete. Qui scarica contenurti, vede video, ascolta musica, si incontra con amici e non, assume informazioni e molto altro. Navigare esprime il concetto giusto: internet è un mare aperto, in cui servono strumenti per non annegare, per difendersi da brutti incontri e selezionare la mole di informazioni con cui si entra in contatto.

Sono attrezzati i minorenni per affrontare al meglio tutto questo?
Non sempre e mai del tutto.
Secondo il BCG Why Children Are Unsafe in Cyberspace, che ha raccolto dati su un campione di 41mila fra bambini e genitori in 24 Paesi nel mondo, il 93% dei minori fra 8 e 17 anni navigano su internet. Tra loro ben il 72% dice di aver sperimentato almeno una situazione di rischio.

Una giornata per sensibilizzare sui rischi e veicolare informazioni

È nata su queste basi il **Safer Internet Day** (Giornata per una rete più sicura), una giornata internazionale di sensibilizzazione per i rischi che comporta utilizzare internet. Istituita nel 2004 dall'Unione europea, ricorre il secondo giorno della seconda settimana del mese di febbraio di ogni anno. Ogni anno, il Safer Internet Day affronta un nuovo tema. Quest'anno, il tema è **"Vuoi parlarne? Fare spazio alle conversazioni sulla vita online"**

Nei singoli Paesi membri dell'UE(Unione Europea), le iniziative volte a promuovere un uso consapevole della rete fanno capo ai rispettivi Safer Internet Center nazionali. In Italia, tale funzione è svolta dal progetto Generazioni Connesse coordinato dal Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca che dal 2012 unisce in un Consorzio l'Autorità garante per l'infanzia e l'adolescenza, il Ministero per i Beni e le Attività Culturali, la Polizia Postale e delle Comunicazioni, Save the Children Italia, Telefono Azzurro, l'agenzia stampa DIRE, la Cooperativa E.D.I., il Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi, l'Università La Sapienza di Roma, l'Università degli Studi di Firenze, il Movimento Difesa del Cittadino.

Dal cyber bullismo all'adescamento on line, dal hikikomori al sexting: tutti i rischi del web

Spesso i minori non lo sanno, ma tutto quello che pubblicano: un selfie, un video, una foto in costume, una situazione, una serata con gli amici rimane sul web, circola, e qualcuno può utilizzarlo per fini poco nobili. I pericoli connessi a queste attività innocenti sono tanti. **L'adescamento online** (online grooming), il tentativo di un adulto di avvicinare un minore in rete e, conquistata la sua fiducia, parlare con lui di sesso, ottenendo foto, video e tentare di combinare incontro reale è uno dei più comuni; il cyberbullismo, molto pericoloso anche per il fatto che consente ai bulli di agire nell'anonimato e ferire non potendo vedere fino in fondo il malessere e le reazioni della vittima oggetto di molestie.

Sexting e sextortion

Il sexting è l'invio di messaggi sessualmente espliciti o immagini inerenti al sesso, principalmente tramite smartphone, ma anche altri mezzi informatici. I rischi legati alla pratica del sexting, se praticato da minorenni, possono essere la diffusione di **materiale pedopornografico o di sextortion**, fenomeno per altro in crescita. Il termine sextortion è la crasi di due termini inglesi (sex ed extortion) con cui si identificano le minacce a sfondo sessuale per ottenere soldi o comunque favori, anche in natura.

Ragazze, attente al Candy Girl

Al centro ci sono generalmente ragazze minorenni che con un atteggiamento spregiudicato, truccate, in lingerie o abbigliamento minimal e provocante, barattano proprie foto e video di nudo in cambio di soldi o ricariche del cellulare. Sono incosapevoli della gravità, considerando questo come un gioco innocente e tuttavia redditizio.

Gli hikikomori isolati dal mondo

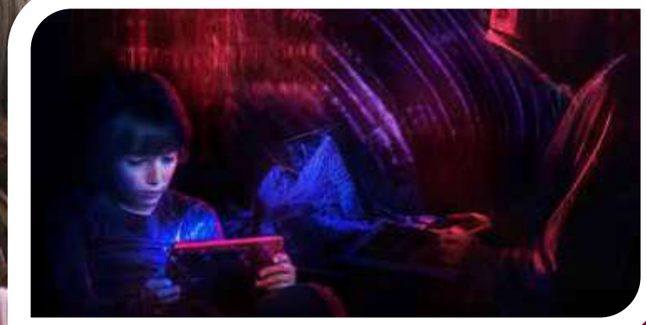
Gli hikikomori sono ragazzi molto intelligenti ma timidi e molto introversi, che non riescono ad affrontare le difficoltà quotidiane preferendo chiudersi a riccio ed isolarsi. Molti scelgono una forma di reclusione totale, mantenendo come unico legame con il mondo esterno quello che offre il loro pc attraverso internet.

E poi ci sono gli internet dipendenti che non riescono a staccarsi da attività che si svolgono on line: chat, sesso, gioco.

Parlare con i genitori

Stando al report BCG Why Children Are Unsafe in Cyberspace, solo il 40% parla con i genitori di episodi di rischio incontrati nel web sebbene l'80% vorrebbe farlo, segno delle barriere ancora esistenti e derivate dalla paura, ma anche dall'incertezza su cosa sia esattamente un pericolo nel mondo virtuale.I bambini non solo sono online, ma ci restano anche tanto. La percentuale di genitori che controlla regolarmente l'attività dei propri figli minorenni è del 60%, ma ancora troppo spesso si pensa che, per prevenire esperienze pericolose, sia sufficiente impostare limiti alla navigazione di internet (cosa che avviene nel 75% dei nuclei intervistati) o cancellare i contenuti (56%), mentre appena il 41% e il 34% degli adulti intervistati si rivolgono alla polizia e informano la scuola in caso di esposizione a rischi da parte dei minori. Anche scuole e organizzazioni nazionali hanno un ruolo nell'assicurare un'esperienza virtuale sicura.

La Polizia Postale ha diffuso un **decalogo** con tutti i consigli da seguire per evitare i pericoli della rete, mentre sul sito del Ministero dell'Interno si trovano una serie di suggerimenti per utilizzare in modo adeguato e responsabile Internet e rendere più sicura la navigazione. Sono rivolti ai ragazzi ma anche i genitori. Ad ognuno la propria raccomandazione.



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.

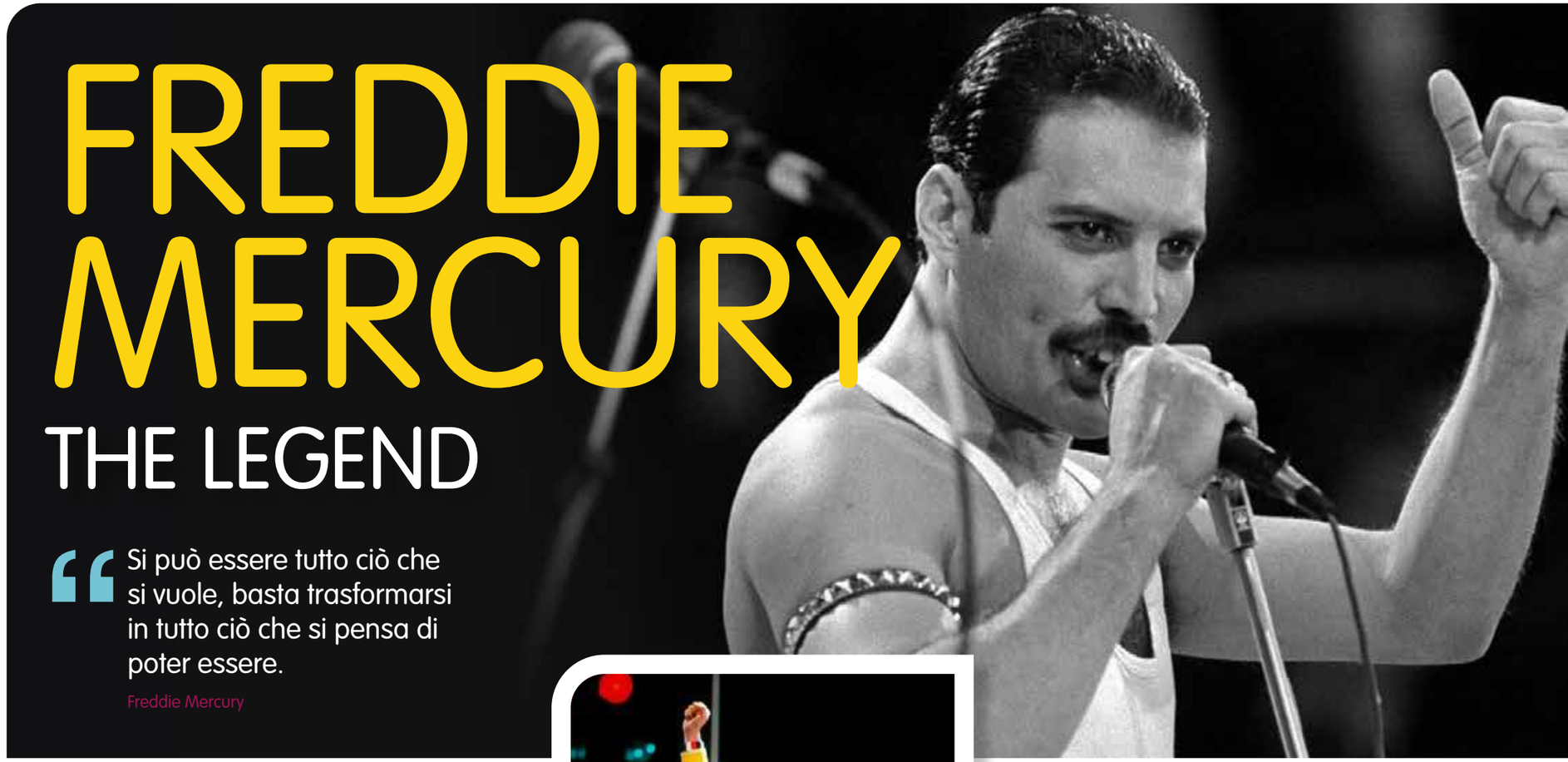
Spontex

Il pulito è di casa

di LARA VENÈ

FREDDIE MERCURY

THE LEGEND



> Si può essere tutto ciò che si vuole, basta trasformarsi in tutto ciò che si pensa di poter essere.
>
> Freddie Mercury

"Io non diventerò una rockstar. Diventerò una leggenda". Freddie Mercury ha avuto ragione:
Nato Farrokh Bulsara a Zanzibar in Tanzania, adolescente in India e poi ragazzo squattrinato nella periferia di Londra, scrive la storia del rock ed è ricordato come uno dei più travolgenti frontman di sempre. Fin da ragazzo esprime la sua passione per la musica.

Sull'isola africana dove vive con la famiglia studia pianoforte e fonda gruppi musicali. La svolta a metà anni Sessanta, quando lascia Zanzibar per fuggire dalla rivoluzione che colpisce il paese e si trasferisce in Gran Bretagna. Ha circa 18 anni, si stabilisce nel Middlesex nella periferia sud-ovest di Londra. Si iscrive al Isleworth Polytechnic dove studia arte, si diploma con il massimo dei voti e viene ammesso all'Ealing Art College di Londra.

E qui avviene l'incontro con il suo compagnio di studi: Tim Staffell che è cantante e bassista degli **Smile**, band di cui fanno parte anche il chitarrista **Brian May** e il batterista **Roger Taylor.**

Freddie, che all'epoca è ancora Farrokh Bulsara, cerca di unirsi al gruppo ma non ci riesce.

Entra invece a far parte degli **Ibex**, gruppo rock di Liverpool che ha vita breve. La band nasce nel 1969, nell'agosto dello stesso anno all'Octagon Theatre di Bolton si tiene la prima esibizione in pubblico di quello che da lì a poco diventerà Freddie Mercury. Qualche mese dopo gli Ibex cambiano nome, diventano **Wreckage** e dopo poco scompaiono. Freddie Bulsara approda ai **Sour Milk Sea.**

Nascono i Queen

È l'aprile del 1970 si sciolgono anche gli Smile. Freddie Bulsara, insieme al chitarrista Brian May e al batterista Roger Taylor, fonda una nuova band. Nascono i **Queen,** ai quali un anno più tardi si aggiunge il bassista John Deacon. Freddie Bulsara diventa Freddie Mercury e comincia la leggenda.

Alla fine di giugno, il gruppo che farà la storia internazionale della musica, per la prima volta si esibisce in pubblico a Truro (Cornovaglia), in un concerto di beneficenza per la Croce Rossa.

Il primo album, **Queen**, esce nel 13 luglio 1973, poi comincia il primo tour. L'anno seguente, il secondo album, **Queen II**, uscito l'8 marzo 1974: qui si fanno spazio nuovi generi musicali, come il rock and roll (*The Loser In The End)* e il pop (*Funny How Love Is*). L'album è un successo, scala le classifiche inglesi, raggiunge il quinto posto, supera le centomila copie di vendita e diventa disco d'argento. La popolarità del gruppo comincia a crescere ed è solo l'inizio.

L'anno dopo con **Sheer Heart Attack**, la band decolla definitivamente. Gli esperti apprezzano il contenuto di questo lavoro per la capacità di racchiudere vari stili musicali in perfetta armonia tra loro: dalla

ESCLUSIVA Più me

IL NOSTRO SEGRETO?

PROFUMI
CHE SANNO
DI CASA

Secrets®

Prova la nuova **MARINE COLLECTION** per profumare casa e bucato!

musica angelica all'heavy-metal; l'album raggiunge il 2º posto nel Regno Unito e il 12º negli Stati Uniti. Il pubblico li premia: ad ottobre (1974) a Manchester comincia lo ***Sheer Heart Attack Tour*** che si svolge tra il 1974 e il 1975, spostandosi dal Regno Unito agli Stati Uniti, chiudendo a Tokyo il 1 maggio 1975.

...***God Save The Queen…***

Nel tour ***Sheer Heart Attack Tour*** comincia la consuetudine di suonare al termine di ogni concerto, (ad eccezione di quelli tenuti in Irlanda), una versione speciale dell'inno nazionale britannico **God Save the Queen,** utilizzando la sola chitarra elettrica di Brian May con Mercury che dal palco lancia rose e brinda con champagne.

Poi è la volta di **A Night at the Opera** (1975) e del **Tour** che si tiene tra il 1975 e il 1976. I Queen sono ormai un fenomeno mondiale, con una popolarità in continua crescita e Freddie Mercury ne è il travolgente ed eccentrico frontman che infiamma il pubblico, emoziona ad ogni concerto e, al contempo, ha la rara sensibilità di scrivere capolavori come il singolo ***Bohemian Rhapsody***, che si trova all'interno di questo quarto album della band. Non sarà l'unico: sono scritte da lui alcune tra le più importanti canzoni del gruppo britannico, come ***Somebody to Love*** (A Day at the Races, 1976), ***We Are the Champions*** (News of the World, 1977), ***Don't Stop Me Now*** (Jazz, 1978), ***Crazy Little Thing Called Love*** (The Game, 1980).

Bohemian Rhapsody è anche il titolo del film uscito nel 2018 diretto da Bryan Singer (quattro premi Oscar e due Golden Globe), che ripercorre i primi quindici anni della band rock, dalla nascita fino al **Live Aid** del 1985. Trecento milioni di dischi venduti nel

Schwarzkopf
Palette
PROFESSIONAL PERFORMANCE

COLORAZIONE
PERMANENTE

100% COPERTURA
DEI CAPELLI BIANCHI

CON CHERATINA E
TECNOLOGIA SALONPLEX

LA QUALITÀ PROFESSIONALE
PER LA BELLEZZA DEI TUOI CAPELLI

WWW.SCHWARZKOPF.IT

mondo, 707 concerti in 26 nazioni dal 1971 al 1986, 41 album pubblicati, i Queen hanno scritto la storia della musica e delle esibizioni dal vivo: memorabili i venti minuti di concerto proprio al Live Aid, ritenuti i migliori di tutto l'evento. Una sequela interminabile di successi la loro, fino alla prematura scomparsa di Mercury, avvenuta a 45 anni, il 24 novembre 1991 per le complicanze dell'AIDS da cui era affetto.

Gli ultimi anni

Il 9 agosto del 1986 a Knebworth Park si tiene l'ultimo concerto della band al completo. È quella l'ultima esibizione di Freddie Mercury e John Deacon all'interno del gruppo: soltanto un anno dopo, nel 1987, Freddie Mercury scoprirà di avere l'AIDS.

I 1.933 giorni trascorsi da quell'esibizione di Knebworth Park all'ultimo saluto nella sua camera da letto a Garden Lodge a Montreux dove è costretto a "fuggire"dai tabloid, sono i meno raccontati della storia di Mercury. A colmare questo vuoto ci pensa **"L'ultimo Freddie Mercury"**(Sperling & Kupfer, 2022), libro di Roberto De Ponti (giornalista, considerato uno dei massimi esperti dei Queen), che raccoglie le notizie frammentarie degli ultimi anni della vita di Freddie e le scarne informazioni rilasciate da chi davvero gli è stato vicino, scremando la sua storia da falsità e da illazioni.

A distanza di anni l'interesse generale mai mutato nei confronti di Freddie Mercury e del suo genio, danno il segno di quella leggenda che aveva la certezza di diventare.

"L'amore è come una roulette russa per me. Nessuno ama quello che io sono realmente, sono tutti innamorati della mia celebrità."

Freddie Mercury

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

FINO AL 98% DI INGREDIENTI DI ORIGINE NATURALE

SENZA:
PARABENI
PETROLATI

DERMATOLOGICAMENTE E CLINICAMENTE TESTATO

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

PACKAGING AMICO DELL'AMBIENTE

equilibra®
RISPETTA LA TUA NATURA

Scopri la linea Rosa Ialuronica Equilibra su www.equilibra.it

ZONA BEAUTY
di CHIARA ZACCARELLI

IL GUA SHA: L'ANTICA TECNICA CINESE CHE RIDÀ TONO AL VISO

L'automassaggio viso con il gua sha è un trattamento di benessere a 360 gradi, che aiuta a drenare e stimolare la circolazione, donando una pelle luminosa, tonica e distesa.

Vediamo come.

Gua sha: vi dice nulla questo nome? Si tratta di uno degli accessori beauty più amati da star del calibro di Miranda Kerr, Gwyneth Paltrow e Kendall Jenner e, se lo digitate su internet, qualsiasi motore di ricerca vi restituirà milioni di risultati tra video tutorial e post sui social. Nello specifico è un tool in giada, quarzo rosa o altre pietre dure, che si usa per massaggiare il viso, andando così a stimolare la microcircolazione e il sistema linfatico. Agisce profondamente sulla fascia e sui muscoli e rimuove i ristagni di liquidi, regalando un colorito sano, rilassando i tratti e favorendo un progressivo miglioramento della grana della pelle. In realtà non è solo l'ultimo vezzo beauty del momento, bensì un rituale antichissimo che arriva dalla medicina tradizionale cinese, dove veniva utilizzato su viso e corpo con l'obiettivo di rimuovere il calore in eccesso, ritenuto la causa di patologie infiammatorie. Quello con il gua sha è un auto-massaggio piacevole e rilassante, capace di apportare benefici sia fisici che mentali, a patto che si rispetti la corretta sequenza di movimenti e lo si usi nel modo giusto. Questo manipolo in pietra, infatti, ha una particolare forma che ricorda quella di un cuore o di un pesce e alterna lati concavi, lati convessi e angoli smussati, studiati appositamente per trattare le varie parti del viso. Il primo step della routine è quello di preparazione: per non causare irritazioni o rossori, è importante che il gua sha scivoli facilmente sulla pelle, che quindi deve essere molto idratata.

Il consiglio è quello di applicare un buon olio per il viso o una crema idratante ricca, e mi raccomando, non fate l'errore di dimenticare il collo! Si comincia proprio tonificando il collo con la parte piatta, con movimenti molto leggeri dal basso verso l'alto, ripetuti da 5 a 10 volte, poi si passa al mento e alla mascella, dal centro del verso l'esterno.

Le guance, le tempie e la fronte si trattano con il lato concavo più lungo, dal basso verso l'alto.

La delicata zona del contorno occhi si massaggia con le parti arrotondate superiori, dall'interno all'esterno, ovvero dall'angolo inferiore alla tempia, per poi passare, sempre seguendo la stessa direzione, all'arcata sopracciliare.

Ci sono delle controindicazioni per l'uso del gua sha? Per quanto delicato è pur sempre uno sfregamento, quindi non è raccomandato a persone con eruzioni cutanee, acne, rosacea o capillari molto fragili.

di IRENE CASTELLI

UN MITO DEL FUMETTO, A MILANO

La prima mostra dedicata alla strabiliante ironia di Zerocalcare.

Appassionati di fumetti, attenzione: oltre 500 tavole originali, video, bozzetti, illustrazioni e un'opera site specific delizieranno nell'esposizione milanese dedicata a Zerocalcare (Michele Rech), classe 1983, fumettista italiano tra le figure più interessanti e complesse della scena culturale contemporanea. Protagonista di una grande mostra personale a Milano negli spazi della Fabbrica del Vapore fino al 23 aprile.

Zerocalcare. Dopo il botto accoglie in sé due anime, faccia della stessa medaglia: da un lato i suoi protagonisti, emblema di ideali esistenziali e collettivi, in un contesto ormai sempre più difficile da vivere. Dall'altra ricorda al visitatore che ancora è possibile nutrire una passione connessa all'ideale di resistenza politica, ai grandi temi dell'uomo comune di fronte alle prove della vita.

Sin da subito, l'allestimento proietta il visitatore all'interno di una città immaginifica e post-apocalittica dove, al centro della scena, vive una strada circondata da palazzi disegnati dall'autore.

A partire da questo scenario si snodano sezioni che seguono i temi cari a Zerocalcare: dalle forme di resistenza del popolo curdo ai lavoratori che protestano per condizioni di vita più dignitose; dal ruolo delle donne alle molte battaglie condotte da gente comune. I suoi personaggi, come Cinghiale, il Secco o Lady Cocca sono gli abitanti di questa città disastrata ma che, invece, mantiene fuochi di vitale resistenza. E poi aree dedicate a relazioni e ingiustizie sociali fino a i Santi protettori, ritratti su tela e foglie d'oro provenienti dall'immaginario mitico dell'autore con i tipici personaggi del suo repertorio, alcuni famosi, altri meno noti: icone centrali per la nostra contemporaneità.

MAI SENZA UN MAXI BIJOUX

Siamo ancora nella fredda stagione… ma non è mai troppo tardi, per scaldare il proprio look con un bijoux perfetto! Come sempre ci consigliano i look delle passerelle, il gioiello protagonista non passa mai di moda. Che la scelta s'indirizzi a modelli d'altra stravaganza o a piccole meraviglie dal tocco più minimale, poco importa: basterà uno sguardo per sentirsi subito di buon umore. Sul nostro maglione a collo alto preferito, una collana originale passa subito in primo piano. Mentre sulle nostre mani, anelli ad alto tasso di simbolismo ci faranno sentire subito ancora più affascinanti. L'orecchino? Grande, colorato, cesellato, smaltato… a voi la scelta. Insomma, se il gioiello ultra prezioso per molti è solo un mito, basterà scegliere il proprio bijoux del cuore per continuare a sognare.

Maxi collier e orecchini di strass, Louis Vuitton.

Collana in ottone con pietra, Thot.

Bracciale con perline e boule d'argento, Isabel Marant.

Anello-coniglietto in bronzo, Bona Calvi.

Chocker con perle e corallini, Dior.

Orecchini in pelle cesellata, SO-LE Studio.

Bracciale elastico con maxi strass, Bijou Brigitte.

Orecchini in metallo smaltato, Bottega Veneta.

Collanina con fragole in corallo, Iccio Gioielli.

LA COLORAZIONE PER CAPELLI #1 D'AMERICA

REVLON COLORSILK beautiful color™

Revlon ColorSilk Beautiful Color™
• Copertura 100% dei capelli bianchi
• Senza ammoniaca
• Formula liquid gel

facebook.com/revlonitaly
instagram.com/revlon_italy

Amore milleluci

Una vera dichiarazione d'amore. Fiero, coraggioso, ironico: l'amore secondo DoDo si esprime nella sua unicità con 100% Amore, anello cult del brand che si rinnova, evolvendosi oggi in una collezione completa che fa del New Romantic una vera e propria filosofia. Per la nuova collezione 2023 Dodo riparte così dall'iconico anello pronunciato con cuore sfavillante, pezzo cult e best seller del brand da dodici anni, per dare vita a una collezione preziosa e unica. La pietra distintiva della linea, unita ora ai diamanti, è il rubino sintetico: una delle prime pietre realizzate in laboratorio dalla sapiente maestria artigiana all'avanguardia.

Le borse del desiderio

Borse accattivanti, di savoir-faire spagnolo. Per il loro marchio Hereu, José Luis Bartolomé e Albert Escribano lavorano con artigiani locali, riscoprendo le tradizioni artigianali e utilizzandole per esprimere una visione distintiva del patrimonio della regione. Attraverso linee morbide, intrecci e pellami scultorei, i pezzi Hereu sono realizzati a mano nel modo più consapevole, coinvolgendo non solo le tradizioni locali, ma la mano individuale degli artigiani che li realizzano localmente in Spagna. Sostenendo e supportando le tecniche artigianali mentre le reinterpretano attraverso un linguaggio personale influenzato da un distinto mix di alta arte, folk tradizionale e cultura popolare.

Per i piccoli amici… ma anche per noi

Un nuovo brand di accessori di alta pelletteria che rivede l'approccio al mondo dei pet accessories in chiave lifestyle, creando oggetti preziosi che celebrano il made in Italy, realizzati artigianalmente. Baurdelle ha ideato due set di accessori per cani di piccola e media taglia e per i loro compagni umani, realizzati con materiali pregiati con grande attenzione ai dettagli. Elementi come borchie e fibbie, moschettoni e catene ne caratterizzano il design: corredi di borsette, manchette, collari, guinzagli, di stile irresistibile.

CAMMINARE IN MONTAGNA

Rafforza il sistema immunitario, aiuta a perdere peso e aumenta il buon umore: sono solo alcuni degli innumerevoli benefici del camminare in montagna.

Un'attività che all'effetto benefico della camminata aggiunge quello dell'aria pura, dell'alta quota, dell'ambiente incontaminato e dei silenzi della natura. Un mix vincente, al centro anche di alcuni studi che parlano di montagna-terapia. La capacità, cioè, di allontanare lo stress e liberare la mente dopo un periodo o una giornata di lavoro intenso.
Per chi desidera perdere peso la camminata in montagna garantisce ottimi risultati permettendo di bruciare molto di più rispetto alla camminata in piano, complici la salita e l'altitudine. L'energia richiesta per affrontare l'esercizio è tale da dover attingere alle riserve di grasso nell'organismo, con il risultato che gli accumuli adiposi vengono aggrediti. La salita è ottima però anche per tonificare.

È uno dei modi migliori per rafforzare glutei e arti inferiori. Ideale è l'uso dei bastoncini: non solo perchè garantiscono maggiore equilibrio, ma anche per alleggerire le forze esercitate su ginocchia e caviglie. I bastoncini aiutano il movimento e rendono fluida la camminata, esercitando anche i fianchi e le braccia. Camminare ad alta quota garantisce benefici anche all'apparato respiratorio e a quello cardiovascolare, riduce il diabete e la pressione sanguigna e aiuta a prevenire tutte quelle malattie legati alla sedentarietà come ischemie, infarti, trombo-embolie e ictus.
La camminata in montagna può essere praticata da chiunque, anche da coloro che sono in sovrappeso. L'importante è intraprendere l'esercizio per gradi, sia nell'intensità dello sforzo sia nella sua durata. La gradualità è importante anche in considerazione dell'altitudine.

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 affidabilità che solo uno specialista come SANICAT può offrirti, grazie alla sua incredibile esperienza di oltre 65 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.**

Ed Westwick, il belloccio tenebroso dal cuore d'oro

Ed Westwick, il Chuck Bass dell'acclamata serie tv Gossip Girl, è divenuto celebre grazie al ruolo iconico di belloccio ricco e tenebroso dell'Upper East Side e grazie a diversi premi, quali i Teen Choice Awards e i Young Hollywood Awards, è diventato una star internazionale. Recentemente è stato ospite in Italia, in occasione della Milano Games Week 2022, per incontrare i suoi fan. Westwick racconta di quanto gli anni trascorsi a New York per girare la serie – dal 2007 al 2012 - siano stati elettrizzanti e irripetibili. Il segreto che ha portato al successo di Gossip Girl, secondo l'attore, è l'aver saputo intercettare una tendenza in ascesa, quello dei social media, anticipandone i tempi e creando un racconto che generava fascino nei confronti di qualcosa che al tempo era poco conosciuto: "Provo tantissima gratitudine nei confronti di questa serie e dei fan, sono davvero sbalordito e felice." dice. Ad oggi il nostro Chuck Bass ha un profilo Instagram seguito da quasi dieci milioni di follower e spesso si diverte a pubblicare scatti hot per la gioia dei suoi followers.

Aspettando Chiara Ferragni a Sanremo 2023

L'attesa è quasi finita! Chiara Ferragni è pronta a debuttare sul magico palco dell'Ariston: l'imprenditrice digitale, da quasi 30 milioni di followers, sarà la co-conduttrice della settantatreesima edizione del Festival di Sanremo, in onda su Rai 1 da martedì 7 a sabato 11 febbraio 2023 e affiancherà Amadeus nel corso della prima e dell'ultima serata della kermesse canora. Il cachet di Chiara risulta essere tra i più alti di sempre, certamente cifre da capogiro, ma è innegabile la capacità dell'influencer di suscitare interesse: la sua presenza garantirà senza dubbio un picco di share con milioni di interazioni social. Inoltre, voci di corridoio vorrebbero sul palco anche il marito Fedez, ma per scoprirlo dobbiamo aspettare ancora qualche giorno. Intanto, possiamo iniziare a fantasticare su quali - e quanti - look sfoggerà la Ferragni, con tutta probabilità a firma Versace data l'amicizia che lega l'influencer all'iconica Donatella. Chiara, non vediamo l'ora di vederti brillare su quel palco e sicuramente ci rifaremo gli occhi per tanta bellezza… ma non gli armadi!

L'amicizia fraterna tra Austin Butler e Timotheè Chamalet

Tra Austin Butler e Timotheè Chamalet è nata una splendida amicizia: i due attori tra i più famosi di Hollywood si sono conosciuti sul set di Dune 2, l'atteso sequel del kolossal scifi diretto da Denis Villeneuve e in arrivo nei cinema a fine 2023. Austin Butler, nominato ai Golden Globes 2023 per la sua notevole interpretazione del re del rock'n'roll "Elvis", è stato scelto per la parte di uno dei principali villain in Dune 2, tratto dal romanzo di Frank Herbert. In una recente intervista si è detto "onorato" di essere entrato a far parte del cast: "Ho amato tantissimo il primo film. Un capolavoro del cinema" sostiene. Sull'amicizia nata sul set con il collega Timotheè Chamalet dice: "Abbiamo legato subito, gli voglio davvero tanto bene come a un fratello e da sempre sono un grande fan dei suoi film." È buffo pensare che i loro personaggi nel film saranno rivali! Tramite i social la troupe e gli attori hanno testimoniato la fine delle riprese del secondo capitolo di Dune e l'uscita nei cinema è prevista per il 3 novembre 2023. Non vediamo l'ora di andare al cinema e di ritrovarci di nuovo catapultati in un mondo fantascientifico pieno di avventure.

Il tempo per te è il tesoro più prezioso.

Concediti un momento per ritrovare il tuo equilibrio interiore con il rituale Muschio Bianco: le sue note ambrate inebriano la pelle per una sensazione di profondo benessere.

STUFE E CAMINETTI

Il camino riempie di calore, buono per il fisico e per l'anima. E subito nasce un'atmosfera magica. Ma non tutte le case ne sono dotate per spazi ridotti per l impossibilità a costruire la canna fumaria.

Oggi però esistono dei surrogati molto belli, in grado di scaldare e rendere l'ambiente ugualmente accogliente e suggestivo. In commercio si trovano camini a bioetanolo o stufe elettriche con fiamme virtuali, capaci di donare una bella atmosfera.
A tal punto che, a guardarle, sembrano vere. Per la cucina o per l'angolo conversazione, per la sala o per l'esterno: ogni spazio ha la sua soluzione.
Le stufe e i caminetti elettrici o a bioetanolo sono ormai diventati dei veri complementi d'arredo. In stile liberty, shabby o moderno; da tavolo con uno o più bruciatori, da incasso a parete, come fossero quadri, ma resi vivi dalle fiamme che salgono. E ancora, da terra in varie forme e grandezze. Angolari e non, possono essere di vetro o acciaio anche costruiti su misura.
Ce ne sono di bellissimi di design. E l'offerta regala anche biocamini in legno che riproducono l'effetto della pietra o del marmo. Il loro utilizzo è semplice perché non hanno bisogno di alcuna manutenzione e non producono fumo, cosa che li rende adatti per ogni stanza della casa.
Tuttavia, le prestazioni termiche di stufe e camini elettrici sono limitate e sono quindi consigliati in ambienti dalle metrature ridotte. Sono, quindi, più indicati come elementi decorativi, per creare atmosfera più che come soluzione per scaldare. In questo caso meglio optare per stufe a pellet o stufe a legna, che hanno una buona resa in termini di calore oltre ad essere discreti pezzi di arredamento.
Che siano ventilate (per riscaldare un solo ambiente), canalizzate (per scaldare più ambienti) o idro per tutta la casa, le stufe a pellet possono essere in acciaio, ghisa, o maiolica rossa o bianca, grigia o color acciaio e ben si inseriscono in ambienti moderni o rustici. Ancora più ampia la scelta se si opta per stufe a legna. In questo caso se ne trovano anche ad hoc per la cucina, con forme e stile rétro. Per le stufe a pellet o a legna, però, è comunque necessaria la canna fumaria.

MADE IN ITALY

PIÙ DESIGN E PIÙ QUALITÀ
PER I NOSTRI CLIENTI

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

FASS easy cleaning

Più me

GAETA

Un borgo di origini antichissime, teatro di alterne vicende e fortune nel corso dei secoli, che ancora oggi pare sospeso nel tempo, tra le preziose testimonianze del suo glorioso passato di Repubblica Marinara e suggestivi segni e tracce del Mito. Siamo a Gaeta, cittadina affacciata sull'omonimo golfo del litorale laziale, ai piedi del monte Orlando.

La lunga costa, fatta di spiagge estese e ariose, è il posto migliore da cui apprezzare un'ampia visuale del sovrastante Santuario della Santissima Trinità. Il luogo di culto risale al XI secolo dopo Cristo e venne fondato dai padri benedettini sulle rovine della villa del generale romano Munazio Planco. Nei secoli la chiesa è passata in gestione di diversi ordini religiosi, ma ha mantenuto inalterata l'attrazione verso i suoi fedeli e devoti pellegrini, provenienti da tutto il mondo anche per osservare da vicino il mistero del complesso della Montagna Spaccata.

Alla suggestiva fenditura nella roccia si accede seguendo le stazioni della Via Crucis, al cui termine una targa incisa nel marmo accoglie con queste parole i suoi visitatori: "Già fu una questa roccia; adesso è spaccata da quanto piansero i monti la morte del loro Signore. Più duro sei dei sassi, più feroce delle belve, se senza lagrime miri quest'opera di pietà".
Secondo la tradizione cristiana, la montagna si sarebbe infatti spaccata nel momento in cui Gesù Cristo spirò sulla Croce; a dimostrazione della rottura istantanea i margini delle due pareti di roccia sarebbero ancora perfettamente capaci di incastrarsi.

Proseguendo il percorso, si scende lungo 35 stretti gradini per imbattersi nell'impronta conosciuta come la "Mano del Turco": l'orma, di cui si riconoscono le 5 dita, si sarebbe impressa nella roccia, secondo la leggenda, quando un pirata miscredente e senza fede, rifiutandosi di credere a quanto narrato sull'origine della fenditura nella roccia, avrebbe sentito sotto il proprio palmo la dura pietra farsi morbida a tal punto da lasciare la sagoma della propria mano. La targa in latino apposta accanto all'impronta difatti recita: "Un incredulo si rifiutò di credere a ciò che la tradizione riferisce, lo prova questa roccia rammollitasi al tocco delle sue dita".
La sacralità del luogo negli anni successivi avrebbe anche offerto rifugio al Santo Filippo Neri, che nella montagna spaccata pare abbia vissuto e pregato. Ancora oggi è possibile vedere il suo piccolo giaciglio in pietra, dove si sono recati a rendere omaggio pontefici, religiosi e semplici pellegrini.

L'itinerario quindi risale e conduce ad una terrazza con una vista mozzafiato a strapiombo sul mare, dalla quale in lontananza nelle giornate più limpide, si riescono a vedere anche le isole di Ischia e Capri.

Poco distante, la vicina Grotta del Turco. L'insenatura era il nascondiglio prediletto dei pirati saraceni, che, protetti dal promontorio, attendevano il momento migliore per tentare l'assalto alle navi in transito per rubarne il carico.

Tra gli altri punti di interesse in città vale la pena citare il Castello Angioino-Aragonese, che dal sesto secolo domina dall'alto l'antico porto.

Le bellezze naturali del borgo si accompagnano a una ricca e gustosa tradizione enogastronomica. Non si può dire di essere stati veramente a Gaeta senza avere assaggiato la tradizionale tiella, un piatto che unisce l'impasto della pizza a pesce e verdure freschissimi oltre alle immancabili olive di Gaeta, un prodotto del territorio di cui già dava nota il poeta Virgilio nel suo poema epico l'Eneide.

BUONO COME IL PANE. I LIEVITI

Quante cose ci sono dietro una semplice fetta di pane.
Per chi si fosse perso l'articolo del mese scorso sulle farine ecco un piccolo riepilogo.
Per fare il pane ci vuole la farina che si ottiene macinando il grano.

Quale grano? Quello antico italiano a basso contenuto di glutine o i grani che provengono dall'altra parte del mondo coltivati in maniera intensiva? E poi come viene macinato il grano. Industrialmente con i cilindri che riscaldano il chicco frantumando tutto oppure con la macina a pietra che non scalda e lascia intatto il germe del grano? Queste sono le prime due domande che dobbiamo fare a chi ci vende il pane: da quale farina proviene e come è stata macinata. Poi c'è il lievito che è l'altro ingrediente fondamentale. In molti parlano del lievito madre. Ma come nasce? La preparazione non è complicata, ma richiede dedizione, costanza e impegno. Per far partire la lievitazione è necessaria la presenza di batteri che si trovano in natura nell'aria. Basta procurarsi un contenitore, per esempio un vasetto di marmellata di medie dimensioni, metterci dentro due o tre cucchiai di farina, meglio se biologica, aggiungere acqua in abbondanza, senza però riempire fino all'orlo il barattolo, lasciare due o tre dita d'aria, mescolare il tutto e poi chiudere il vasetto con una garza per far passare i batteri. La trappola è pronta: l'acqua attiva gli enzimi della farina e i batteri dell'aria, ghiotti di questi zuccheri, entrano nel barattolo. Ora basta riporre il vasetto in un posto caldo o in casa a temperatura ambiente. Dopo due giorni, introduciamo nel barattolino altra farina per dare nutrimento all'impasto. Passati altri due giorni ripetiamo l'operazione e continuando così, con la stessa frequenza, fino al decimo giorno. A questo punto avremo ottenuto una pasta dura e spugnosa: il lievito madre è venuto alla luce. Una volta preparato si conserva in frigorifero in un contenitore ermetico. L'unica accortezza è rinfrescarlo ogni quattro o cinque giorni con acqua e farina. Il lievito madre non ha data di scadenza. Anzi, con il passare del tempo migliora e amplia la gamma dei suoi aromi. Quando decidiamo di fare il pane, la sera prima basterà togliere dal frigo il panetto di lievito madre e procedere con il rinfresco. Il rinfresco, con cui si dà nutrimento al lievito madre, consiste nell'aggiungere all'impasto originario la stessa dose di farina rispetto al peso del lievito e metà dose di acqua. Poi si stacca la parte necessaria per panificare e quella che rimane si rimette in frigorifero e così questo lievito si può rigenerare all'infinito. Il lievito madre è formato da tanti batteri e enzimi e sono proprio queste sostanze a favorire la digestione e a far lievitare bene il pane, che rimane vivo e si conserva anche per una settimana da quando viene sfornato. Ma attenzione, la stragrande maggioranza del pane non viene prodotta con il lievito madre. Il pane con poca mollica, quello gonfio, come le rosette e le baguette, è quasi sempre fatto con il lievito di birra. Si compra la mattina e nel pomeriggio è già da buttare. Quanto pane si spreca? Troppo. Quello con il lievito madre, che dura fino a una settimana, è difficile che vada gettato. Purtroppo, il lievito più diffuso per la preparazione del pane è il lievito di birra, in biologia definito saccharomyces cerevisiae. Questo lievito, in carenza di ossigeno, fermenta, liberando sia alcol, che evapora durante la panificazione, sia anidride carbonica. Il lievito di birra è il lievito industriale per eccellenza perché è attivo anche con farine deboli, permette la produzione di pane di piccola pezzatura e consente tempi di lavorazione rapidi. Inoltre è altamente fermentante e facile da maneggiare. Per uso domestico il lievito di birra si trova in panetti, fresco o liofilizzato. Quest'ultimo va fatto «riprendere» in acqua e zucchero prima dell'uso. La differenza fondamentale tra il lievito di birra e quello madre sta nel fatto che il lievito di birra è in sostanza un fungo unicellulare, il saccharomyces cerevisiae, mentre il lievito madre, oltre ai saccaromiceti, conta innumerevoli altri microrganismi che lo rendono più nutriente, più saporito e più digeribile. Poi c'è il lievito chimico che si usa per i dolci. È una polvere magica che consente ai dolci di lievitare grazie alla combinazione di un carbonato, il bicarbonato di sodio, e di un acido, l'acido tartarico. Al contrario del lievito madre, il lievito chimico non influenza il sapore del prodotto. Al supermercato si compra in bustine dentro il kit d'ingredienti che servono per la preparazione delle torte, oppure da solo e, il più delle volte, sopra la bustina sono scritte le dosi di farina da aggiungere. In poche parole, il lievito madre, quello di birra e quello chimico gonfiano il composto. A rendere friabile il pane, quando si usa il lievito madre ci pensano i microrganismi, quando si usa il lievito di birra ci pensa invece il saccharomyces cerevisiae. Il lievito chimico funziona grazie alla miracolosa reazione della propria formula. Insomma, il lievito madre ha parecchie qualità è l'eccellenza dei lieviti, ma non è da buttare del tutto il lievito di birra, in fondo anch'esso è naturale e quando i panettieri riescono ad usarlo bene con i giusti tempi di lievitazione può essere accettabile. Ricordo che a un mio amico, cagionevole di salute, per aiutarlo a crescere sua madre gli dava il lievito di birra. Ma quella è un'altra storia.

La nostra cuoca Sandra Lotti, propone una classica ricetta di recupero del pane vecchio: il pancotto. Attenzione che il pane sia casalingo e di grossa pezzatura perché se si usano rosette o baguette viene fuori un pappone più buono per le galline che per gli umani.

PANCOTTO

(ricetta per 4 persone)

Ingredienti

4 cucchiai di olio extra vergine toscano
2 spicchi d'aglio sbucciato e schiacciato
1 peperoncino piccolo fresco, tritato
1 cipolla rossa, piccola
1 costa di sedano
1 carota media
1 litro e mezzo di acqua
400 gr di pane toscano raffermo
50 gr di pecorino toscano grattugiato
sale e pepe
Olio extra vergine a finire il piatto

Procedimento

In una padella capiente, scaldare l'olio e aggiungere l'aglio e il peperoncino tritato. Aggiungere la cipolla tagliata a fettine sottili, la carota e il sedano sminuzzati. Cuocere per 5 minuti, mescolando ogni tanto, poi aggiungere l'acqua e lasciar bollire altri 15 minuti. Aggiungere il pane raffermo tagliato in piccoli pezzi, cuocere per una decina di minuti, spolverare con il pecorino, mescolare e ultimare la cottura altri 10 minuti. Sale e pepe a piacere e un bel giro d'olio al momento di servire.

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

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**

Orata al Naturale, Pomodori in Grissinopoli e Timo Limone

Febbraio, il mese di di San Valentino. Ecco una ricetta semplice, raffinata e gustosa. Con questo piatto il nostro cuoco Gabrio Dei ci consente di stupire l'amato o l'amata a cui potremmo far assaggiare una pietanza unica, preparata con amore e ricercatezza. La differenza è data dalla Grissinopoli, non lasciatevi ingannare dalla parola che non ha niente a che vedere con tangentopoli o roba del genere. La grissinopoli è un'impanatura per friggere, preparata con grissini sbriciolati e nocciole tritate. Si usa per la carne, ma anche per il pesce e le verdure, in questo caso per i pomodori che risulteranno straordinari. Così potreste proporre al vostro amore o ai vostri commensali, un modo diverso di gustare un'orata che al palato, mischiandosi con i pomodorini fritti in grissinopoli, regalerà un trionfo di sapori. E' un piatto molto originale, provare per credere.

Ingredienti x 4 persone:

- 1 orata freschissima da 600/800 g

Per i Pomodori in Grissinopoli:
- 8 pz Pomodori Secchi Sott'Olio
- 1 uovo
- 100 g Farina 00
- 75 g Grissini
- 25 g Nocciole
- Olio di Arachidi per Friggere q.b.

Per la Maionese al Lime:
- 1 uovo
- 1 cucchiaio Succo di Lime
- 1 cucchiaio Aceto di Mele
- 1 cucchiaino di Senape in grani
- 1 pizzico di Sale e Pepe fresco di Mulinello
- Olio di Arachidi per montare q.b.

Procedimento
Squamare ed eviscerare accuratamente l'orata, risciacquando sotto acqua corrente ben fredda: sfilettarla, eliminando lische ed eventuale grasso in eccesso, riponendo in frigorifero coperta con pellicola alimentare trasparente.
Asciugare bene i pomodori secchi sott'olio: passarli nella Farina, quindi nell'uovo sbattuto, e per finire in una panatura ottenuta pestando Grissini e Nocciole insieme. Tenere da parte al fresco.
Montare energicamente - anche con l'ausilio di un frullatore ad immersione - l'uovo con il succo di Lime, l'Aceto di Mele, la senape in grani ed il pizzico di Sale e Pepe: dopodiché, aggiungere delicatamente a filo l'olio di Arachidi, continuando ad emulsionare fino a consistenza desiderata.

Montaggio e Presentazione
Olio Extra Vergine di Oliva
Fior di Sale
Rametti di Timo Limone

Tagliare finemente i filetti di Orata ottenendo delle fette sottili da disporre sul fondo di un piatto, quindi condirle leggermente con dell'Olio Extra Vergine di Oliva di Qualità e un pizzico di Fior di Sale. Scaldare dell'Olio di Semi di Arachidi fino alla temperatura di 175/180 gradi circa, quindi friggervi i pomodori panati di Grissini e Nocciole per 2 minuti, scolando e asciugando bene su carta assorbente: salare leggermente e tagliare velocemente in piccoli medaglioni da adagiare a fianco delle fettine di Orata, ultimare con dei ciuffetti di Maionese al Lime e foglie di Timo Limone. Servire subito

GARDEN PLACE
di TIZIANO BALDI GALLENI

HAI MAI PROVATO A COLTIVARE IL RADICCHIO ROSSO IN VASO?

Lo puoi tenere sul balcone di casa, o sulla terrazza che si affaccia sul giardino, così da averlo a portata di mano per il raccolto e la cura. Stiamo parlando del radicchio rosso, che se viene messo a dimora in inverno può essere raccolto entro tre mesi. Ma vediamo le tecniche e i consigli su come coltivarlo in vaso.

Il radicchio rosso è una varietà di radicchio con foglie croccanti e violacee. È ricco di antiossidanti e nutrienti che sostengono la salute, come la vitamina A, C ed E, oltre a fibre alimentari, calcio e ferro. È inoltre noto per le sue proprietà anti-infiammatorie e perché è un'ottima fonte di fibre alimentari che può aiutare con la perdita di peso. Insomma, tutti buoni motivi per divertirsi a coltivare qualche piantina di radicchio rosso, che è molto simile all'insalata, senza dover prendere lo zappino, fare buche nel terreno, o recarsi nel campo. Ed ecco che anzitutto bisogna utilizzare un vaso lungo almeno un metro e alto quindici centimetri. Procuratevi poi la terra da semina, il concime, e le piantine di radicchio rosso che possono essere reperite nei negozi agricoli. Poi va riempito il recipiente con la terra mischiata con il concime, nella quale andranno messe a dimora le piantine di radicchio (circa cinque per vaso) per una profondità di due terzi del terriccio. Così la maggior parte del lavoro è fatto: il radicchio rosso necessita solamente di essere innaffiato una volta ogni due giorni, soprattutto se sussistono ancora gelate notturne. Dopo tre mesi, quindi circa ad aprile o maggio (in base alla settimana di febbraio in cui decidete di piantare il radicchio) si sarà formata una pianta matura, di circa 20 centimetri di diametro. Siamo vicini alla raccolta. Per capire il momento esatto, dovrete toccarlo: se la pianta nel suo insieme è compatta, e quindi dura, ecco che l'ortaggio è pronto. Altrimenti riprovate dopo una settimana. Il radicchio rosso è ottimo per cucinare dei piatti saporiti. Ad esempio, è possibile grigliare le foglie di radicchio e servirle con una vinaigrette al limone. Si può anche aggiungere alle insalate miste, rendendo il piatto più colorato. Se si desidera un sapore più forte, si può fare una salsa di radicchio con olio d'oliva, aceto balsamico e pepe. Si può anche aggiungere radicchio rosso ad una pizza o a dei muffin per donare consistenza e sapore. Si può infine usare con una pasta con salsiccia e panna o usarlo in zuppe, stufati di carne o con verdure.

ama il tuo intimo

è **diverso** dal resto del corpo, è **delicato**, ha un **pH specifico**

sul bidet

in doccia

fuori casa

Chilly

NEUTRO ROBERTS FIRENZE 1904 Intimo

LG Aero è il purificatore d'aria a metà fra un tavolo e una lampada. E può anche ricaricare lo smartphone

LG Aero è un purificatore d'aria. Ma può essere utilizzato anche come tavolo. O come lampada. E può anche ricaricare via wireless il nostro smartphone e connettersi via Wi-Fi alla piattaforma ThinQ. Il curioso dispositivo presentato dall'azienda coreana è il primo esponente della neonata gamma PuriCare Object, collezione con cui LG intende coniugare le funzionalità di dispositivi per la salute con design particolari e ricercati. Come si può vedere dalle immagini, LG Aero è un purificatore d'aria che somiglia ad un tavolo. Sul lato inferiore del piano di appoggio ci sono i pulsanti che consentono di accendere il dispositivo e governarne le varie funzioni. Anche se LG non lo specifica, il "motore" di LG Aero dovrebbe essere lo stesso di PuriCare AeroTower, purificatore che utilizza filtri True HEPA. Sicuro, invece, l'utilizzo della tecnologia proprietaria UVnano che, secondo quanto promette LG, contribuisce a ridurre del 99,99% virus e batteri nelle vicinanze delle ventole. Il piano di appoggio superiore del purificatore d'aria può essere scelto in due forme - rotondo o ovale - e in tre diversi colori: rosso, giallo e grigio. Ma, come detto, LG Aero può funzionare anche da lampada: sono otto le diverse tonalità di luce disponibili. Il piano di appoggio, oltre a fungere da tavolino, può anche ricaricare via wireless gli smartphone. LG non ha però comunicato l'effettiva potenza di ricarica, limitandosi ad indicare la possibilità di ricarica sia dei dispositivi Samsung che degli iPhone. LG Aero è dotato anche di connettività Wi-Fi, tramite la quale può comunicare con la piattaforma ThinQ. Dall'app sarà inoltre possibile controllare tutte le funzionalità del purificatore.

Il frigorifero che cambia colore a ritmo di musica

Vorreste avere in casa un frigorifero "psichedelico" che cambia colore? Se la risposta fosse affermativa, allora dovreste fare un pensierino all'ultima proposta di LG, davvero particolare nel suo genere. Ormai lo sappiamo, i grandi marchi tech puntano moltissimo sui prodotti per la smart home ed in particolare su frigoriferi sempre più connessi, colorati e progettati per dare un tocco deciso di design alle nostre abitazioni. Così è per Samsung, ad esempio, che con la sua Bespoke Infinity Line propone l'elegante 1 Door Refrigerator, e così è anche per LG. Si chiama MoodUP, ed è un frigorifero con porte a LED multi-colore e speaker Bluetooth integrato per la diffusione della musica tramite connessione ad uno smartphone, tablet o PC. Dall'app LG ThinQ basta scegliere tra i 22 colori per il pannello della porta superiore e tra i 19 per quello inferiore. Altra possibilità è selezionare direttamente un tema tra Season con i colori della natura, Place, Mood con colori tenui e rilassanti e Pop. La musica, invece, fa cambiare in sincrono il colore dei pannelli. I LED vengono utilizzati anche per altri scopi, come ad esempio avvisare tramite lampeggiamento che la porta è rimasta aperta. Le luci si accendono poi quando il frigo rileva che qualcuno si sta avvicinando. E chi di notte intende andare in cucina e prelevare qualcosa dal frigo di soppiatto avrà vita difficile, d'ora in poi... I LED possono comunque essere anche spenti, le porte diventano di colore Lux Gray e Lux White. Il frigorifero LG integra il chip On-Device AI per attivare funzioni come il riconoscimento vocale e le connettività WiFi e Bluetooth. MoodUP è dotato di sistema di refrigerazione avanzata proprietaria e di una serie di tecnologie smart per conservare al meglio gli alimenti.

di GABRIELE NOLI

MAROCCO

LA SQUADRA RIVELAZIONE DEI MONDIALI DI CALCIO IN QATAR

Il Marocco ha riscritto la storia: nessuna squadra africana aveva mai raggiunto la semifinale di un Mondiale.
Un tabù che i "Leoni dell'Atlante" hanno infranto in Qatar, tra novembre e dicembre, chiudendo quarti.

La sconfitta nella semifinale contro la Francia e poi quella con la Croazia nella finale per il terzo posto non hanno intaccato il valore di un'impresa che resterà per sempre impressa nella memoria di un Paese che ha sognato a occhi aperti e che, anche quando la possibilità di vincere il trofeo è sfumata, non si è lasciato sopraffare dalla tristezza, continuando invece a mostrarsi orgoglioso. Il risultato sportivo, comunque straordinario, cela significati profondi: è il riscatto sociale di un popolo memore delle oppressioni dei colonizzatori, che attraverso il calcio ha rialzato la testa e non intende restare più ai margini. La vittoria nei quarti di finale contro il Portogallo di Cristiano Ronaldo, uno dei giocatori più forti e pagati del pianeta, è stata l'emblema di questa rivalsa, resa possibile da una squadra capace di tirare fuori il meglio di sé a livello tecnico, fisico ma soprattutto mentale con cui far fronte a difficoltà insormontabili solo all'apparenza. Uno spirito indomito che ha unito il mondo arabo e che ha fatto breccia anche in Italia: già dal successo contro il Canada nell'ultima sfida della fase a gironi, valsa la qualificazione agli ottavi, i tifosi marocchini che vivono nel nostro Paese si sono riversati nelle strade e nelle piazze per festeggiare con caroselli, fuochi d'artificio, canti, balli, fumogeni e bandiere. Scene che si sono ripetute, sebbene con crescente intensità, dopo la clamorosa vittoria contro la Spagna e quella già menzionata contro il Portogallo. E pure molti italiani, che hanno ovviamente vissuto il Mondiale con meno trasporto a causa dell'assenza della Nazionale, si sono incuriositi e poi appassionati al cammino del Marocco, interrotto in semifinale contro una Francia spietata. Il quarto posto in Qatar non deve essere considerato un exploit isolato. Piuttosto, traccia una netta linea di demarcazione con il passato. Ed è una prospettiva che si ritrova nelle riflessioni del commissario tecnico Walid Regragui, il principale artefice del capolavoro dei "Leoni dell'Atlante". "Saremo ricordati come la migliore squadra africana della storia. Le persone non dimenticheranno le nostre qualità umane: i marocchini hanno valori e voglia di fare. Volevamo mantenere vivo il sogno di un intero popolo, ma non si può vincere la Coppa del Mondo con i miracoli, serve duro lavoro ed è ciò che continueremo a fare. Ci

ritenteremo nel 2026, non siamo molto lontani dal poterci riuscire". Da queste parole si evince la consapevolezza unita al desiderio di tentare un nuovo assalto, tra 3 anni, a quel trofeo che sembrava pura utopia e che adesso invece risulta meno distante. Regragui ha avuto il merito di elevare a dismisura il potenziale di un gruppo composto da buoni giocatori (qualcuno ottimo) ma non certo da fuoriclasse. Nomi in alcuni casi ignoti al grande pubblico, che in Qatar hanno saputo farsi conoscere e apprezzare al punto che le principali squadre europee hanno cominciato a seguirli con interesse. Un percorso che si è già compiuto per le stelle Hakimi, Ziyech, Mazraoui, Bounou e En-Nesyri. Fondamentale in tal senso è stata la nascita, nel 2009, della accademia calcistica Mohammed VI, situata a Salé, alla periferia della capitale Rabat, e che porta il nome del re: una struttura all'avanguardia destinata alla formazione dei giovani di maggior talento prima del loro trasferimento in Europa, per confrontarsi col calcio dei grandi. Un progetto senza precedenti per il nord Africa che ha rappresentato un esempio virtuoso, da prendere come riferimento per altri Paesi che ambiscono al rilancio calcistico. Il Marocco ne ha tratto pieno giovamento: basti rammentare che Yousef En-Nesyri, Nayef Aguerd e Azzedine Ounahi, tre dei pilastri della Nazionale, sono cresciuti proprio nell'accademia Mohammed VI. Non solo: più della metà dei giocatori selezionati dal ct per i Mondiali non sono nati in Marocco, hanno però scelto la patria dei genitori come propria rappresentativa maggiore. Tra loro anche l'"italiano" Walid Cheddira, cresciuto a Loreto (nelle Marche) dove il padre, a sua volta calciatore, si era trasferito in cerca di lavoro. Essendo in possesso del doppio passaporto avrebbe potuto rispondere ad un'ipotetica convocazione del ct dell'Italia Roberto Mancini. Ma per lui, attaccante del Bari, il Marocco era al primo posto. E così, quando è giunta la chiamata di Regragui, non ci ha pensato un istante ad accettarla. Una storia personale che mette in risalto il senso di appartenenza, non necessariamente legato al luogo di nascita. Come quella del compagno Hakim Ziyech. "La scelta di una nazionale non si fa con il cervello, ma con il cuore. Nel mio caso non ho esitato. Sono nato in Olanda, ma mi sono sempre sentito marocchino. So che molte persone non capiranno mai questa sensazione", ha raccontato l'attaccante. Tra queste, anche l'ex fuoriclasse Orange Marco Van Basten, che definì "incomprensibile" la sua decisione. Sofiane Boufal, invece, ci sperava di poter esordire con la Francia, lui che è originario di Parigi, tanto da rifiutare la prima convocazione del Marocco. Nel 2016 l'allora ct Renard sarebbe però riuscito a fargli cambiare idea. Oggi è uno dei leader tecnici e carismatici del Marocco. Memorabile la scena del ballo improvvisato in campo assieme alla madre dopo l'impresa contro il Portogallo: una testimonianza del legame strettissimo tra i giocatori e le proprie famiglie. Anche per questo la nazionale africana ha attirato un numero crescente di tifosi, che col passare delle partite confidavano di poter vincere davvero il Mondiale. Nel 2026 il Marocco ci riproverà. Nel frattempo, ha riscritto la storia.

di KATIA BRONDI

CAN CHE ABBAIA...MORDE!

1700 – 1100 a.C. ca.

Nel delta del Nilo, 80 km a nord – est del Cairo, si innalzava il tempio di *BAST*. Un sacerdote, ogni mattina, si recava presso il tempio e svegliava la dea Bast, una statua con sembianze feline. Bast veniva lavata, adornata con abiti in lino e il sacerdote le porgeva il cibo in completa adorazione. Alla gente comune non era consentito entrare nei templi e le statue degli dèi erano viste soltanto nei giorni di festa. Il 31 ottobre era il giorno dedicato alla dea Bast. Sulle acque del *NILO* galleggiavano fiori e vino. La musica imperava, gli uomini suonavano il flauto, le donne i sonagli e tutti gli altri tenevano il ritmo battendo le mani intonando qualche canzone. Il corteo veniva aperto dai *SACERDOTI* e dalle *SACERDOTESSE* seguito da una barca d'oro che sorreggeva il sacrario su cui si ergeva la statua della dea Bast figlia di *RA*, il *dio del Sole* che personificava il calore benefico dell'astro infuocato. In quella calda giornata di ottobre, il granito rosso del *TEMPIO* pareva quasi prender fuoco. Prìmo era attratto da quel forte odore di incenso bruciato. Musici e danzatori gli passavano accanto come ambulanti che stridono imperterriti carichi di doni. Dal fiume arrivavano barche di ogni tipo e i devoti appartenevano ad ogni classe sociale della popolazione egizia. Prìmo voleva sciogliersi da tutta quella gente e usò i suoi poteri per svincolarsi dalla folla. Alla velocità della luce si ritrovò fuori dal corteo. Un devoto vide Prìmo e subito pensò di aver visto un Dio uscito da un tempio e gli venne un'idea, secondo lui, brillante. Il devoto si avvicinò a Prìmo e gli chiese di poter visitare il tempio della dea Bast. Prìmo, ignaro del fatto che la gente comune non potesse entrare nei templi, acconsentì entusiasta all'idea di osservare così da vicino quello che, da poco tempo, stava studiando sui libri di storia. Il furbo devoto disse a Prìmo di passare da un ingresso secondario, meno sorvegliato, per evitare la ressa. Una volta entrati,e raggiunta la stanza principale della dea Bast, fu come essere folgorati e accecati dai doni più preziosi che si fossero mai visti: frutta esotica, avorio, rame dal Sinai, uova di struzzo e pelle di leopardo. Tutto questo era sotto la stretta sorveglianza di statuette di gatto. Il devoto prese una sacca dal drappo di stoffa che lo ricopriva ed afferrò tutti i doni offerti alla dea Bast. Prìmo si accorse immediatamente del brutto gesto e tutto ciò non gli stava bene. Redarguì il devoto, ma le sue parole vennero interrotte da *THOT*, il *dio della saggezza*, che lo esortò a riconsegnare la merce rubata. Il devoto si incaponì in modo sempre più irragionevole, fino a quando una porta a muro sigillò entrambi all'interno del tempio. Prìmo si immobilizzò dallo sgomento. Le intenzioni del devoto erano da lui del tutto ignare e non aveva certo attraversato migliaia di anni luce per essere catturato e rinchiuso nel tempio della dea Bast. Tutto l'oro all'interno del tempio pareva spegnersi come al calar del sole e, al primo inchino dei guardiani presenti, si intravide l'ombra di uno sciacallo che avanzava verso Prìmo e il devoto. *ANUBI*, il *dio della morte*, era preceduto da *OSIRIDE*, il *re degli inferi*. Entrambi avrebbero accolto Prìmo e il devoto nel regno dell'aldilà, non senza la giusta punizione per aver tentato di rubare l'oro del tempio. Il devoto si stringeva dalla paura, deglutiva la sua stessa codardia e si rannicchiò dietro Prìmo implorandolo di salvare la sua vita. Prìmo, ricordandosi la lezione sull'impero egizio, invocò la presenza di *MAAT*, *dea della verità* e della *giustizia*. Le grandi ali della dea sfiorarono il capo di Prìmo tanto da accorgersi della sua potenza. Prìmo si avvalse dei suoi diritti e richiese un regolare processo. Il devoto sarebbe stato pesato su una bilancia a doppio piatto: da un lato il malcapitato e dall'altro una *piuma di struzzo*, simbolo della dea Maat. Il devoto implorò e pregò Prìmo di non farlo salire sulla bilancia. Nella tana della dea Bast, la dea gatto, il devoto avrebbe fatto sicuramente la fine del topo. Giunse il momento della verità. Anubi, dio della morte, prese il devoto e lo mise sopra un piatto della bilancia; sull'altro piatto venne posta la piuma della dea Maat; Thot, dio della saggezza e della scrittura, era in attesa di annotare la sentenza; mentre Osiride, re degli inferi, era in veste di giudice. Il devoto scoppiò in un pianto infantile, la sua condanna era ormai certa. Ma era ancora presto per la parola "FINE" e, mentre la bilancia pendeva palesemente verso il malcapitato, Prìmo ruotò la sfera del suo petto e, a suon del pianto del devoto, il suo piatto si sollevò tanto da risultare più leggero della piuma di Maat. Lo stupore dei sorveglianti fu tale che tutti si inchinarono di fronte al dio Prìmo. Quanta potenza radunata in questo dio proveniente da chissà quali terre sconosciute. Il devoto fece un sospiro di sollievo che durò ben poco. Un miagolio anticipò l'ingresso trionfale di Bast. Non bastava una piuma di struzzo per liberare chi aveva osato profanare il suo tempio. La dea Bast aveva occhi taglienti, unghie delle zampe molto affilate, coda dritta con la punta contratta e il pelo irto. Sì, Bast era decisamente arrabbiata e ordinò ai sorveglianti, che fino ad allora erano rimasti chinati di fronte al dio Prìmo, di aprire le porte degli inferi per i due ospiti non desiderati. Il devoto si rimise a piangere mentre Prìmo indietreggiò e inciampò su un cane giocattolo che aveva una leva proprio sul petto. Le idee geniali, si sa, accorrono nel momento di estrema necessità e Prìmo gettò il cane giocattolo verso la dea Bast; con i suoi poteri animò il cane tirando la leva che gli faceva aprire la bocca. Il cane giocattolo si mise a rincorrere la dea gatto Bast che, presa dalla paura, saltava come un grillo graffiando tutti i graffiti e distruggendo i doni nel tempio. Inavvertitamente la dea Bast premette il pulsante che apriva le porte del tempio. Prìmo prese il devoto – ci volle qualche secondo per staccarlo dal bottino – e fuggì a gambe levate. Entrambi erano salvi e Prìmo si dissolse come gli incensi sprigionati durante il corteo. Il devoto scolpì una statua con le sembianze di Prìmo e iniziò a venerarlo insieme a tutti gli altri dèi dell'impero egizio.

Erodoto scrisse che il tempio di Bast era il più bello del paese e con il maggior numero di fedeli, almeno 700000 persone. Gli egittologi erano titubanti in merito all'importanza attribuita a queste feste fino a quando nel 1887 l'archeologo H.È. Naville scoprì il sito e confermò i resoconti di Erodoto.

ARRIVA LA PRIMA DACIA IBRIDA: HA 900KM DI AUTONOMIA

È stata svelata per la prima volta in anteprima al Salone di Parigi: è la Dacia Jogger Hybrid 140. Il nuovo modello della casa automobilistica che ha sede in Romania, uscito a marzo 2021, ora è anche ibrido. Le prime informazioni fornite su questa sette posti fanno ben promettere sull'affidabilità e sulle aspettative.

Il prezzo di listino di partenza sarà di 25.200 euro. Il che la pone al vertice della gamma dei veicoli di Dacia. Il brand di auto che da pochi anni convince molti automobilisti dei paesi Europei è stato fondato nel 1966 ed è al 51% di proprietà del gruppo Renault (dal 1999). Lo stabilimento si trova a Miovani, non lontano dalla città di Pitești in Romania: ad inizio 2022 Dacia ha superato i 7 milioni di veicoli realizzati in sei generazioni di modelli. E oggi lo stabilimento dà lavoro a 10mila persone. L'ultima auto che ha sfornato la casa rumena è appunto questa Jogger con un motore ibrido da 140 cavalli, che verrà consegnata ai primi clienti ad iniziare da marzo (con l'apertura degli ordini avvenuta ad inizio anno). Fra i punti di forza di questa familiare a sette posti c'è senza dubbio l'autonomia: ufficialmente Dacia parla di 900 chilometri nel ciclo combinato. A spingere la Jogger c'è un 1.6 benzina aspirato da 90 cavalli e un motore elettrico da 50 cavalli, abbinati ad un cambio automatico. Secondo Dacia, «la Jogger è la familiare ibrida più economica disponibile sul mercato». E inoltre spiegano che la Hybrid 140 è in grado di fare "fino all'80% del tempo di guida in città in modalità 100% elettrica", apportando quindi un risparmio dei consumi fino al 40 per cento rispetto ai motori termici. La batteria della familiare è stata installata nel sottoscocca, lo stesso alloggiamento in cui si trova il serbatoio di Gpl per la versione a gas. Inoltre l'auto è fornita della frenata che crea energia e la accumula nelle batterie. Questo modello si aggiunge alla gamma di Dacia che prevede la Spring totalmente elettrica, la nuova Duster, la nuova Sandero Streetway e la nuova Sandero Stepway. Alla gamma dei colori già presenti è stata aggiunta la tinta grigio scisto. Fra le più amate in Italia c'è senza dubbio la Dacia Duster, lanciata nel 2010: un piccolo Suv (e anche fuoristrada nella versione 4x4) davvero poco costoso, allo stesso tempo accattivante e dalle ottime capacità off road.

LA 25° ORA
di LEONARDO PINZUTI

TÁR
Film
Cast: Cate Blanchet, Mark Strong e Nina Hoss
Genere: Drammatico
Al Cinema

Todd Field dirige la maestosa Cate Blanchett nei panni di Lydia Tár, prima donna di sempre a dirigere l'orchestra dei Berliner Philharmoniker, che si trova al centro di polemiche sull'abuso di potere. Un'opera dalle grandi ambizioni racconta il viaggio nell'intimità della protagonista, mostrando il contrasto di amore e odio, ammirazione e risentimento che la circonda, tra sequenze che appartengono a un cinema più tradizionale, sequenze più sperimentali e i momenti di climax in cui la psiche di Lydia viene messa a dura prova dalla moltitudine di sfide che si pongono sulla sua strada.
Field mette in luce l'attualissimo tema dell'abuso di potere e la grandissima difficoltà per molti di separare la vita privata da quella lavorativa, mostrando quanto sia difficile mantenere il controllo quando la sfera professionale supera ogni aspettativa.

GLI SPIRITI DELL'ISOLA
Film
Cast: Colin Farrell, Brendan Gleeson e Barry Keoghan
Genere: Drammatico - Commedia
Al Cinema

Colin Farrell e Brendan Gleeson protagonisti di un'opera dove commedia nera e tragedia si uniscono e si sovrappongono per raccontare la storia d'Irlanda.
Nel 1923 i migliori amici Pádraic e Colm s'incontrano per qualche birra e le solite chiacchiere. Un giorno, però, Colm non apre la porta di casa all'amico, affermando di averne abbastanza di lui e minaccia il peggio se non lo lascerà in pace. Martin McDonagh riunisce la coppia protagonista del suo film d'esordio "In Bruges" per raccontare l'allontanamento di due amici fraterni che crea una serie di conseguenze e atrocità. Una profonda riflessione sui compromessi dell'amicizia e le brutali tentazioni individuali accompagnati dallo humour nero. Questa pellicola è una metafora della divisione fratricida dell'Irlanda segnata dalla guerra civile.

BUSSANO ALLA PORTA
Film
Cast: Dave Bautista, Jonathan Groff e Ben Aldridge
Genere: Thriller – Horror - Drammatico
Al Cinema

Il ritorno di M. Night Shyamalan dopo lo splendido e maturo "Old" con un thriller ad alta tensione basato sul romanzo di Paul Tremblay "La casa alla fine del mondo".
Durante una vacanza, una ragazza e i suoi genitori vengono presi in ostaggio da sconosciuti armati. La famiglia è stata scelta per prendere una decisione orribile, se falliranno in questa scelta, il mondo verrà travolto dall'apocalisse.
Il regista indiano naturalizzato statunitense ci ha abituato negli anni a trame lineari ma assurde che nascondono profonde verità e riferimenti alla società dei giorni nostri e solo guardando il trailer si può assaporare lo stile puro di Shyamalan.
Negli Stai Uniti la pellicola è stata vietata ai minori di 17 anni non accompagnati per violenza e linguaggio, non succedeva dal film "The Happening" (2008).

NON COSÌ VICINO
Film
Cast: Tom Hanks, Mariana Treviño e Rachel Keller
Genere: Commedia - Drammatico
Al Cinema

Tom Hanks interpreta un vedovo che odia tutti nel nuovo film diretto dal regista tedesco Marc Forster, tratto dal comico e commovente bestseller "L'uomo che metteva in ordine il mondo" di Fredrik Backman.

Quando la moglie muore, lo scorbutico sessantenne Otto Anderson è costretto a ritirarsi dal suo lavoro dopo quasi 40 anni. La giovane famiglia appena trasferita nella casa accanto, interrompe costantemente i suoi tentativi di suicidio. L'incontro con Marisol, una ragazza brillante e in dolce attesa, crea un'improbabile amicizia che sconvolgerà la sua vita.
Forster mette in scena un racconto divertente ed emozionante che mostra come alcune realtà e amicizie nascono anche nei momenti più inaspettati.

elementi di byblos

EUROCOSMESI
Fine Fragrances & Cosmetics

MY BOOK
di BEATRICE SACCHI

La disperata ricerca d'amore di un povero idiota
Autore: Pif
Casa Editrice: Feltrinelli

Il quasi quarantenne Arturo ha sempre vissuto la sua vita serenamente mettendo al primo posto il lavoro, senza pensare troppo all'amore, finchè non si rende conto che gli amici, nel frattempo, si sono sposati o convivono e molti hanno anche avuto dei figli. Decide così che è giunto il momento di cominciare a cercare l'anima gemella. Un giorno, per caso, Arturo rivede un vecchio compagno di classe, Gianfranco, ingegnere informatico che si trova a capo di un progetto sperimentale: una app che rileva l'affinità tra le persone. Arturo così sceglie di sottoporsi all'"esperimento", anche se in quello stesso periodo sta nascendo una simpatia, non rilevata dall'app, con Olivia la ragazza che lavora nella mensa aziendale. L'app, invece, trova che Arturo ha ben sette anime gemelle sparse tra l'Italia e il mondo. Così inizia il suo viaggio alla ricerca dell'amore e di sé attraverso paesi e culture diverse.

In vasca con Fede. Come affrontare le piccole grandi sfide di ogni giorno
Autrice: Federica Pellegrini
Illustratore: Andrea Alemanno
Casa Editrice: Solferino

La campionessa olimpica Federica Pellegrini si racconta in un libro che vuole "ispirare" in modo particolare i più piccoli a seguire le proprie passioni anche quando costa fatica e sacrificio.
Diventare una campionessa è un lungo viaggio fatto di prove da affrontare e superare in nome della passione. Ogni piccola conquista è un passo verso la crescita: come togliere i braccioli all'inizio fa paura ma presto ci si rende conto che l'acqua dal blocco di partenza non è poi così profonda.
In questo libro diviso in dieci brevi episodi, assieme a cinque nuovi amici curiosi e diversi tra loro, Federica accompagna i lettori in vasca spiegando che, con coraggio, si possono affrontare le sfide non solo dello sport ma anche quelle della vita per diventare tutti un po' campioni e crescere.

La scienza delle pulizie. La chimica del detersivo e della candeggina, e le bufale sul bicarbonato
Autore: Dario Bressanini
Casa Editrice: Gribaudo

Dario Bressanini, docente di chimica e ricercatore, torna nelle librerie con un "manuale" dove spiega come la chimica possa essere veramente utile nelle pulizie, sfatando leggende sulla materia e offrendo consigli e soluzioni per pulire la casa in modo sicuro ed efficace.

Tra gli argomenti affrontati l'uso del bicarbonato che non disinfetta e non lava; del sapone che lava e igienizza, ma non disinfetta e della candeggina che sbianca e disinfetta, ma non rimuove lo sporco. Ancora, poi, curiosità e metodi low cost per eliminare i batteri e i cattivi odori dalla lavatrice o per rimuovere il calcare dai lavandini o le macchie più ostinate dai capi.

Le otto montagne
Autore: Paolo Cognetti
Casa Editrice: Einaudi

Di ispirazione per l'omonimo film premiato a Cannes 2022 e vincitore del Premio Strega nel 2017 questo libro racconta l'amicizia tra due ragazzi molto diversi, che cresce negli anni, e il loro amore per la montagna.
Pietro è un ragazzo di città, solitario e un po' scontroso con i genitori accumunati dalla passione per montagna luogo dove si sono innamorati.

La famiglia così trascorre intere estati a Grana un paesino ai piedi del Monte Rosa.
Qui Pietro incontra Bruno, suo coetaneo, che è lì per lavorare e portare le vacche al pascolo. I due cominciano a passare le estati insieme ad esplorare le montagne, a perdersi per sentieri e a vagare tra ruderi abbandonati.

freschezza &protezione
BREEZE
Sporting
Deodorante profumato
DAL 1962
BREEZE
Freschezza Talcata
Minerals
0% ALCOOL
ZERO MACCHIE
DEODORANTE SPRAY
DAL 1962
breezelife.it
BREEZE

TEATRO & MUSICA

di ARIANNA USAI

LA SAUDADE PER LE STRADE MILANESI: LA BOSSA NOVA URBAN DI GAIA

La cantante italo-brasiliana, già dall'edizione di X-Factor che l'ha vista protagonista, mette in mostra le sue notevoli doti, sia cantando in italiano che in inglese; solo successivamente, grazie alla partecipazione ad Amici, avremo il piacere di scoprirla anche in portoghese. Dopo diverse e importanti collaborazioni dove dà seguito alla visibilità raggiunta con classe e personalità, e qualche esperimento più danzereccio, alla fine del 2021 rilascia "Nuvole di zanzare", singolo che anticipa il suo ultimo album, "Alma". Gaia, con questo progetto, ha confermato quelle vibes e quell'eleganza a cui non eravamo più abituati. La sua voce è predisposizione naturale, ma la tecnica, gli ascolti che hanno formato il suo gusto musicale e il suo approccio alla melodia sono frutto di studio e soprattutto dell'influenza del cantautorato brasiliano.
Siamo di fronte ad un'artista speciale, diversa, che sa musicalmente interpretare e trasmetterci la Saudade, ma anche emozionare in modalità acqua e sapone senza ricorrere a virtuosismi vocali; teniamoci stretto il suo talento.

TONY EFFE È IL PADRE DELLA TRAP? "UNTOUCHABLE" STAMPA CON PREPOTENZA QUESTO MESSAGGIO

"Untouchable", ultimo album di Tony Effe, rilasciato lo scorso 2021, si è adagiato come un macigno sulla testa del panorama trap; un disco trap grezzo, che ha fatto scuola all'interno del panorama urban italiano, e che continua a risultare inarrivabile per qualunque trapper in erba e non solo. Il disco presenta tracce clamorose come "Ke Lo Ke" con Lazza e Gazo e "Effe", traccia costruita su un beat west cost, a dimostrazione di come Tony abbia cercato sempre di uscire dalla sua comfort zone, seppur i vestiti del trapper senza pietà siano ancora quelli che indossa meglio. Commovente è invece la traccia "Luce a Roma", brano che ha celebrato il ritorno di Side, con il duo nuovamente pronto a dettare legge, sparando a vista contro qualsiasi trapperino che non ha i connotati per parlare di certi argomenti. "Untouchable" rimane, in definitiva, il manuale d'istruzioni della trap, al quale ogni giovane trapper dovrà attenersi se vuole affermarsi in scena.
In questo gioco, è Tony Effe ad aver sempre dettato le regole.

MADAME, LA CANTAUTRICE CHE HA SUPERATO TUTTE LE ASPETTATIVE

Già in gara nel 2021 con la canzone "Voce", Madame torna nel 2023 a calcare il palco dell'Ariston con il brano "Il bene nel male". Ormai una solida realtà della nostra scena musicale, l'artista è amata da colleghi, pubblico e critica;
Rilasciato subito dopo la sua partecipazione al Festival nel 2021, il disco di Madame, dall'omonimo titolo, è stato uno dei dischi di maggior successo dell'anno.
Data la varietà delle sue canzoni uscite finora, non si sapeva bene cosa aspettarsi; Francesca non solo non è facilmente categorizzabile in un solo genere, ma la sua giovane età rendeva più difficile il riuscire a credere di trovarsi di fronte ad un prodotto profondo, maturo sia musicalmente sia per le tematiche trattate.
Le tracce più "deep" del disco si alternano a brani più leggeri, ed è grazie a tale alternanza di generi che "Madame" ha permesso a Francesca di mostrare al suo pubblico la sua capacità camaleontica di rendere alla perfezione in più generi musicali; siamo curiosi di sapere come sceglierà di mostrarsi quest'anno sul palco dell'Ariston.

SALMO A SANREMO: IL RAP BUSSA ALLA PORTA E AMADEUS APRE

Un'importante opera di "svecchiamento": è così che molti definirebbero l'operato di Amadeus durante gli ultimi anni del festival di Sanremo che l'hanno visto protagonista. Non è un mistero che l'evento simbolo del bel canto italiano si sia portato dietro per tanti anni una sorta di alone di mistificazione, che contribuiva a conferirgli non solo il potere di consacrare la carriera di tanti artisti ma anche di stroncarne i sogni qualora non rientrassero nei ristretti canoni di "adeguatezza" di stile e immagine tipici sanremesi.
È qui che interviene Amadeus: lui è attivo, non costruisce uno show per il pubblico ma grazie al pubblico, aprendo persino le porte ad un genere che, fino a qualche anno fa, non era passato nemmeno dalle radio: il rap.
Salmo ne sarà il simbolo: dopo l'annuncio, avvenuto lo scorso 18 dicembre 2022, il rapper ha confermato la propria presenza al festival 2023 come super ospite nella prima e nell'ultima serata; sarà un'occasione unica, che permetterà ad un genere ancora poco conosciuto dal pubblico generalista di acquisire, meritatamente, maggiore riconoscimento.

CLINICAMENTE TESTATO
infasil
Quello di cui hai bisogno per la tua pelle
Scopri tutta la linea di detergenti intimi Infasil

TORNA IL FESTIVAL DI SANREMO CON AMADEUS AL TIMONE

Quattro volte Amadeus. Il Festival che andrà in scena dal 7 all'11 febbraio è il numero quattro da direttore artistico e conduttore per Amadeus, ormai plenipotenziario della manifestazione, pronta finalmente a tornare a pieno regime, dopo i difficili anni del Covid.

«Questo sarà un Sanremo nel segno della normalità – ha garantito Amadeus – Quello dello scorso anno, nonostante le riaperture, era ancora una via di mezzo. Stavolta si tornerà come all'inizio». Ventotto i Big in gara, mai un numero così alto. «Lo so già che mi accusano di fare le tre di notte - sorride – I big saranno ventidue, cui si sono aggiunti i sei giovani promossi dal Sanremo Giovani. Avevano canzoni troppo forti per sceglierne soltanto tre, quindi per la prima volta nella storia del Festival abbiamo deciso di promuoverne sei. Sono cresciuto con la musica, ho fatto radio dall'età di quindici anni, mi è servito per avere un giudizio mio, anche se la mia scelta è sempre molto sofferta. Non ho la sfera di cristallo, non so quale brano durerà nel tempo, ma ho abbastanza esperienza radiofonica per dire che sono brani diversi nel loro genere, ma tutti attuali, quelli che vorrei ascoltare in radio». Il successo trionfale dello scorso festival, che ha chiuso quasi al 65% di share, con la vittoria di Mahmood e Blanco, ha convinto non solo la Rai, ma anche l'intero mondo discografico che il Festival non potesse avere altro direttore all'infuori di Ama, l'uomo che in tre anni ha accumulato esperienza e capacità, garantendo uno show sul palco e canzoni in classifica. Ma se la proposta di un'altra sola edizione avrebbe lasciato al conduttore la

possibilità di scelta, quella di farne altre due, arrivando così a cinque consecutive come prima di lui soltanto Mike tra il 1963 e il 1967 e Pippo tra il 1992 e il 1996, non gli ha concesso alcun dubbio. Con in tasca il mandato per organizzare anche l'edizione 2024, il direttore artistico preferisce intanto portare a casa quella di quest'anno, che condurrà insieme a Gianni Morandi, compagno all'Ariston per cinque serate. «E' una grande gioia per me – ha dichiarato - Gianni è amato da tutti, l'ho scelto perché rappresenta la storia della televisione e della musica, ma anche perché è amatissimo nel presente, da intere generazioni di ragazzi». L'eterno ragazzo torna dunque sul palco dell'Ariston, dopo aver guidato da direttore artistico due edizioni, la prima nel 2011 con Luca e Paolo, epici cantori di brani politicamente scorretti, Belen Rodriguez alla sua prima uscita pubblica con farfallina al vento e Elisabetta Canalis, fresca fidanzata di George Clooney, tanto atteso, ma mai arrivato. La seconda fu nel 2012 con un Rocco Papaleo un po' sottotono. «Quando Amadeus mi ha chiamato sono rimasto molto sorpreso dalla sua proposta – ha ammesso Morandi - Mi sono subito entusiasmato e mi sono chiesto perché volesse me dopo aver fatto tre festival di grandi successi, ma molto faticosi. Ho capito che nel 2023 avrebbe ormai compiuto sessant'anni, quindi gli serviva qualcuno di giovane ed energico vicino». Morandi passa così dalla gara, dove lo scorso anno ha partecipato con il brano "Apri tutte le porte", scritto per lui da Lorenzo Cherubini, arrivato terzo in classifica, alla co-conduzione, ennesimo salto carpiato di un artista che a 77 anni non mostra limiti di tempo né di età. Ad aprire e a chiudere il Festival con loro ci sarà Chiara Ferragni, regina dei social network, ma al suo debutto in una prima serata in tv. Amadeus le ha fatto la corte per tre anni, era l'unico nome in grado davvero di rivoluzionare il vecchio stereotipo di valletta e di portare a Sanremo la moda, il glamour e ovviamente il marito. «Verrò a Sanremo con Chiara», ha dichiarato Fedez che farà il tifo per gli amici Tananai e Mara Sattei, entrambi in gara. «Ho ascoltato più di 1700 canzoni per sceglierne 28 in tutto – ha concluso Amadeus – Sono tutti brani fortissimi, per me Sanremo significa musica, viene al primo posto, lo show, pur se importante, viene dopo».

LA CARTA VERAMENTE IGIENICA.

in VIAGGIO

FRIA Easy
la CARTA veramente IGIENICA
Formula DELICATE CARE con ALOE VERA
12 salviette umidificate EMOLLIENTI e RINFRESCANTI

FRIA Easy
la CARTA veramente IGIENICA
Formula SENSITIVE CARE con ESTRATTO di MALVA
12 salviette umidificate LENITIVE e RIEQUILIBRANTI

Formula SENSITIVE CARE con ESTRATTO di MALVA
50 salviette umidificate LENITIVE e RIEQUILIBRANTI

Formula DELICATE CARE con ALOE VERA
50 salviette umidificate EMOLLIENTI e RINFRESCANTI

a CASA

FRIA Easy

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

fria.it

I CONSIGLI DI BARBANERA

a cura della Redazione di Barbanera

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

Barbanera Collezione 1762-1962 Memory of the World

FEBBRAIO 2023

È un mese di passaggio febbraio, un ponte tra il freddo e l'attesa del primo tepore. Ma quando i rigori dell'inverno si fanno sentire, nel mese più corto e più rigido dell'anno, un certo spirito festoso anima le giornate e scalda il cuore. Ecco infatti che San Biagio, amato protettore della gola, accompagna le allegrezze del Carnevale con maschere, coriandoli e i tipici profumi che riempiono le cucine dei prelibati dolci della tradizione. Le giornate intanto riprendono timidamente ad allungarsi. E anche la terra comincia timidamente a risvegliarsi. Si guarda avanti, alla primavera annunciata dai fiori d'amore di san Valentino, si pensa al bel tempo, a rimettere in sesto gli strumenti, a definire spazi e colture. Nuove energie fanno spuntare primule e violette, nuovi progetti ci fanno mettere le mani nell'orto e nel giardino dove ci aspettano le semine, le potature e la cura delle erbe aromatiche seguendo il ritmo della Luna.

La finestra sul tempo

Se i lampi vengono da levante o da tramontana, allorchè nubi punto non vi sono, additano bel tempo, e caldo; e annunziano pioggia, o cambiamento di tempo, se dall'opposto procedono.

Barbanera 1892

Vivere in famiglia

Tempo di Carnevale!

Carnevale chiama frittura! E quella con la pastella è fra le più amate per dolci, frutta, verdure, pesce. Ci vogliono acqua, farina e sale con cui preparare un composto cremoso e morbido. Esiste anche una variante con l'uovo. Il segreto? Acqua molto fredda e gassata e un cucchiaio d'aceto. Che non va messo se al posto dell'acqua si usano vino bianco frizzante o birra. Poi bisogna far riposare la pastella un'ora in frigorifero prima di usarla. Se invece ciò di cui abbiamo bisogno è un costume di Carnevale, prepariamolo in casa insieme ai più piccoli.

Non è difficile: ad esempio una tutina con attaccati tanti palloncini viola o gialli può diventare un travestimento da grappolo d'uva! Ricordiamo infine che il 5 febbraio è la giornata contro lo spreco alimentare! Non sprecare è un sano gesto applicabile anche ad altro. Se ad esempio i guanti dei bambini hanno le dita bucate, invece di acquistarne di nuovi, si possono riparare realizzando all'uncinetto dieci cappuccetti di diversi colori per poi cucirli sulla punta delle dita dei guanti. Risulteranno vivacissimi e... a buon mercato.

Benessere con la natura

Calendula anche contro la nausea

Numerose sono le proprietà della calendula in particolare quelle cicatrizzanti e quelle antinfiammatorie e decongestionanti che la rendono adatta anche a contrastare la nausea e i disturbi gastrici. E' sufficiente preparare un semplice infuso con 5 g di fiori di calendula e 200 g di acqua. Si versano i fiori di calendula nell'acqua bollente, si lasciano riposare per 5 minuti, quindi si filtra. Si beve l'infuso così ottenuto due volte al giorno lontano dai pasti principali.

In collaborazione con ENPA

SIAMO IMPEGNATI AD AIUTARE
I PET IN DIFFICOLTÀ A TROVARE CASE ACCOGLIENTI

DENTALIFE
ActivFresh
115 g

Scopri l'iniziativa
#BenvenutoAcasa su Purina.it

PURINA Your Pet, Our Passion.®

IL CALCETTO

L'altro calcio, quello giocato nei campi di dimensioni più piccole rispetto a quelle del fratello maggiore. Nato in Uruguay nel sud America come "futsal", sport da sala, il calcio a cinque che prende il nome dal numero dei giocatori che compongono una squadra, dopo essere approdato in Europa nei primi anni '80, in Italia è stato ribattezzato con il nome di "calcetto".

Uno sport di squadra che ha condizionato e in parte anche rivoluzionato l'universo moderno del football, che fino allora conosceva solo il calcio a undici. E' con l'avvento del calcetto che è tramontato del tutto, o quasi, uno degli sport meno tecnici ma più romantici di sempre, quello del calcio giocato in strada, nelle piazze, nei cortili, o nei parchi di mezzo mondo, quando un paio di giocatori da una parte e altrettanti dall'altra, improvvisavano partite di pallone senza porte con le reti e con i bordi del campo immaginari, che si protraevano all'infinito o che terminavano poco dopo la proverbiale frase: «Chi fa goal ha vinto». Teatri di gioco in cui ha avuto inizio la storia sportiva di illustri calciatori del recente passato, due su tutti, "o rey", il brasiliano Edson Arantes do Nascimento, Pelè, ed "el pibe de oro", l'argentino Diego Armando Maradona. Al calcio a cinque giocato inizialmente su un rettangolo di erba sintetica e praticato oggi anche su campi in pvc, gomma o parquet, si sono aggiunti poi anche quello a sette, e ad otto giocatori per squadra. Il cosiddetto "calciotto", che dopo il boom del calcio a cinque ha dominato per alcuni anni la scena di quel calcio amatoriale, che permette a chiunque di tirare calci al pallone anche se non si è campioni. Svago, puro divertimento e attività fisica da una parte, agonismo, competitività e rincorsa al risultato dall'altra. Quella che ha sancito la nascita della Divisione calcio a cinque, l'istituzione di un regolamento della Federazione giuoco calcio e il riconoscimento da parte del Comitato olimpico nazionale italiano, a cui è stato chiesto di dare avvio al processo per arrivare al riconoscimento del futsal quale disciplina olimpica. Tra le varie manifestazioni nazionali, continentali e mondiali, ci sono il campionato italiano di calcio a cinque, la Uefa futsal champions league per i club e championship per le nazionali, e la Fifa futsal world cup, il campionato del mondo giunto alla nona edizione, cinque delle quali vinte dal Brasile. L'Italia vanta due vittorie ai campionati europei. Anche il "calcetto" come altri sport un tempo considerati solo maschili, oggi è praticato anche al femminile.

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

NOVARA

A Novara il negozio PiùMe si trova in Corso Torino, 33 dove vi aspettano professionali e sorridenti Caterina Compagno, Natalia Doria e la capo area Ester Manca.
Questa bella città si presenta agli occhi dei visitatori in tutto il suo splendore, elegante e accogliente, ricca d'arte, di cultura e di storia. Lo splendore di un tempo trapela nel grazioso centro storico, un agglomerato di edifici i cui stili spaziano dal romano al neo-classico, a Novara ci si può perdere nell'incanto di strade e vicoletti medievali e caratteristiche piazzette sulle dolci colline piemontesi.

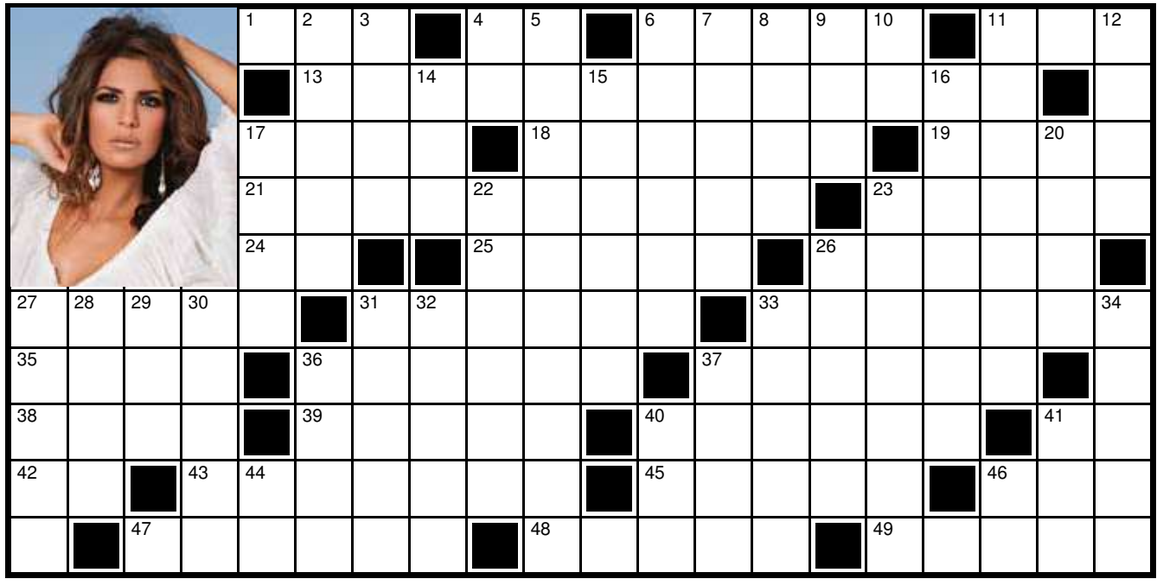
Novara ha un clima temperato ed anche vale sempre una visita, i periodi migliori restano quelli della primavera e dell'autunno quando si è lontano dalla nebbia e dal gelo invernali e dall'umidità e dall'afa estiva. Novara è ricchissma di cose da vedere. All'aperto, tra i monumenti legati al periodo romano potrete ammirare stralci delle antiche mura presso piazza Cavour e in largo Solaroli, costruite sulla fine del I secolo a.C., e caratterizzate da ciottoli di fiume legati tra loro con malta, posti di piatto e intervallati da basse fasce orizzontali in mattone, tornati alla luce in seguito a scavi archeologici.
Novara è sede di alcuni importanti musei come il Museo lapidario del Duomo, ospitato nella canonica, che comprende al suo interno una vasta collezione di cippi, lapidi, iscrizioni e decorazioni di epoca romana e paleocristiana tra cui spiccano esemplari di grandissimo pregio storico ed artistico. Da non perdere anche il Museo di Etnografia e Storia Naturale, dedicato all'esploratore novarese Ugo Ferrandi.
I principali monumenti e i palazzi che meritano una visita sono, certamente, il Duomo, la cui attuale struttura risale alla seconda metà dell'Ottocento, ma il pavimento a mosaico del presbiterio riporta alla sua natura più antica. Si ammirano al suo interno arazzi fiamminghi del 1565 che narrano episodi della vita di Salomone, dipinti di Bernardino Lanino e lo sposalizio mistico di Santa Caterina di Gaudenzio Ferrari. Si segnala il palazzo del Mercato con portici e sculture, situato nella suggestiva Piazza Martiri della Libertà.
Tra le chiese più importanti, invece: la Cappella di San Siro, edificata attorno alla seconda metà del XII secolo, sulle cui pareti si possono ammirare alcune scene della vita di San Siro; la Basilica di San

Gaudenzio, il cui progetto fu affidato all'architetto Pellegrino Pellegrini, detto il Tibaldi, ed i cui lavori ebbero inizio nel 1577 e furono completati nel 1659.
Meritano infine una visita il Castello Visconteo Sforzesco e il palazzo Bellini in via Neuroni. Il battistero, che è un edificio paleocristiano risalente al IV-V secolo d.C. ed è il monumento più antico della città, con bellissimi affreschi altrettanto antichi che illustrano scene dell'Apocalisse e del Giudizi Universale. Il Teatro Cocci, inaugurato nel 1888 che sorge nella zona dove esisteva già un teatro più antico. Questo edificio testimonia la grande tradizione musicale che è vanto della città di Novara.
Ma Novara è una città ideale anche per fare shopping oltre che per trascorrere divertendosi e in relax i proprio tempo libero con la famiglia e gli amici grazie ai tanti negozi, i locali le manifestazioni, gli eventi sportivi e culturali che vi si svolgono durante tutto l'anno.
Tra questi, il 22 gennaio di ogni anno si celebra la festa di San Gaudenzio, santo patrono di Novara, durante tutto il giorno è possibile visitare la tomba del santo nelle Basilica ed acquistare, oltre alle caldarroste, anche le tipiche castagne affumicate, bucate e legate insieme, dette Marroni. Il 23 marzo si svolge la rievocazione storica della Battaglia della Bicocca, combattuta nel 1849 e armi dell'epoca.
Invece, il Festival internazionale della chitarra è un appuntamento in calendario dal 3 al 5 luglio, quando il mondo delle sei corde si raduna in onore di Valentino Airoldi, lo storico e sconosciuto inventore della chitarra elettrica nato e vissuto a Galliate cittadina in provincia di Novara.
Infine, ma per ultima, la gastronomia novarese è legata ad antiche ricette caratterizzate da sapori forti e semplicità; in cucina spiaccano piatti tipici come la paniscia, una minestra di riso con verdure, fagioli e salsiccia; il tapulon, carne d'asino tritata e cotta nel vino. Un altro prodotto tipico gastronomico è il gorgonzola, del quale la provincia è ormai patria e maggiore produttrice nazionale considerato il più pregiato. Il tutto da degustare sorseggiando i vini tiptici della provincia che sono la DOCG Ghemme e le DOC Sizzano, Fara e Boca.

INFO (tratte da) turismo.it

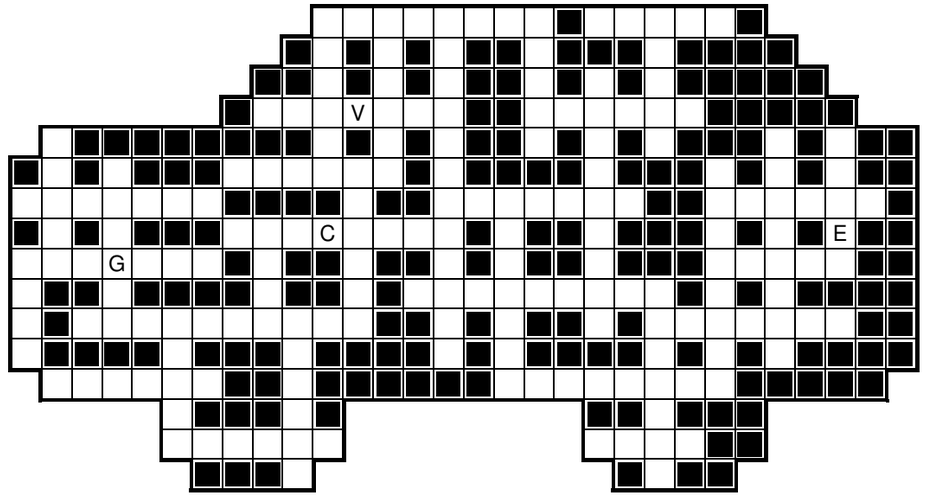
I GIOCHI DI Più me MAGAZINE

Trovi tutte le soluzioni
a pagina 98



ORIZZONTALI: 1. Libero… solo per metà – 4. Oziare in centro – 6. Morigerato – 11. Furgone per cavalli – 13. La show girl calabrese nella foto – 17. Atteggiamento studiato – 18. Relativo alla regione degli organi filtranti del corpo – 19. Malattia polmonare – 21. Schiarire… i capelli – 23. Tacca della freccia – 24. Finiscono dentro – 25. Feticcio – 26. Piroga – 27. Recipiente per materiali incoerenti – 31. Grossi lucertoloni – 33. Il "Co" del chimico – 35. Asprigna – 36. Presi… dal portiere – 37. Rivestito di uno strato impermeabile – 38. Bisticci – 39. Dorato di organi di volo – 40. Osteria francese – 41. Catania sulle targhe – 42. Military Police – 43. Struttura protettiva dell'auto da rally – 45. Duplicati – 46. Sigla di un tribunale – 47. Cespuglio di fiori spinosi – 48. Relativo al vulcano catanese – 49. Colori.

VERTICALI: 2. Collerico – 3. Capoccia – 4. Fine di spie – 5. Collabora con lo scenografo – 6. Si cambiano facendo zapping – 7. Non zuccherato – 8. Meglio… che male accompagnate – 9. Per due dà sei – 10. Due di voi – 11. Mezzo di trasporto – 12. Tedio – 14. Cavalli rosso-bruni – 15. Perni di sostegno della statua – 16. Canta da cani – 17. Forellino nella pelle – 20. Genere di canto jazzistico – 22. Voltata – 23. Locale notturno – 26. Brevi – 27. Composizione musicale religiosa – 28. Il marchio con il cane a sei zampe – 29. Carità senza pari – 30. Il… capitale egiziana – 31. Alida attrice italiana del passato – 32. Lingua ostica – 33. Testa d'insalata – 34. Al di là – 36. Badile – 37. Si dice per chiarire – 40. Banca Centrale Nazionale – 41. Stevens cantautore britannico – 44. In posa – 47. Confini di Tetuan.



Aiutandovi con gli incroci, inserite tutte le località elencate.

4 lettere
ASTI BARI ENNA

5 lettere
AOSTA CUNEO LECCO MASSA PAVIA SIENA UDINE

6 lettere
ANCONA CHIETI FOGGIA GENOVA RIMINI SAVONA TORINO TRENTO VARESE VERONA

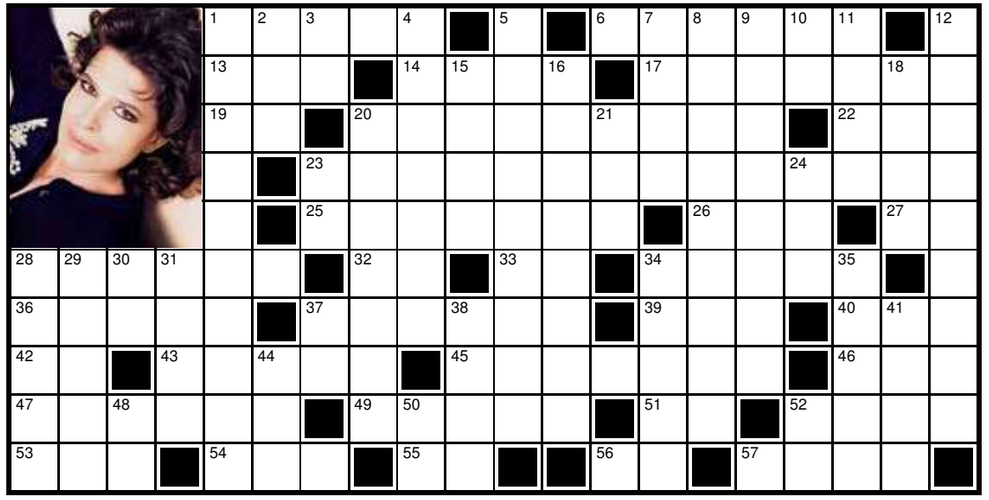
7 lettere
BERGAMO LIVORNO OTRANTO PISTOIA SALERNO TREVISO TRIESTE

8 lettere
AVELLINO ORISTANO SIRACUSA VERBANIA VERCELLI

9 lettere
BENEVENTO FROSINONE

10 lettere
CAMPOBASSO

12 lettere
ASCOLIPICENO



ORIZZONTALI: 1. Un gioco da ricevitoria – 6. Tanti, molti – 13. Un grido nell'arena – 14. Dea greca della discordia – 17. Antico toscano – 19. Iniziali della Power – 20. Espressioni maliziose – 22. Scorre sotto i ponti di Berna – 23. Una popolare showman dello spettacolo – 25. Vi soffia la bora – 26. Il King Cole del jazz – 27. Sono in volo – 28. Il secolo… a Paris – 32. Poco educato – 33. Le gemelle a letto – 34. Locale d'ingresso – 36. Un comune disinfettante – 37. Celestiali, incorporei – 39. Esce con "Lei" – 40. Dignitario etiopico – 42. Quella in fondo – 43. Gran cancelliere dell'impero Ottomano – 45. Accigliato, severo – 46. Una sigla esplosiva – 47. Fanny l'attrice nella foto – 49. Esteso – 51. Pareggio senza reti – 52. Tutto ciò che toccava diventava oro – 53. Un noto formaggino – 54. Sigla della banca vaticana – 55. Ultime in classifica – 56. Punta d'alabarda – 57. Abitazioni.

VERTICALI: 1. Sono simili ai cappelletti – 2. Era l'organizzazione di Arafat – 3. Si beve alle cinque – 4. Cattive, malvagie – 5. Li reggono i ministri – 7. Una squadra madrilena – 8. Un terzo di 243 – 9. Insicuro, provvisorio – 10. Può quasi tutto – 11. Fiume della Baviera – 12. Giudica gli altri con severità – 15. Filo molto resistente – 16. Incredulo, diffidente – 18. Benvoluto – 20. La custodia per le frecce – 21. Le raganelle arboricole – 23. Ultime nello sport – 24. Azienda Tabacchi Italiana (sigla) – 28. Un saluto arabo – 29. Allegri, lieti – 30. Dentro la teca – 31. La fa la chioccia – 34. Stella della costellazione di Perseo – 35. Jacopo immortalato da Foscolo – 37. Contengono errori – 38. Ortaggio proverbialmente anemico – 41. Una famosa cordigliera sudamericana
44. Si dice a sette e mezzo – 48. Precede il re – 50. Un antico millecento – 52. Esprime dubbio.

I CARE
a cura di
MAURIZIO BONUGLI

ADMO
ASSOCIAZIONE DONATORI
MIDOLLO OSSEO
Nazionale ONLUS

L'Associazione Donatori Midollo Osseo è nata nel 1990 con lo scopo principale di informare la popolazione italiana sulla possibilità di combattere, attraverso la donazione e il trapianto di midollo osseo, le leucemie, i linfomi, il mieloma e altre neoplasie del sangue.

Infatti per coloro che non hanno un donatore consanguineo la speranza di trovare un midollo compatibile per il trapianto è legata all'esistenza del maggior numero possibile di donatori volontari tipizzati, dei quali cioè sono già note le caratteristiche genetiche. ADMO svolge un ruolo fondamentale di sensibilizzazione, fornisce agli interessati tutte le informazioni sulla donazione del midollo osseo e segue il potenziale donatore fino alla tipizzazione HLA e quindi alla sua iscrizione nel Registro Italiano Donatori Midollo Osseo (IBMDR) nel più assoluto rispetto della normativa sulla privacy. ADMO è il principale interlocutore associativo delle Competent Authorities nazionali per quanto riguarda lo sviluppo del Registro Italiano Donatori Midollo Osseo, i metodi di tipizzazione, le normative sanitarie e anche le politiche di reclutamento su vasta scala. ADMO si rapporta quindi a livello nazionale e internazionale con istituzioni politiche e sanitarie, commissioni scientifiche e associazioni di volontariato impegnate nella tutela del diritto alla salute.

COME SI DIVENTA DONATORI. Dopo un colloquio con un medico, firmerai il consenso informato, l'adesione al Registro Italiano Donatori di Midollo Osseo (IBMDR) ed effettuerai un semplice prelievo di sangue o di saliva.
Il tuo sangue (o la tua saliva) verrà poi tipizzato, verranno cioè estratti i tuoi dati genetici, indispensabili per verificare la compatibilità con un paziente. Tali informazioni vengono poi inserite nel Registro Nazionale, collegato con tutti i Registri internazionali. Da quel momento sarai un potenziale donatore di midollo osseo. La disponibilità del donatore, anonima e gratuita, non ha limiti geografici: potresti donare per un paziente italiano come per un paziente che vive dall'altra parte del mondo. Ma non sarai tu a doverti spostare: il servizio sanitario si occuperà di trasportare il tuo prezioso dono lì dove ci sarà bisogno. Il donatore, inoltre, diventa effettivo solo nel caso di compatibilità con un paziente: l'adesione formale, firmata all'atto del primo prelievo, ha valore di impegno morale. Fino all'ultimo il donatore può ritirare il proprio consenso e in tal caso si possono immaginare le conseguenze per il paziente in attesa di trapianto.
ADMO copre l'intero territorio nazionale grazie alle ADMO regionali, Associazioni autonome ma con uguale statuto e operanti sotto lo stesso logo, coadiuvate – nel loro lavoro – da sezioni e gruppi. Nate spontaneamente a partire dal 1990, queste Associazioni nel 1991 si sono riunite in ADMO Nazionale ONLUS, dal momento che l'organizzazione si occupa, tra l'altro, del coordinamento e dello scambio di informazioni fra le ADMO regionali.

ADMO NAZIONALE ONLUS
Via Cinque Maggio 2 – 20157 Milano (ITALIA)
TEL. +39 02 39000855
E-MAIL: admo@admo.it
www.admo.it
C.F.: 97102080153

INFO (tratte da) ADMO.IT

BAGNO PULITO
E BRILLANTE
Bref WC Perfume
PREMIUM
+10% PIÙ PROFUMO*
PRIMA & DOPO
SE ASCIUTTO MELA VERDE
SE BAGNATO NINFEA ROSA
SE ASCIUTTO BAMBOO
SE BAGNATO FIORE DI LOTO
Henkel

IL COCKER AMERICANO

Il Cocker Americano è un cane dal carattere bonario, vivace, giocoso e sempre allegro. Il più piccolo degli Spaniel dell'ottavo gruppo, è anche il più giovane poiché la sua data di nascita risale ufficialmente al 1945. Il Cocker Americano potrebbe sembrare un po' pedante ed esigente.

Ciò non è affatto vero: di temperamento bonario, questo cane è molto vivace, giocoso e sempre allegro; piacevole in tutte le occasioni, abbaia poco, non ha tendenze alla fuga, si dimostra calmo in casa ed è sensibile al proprio comfort. Socievole, estroverso, si adatta a tutti gli ambienti e adora le passeggiate e i viaggi.

Cane di grande versatilità, socievole ed estroverso si adatta facilmente ad ogni contesto, ama, come abbiamo accennato, le lunghe passeggiate in contesto agreste come in ambiente cittadino. Il suo carattere è decisamente gentile sia verso gli altri animali che verso le persone. Ottimo cane sia per la famiglia che per un single oltre ad essere un perfetto compagno di giochi per i bambini.
Al tatto il pelo presenta una tessitura serica, non troppo dura e mai ondulata né arricciata, ha abbondanti frange sugli arti anteriori, sul tronco, sui posteriori e sopra i garretti. Il ricco mantello richiede frequenti toeletture. Mediamente serve una ogni 4-5 settimane e per fare ciò è necessario rivolgersi ad uno specialista. In effetti, contrariamente alla toelettatura del Cocker Inglese che lascia al cane un aspetto 'naturale', quella che bisogna effettuare sul Cocker Americano deve essere eseguita con particolare cura e competenza.

La sua innata socievolezza lo rende affabile anche nei confronti degli estranei verso i quali non mostra alcun timore o paura. E' propenso all'apprendimento e la sua intelligenza rende facile il compito di qualsiasi addestratore.

Per quanto riguarda l'alimentazione, questa deve essere ponderata in base all'età e al livello di attività fisica giornaliera del cane. In generale, il Cocker americano ha bisogno di 250-300 g di cibo al giorno, con tutti i nutrienti essenziali al mantenimento del buono stato di salute dell'animale.

affinity ultima

Insieme per una vita **migliore**

ULTIMA INSIEME AD **ENPA**
PER I GATTILI ITALIANI
Scopri di più sul nostro impegno

Scopri tutte le nostre ricette per il tuo gatto

BASICHE

ADULTO SALMONE
800g

ESIGENZE SPECIFICHE

TRATTO URINARIO, APPETITO DIFFICILE o PALLINE DI PELO
800g

GATTI STERILIZZATI

ADULTO STERILIZZATI POLLO
800g

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

Non tutte le ricette sono uguali

CANE MINI (<10kg)

1° INGREDIENTE
POLLO FRESCO ITALIANO*

MINI ADULTO POLLO
800g

*Valido sulla gamma Mini Adult 800gr con pollo

L'OROSCOPO DI Più me MAGAZINE

ARIETE

Attenzione alle crisi di nervosismo, soprattutto nella prima parte di febbraio. I pianeti sono favorevoli, ma alcuni potrebbero renderti impulsivo e spingerti a sopportare male obblighi e maleducazione. Pensaci bene prima di rifiutare una proposta sia essa un contratto... o un cena a due. "Non cercare la voce nei pesci né la virtù nelle persone male educate"
(Plutarco).

TORO

Inizi bene il nuovo anno. Sei soddisfatto di alcuni traguardi raggiunti e ti lasci alle spalle le difficoltà. I primi giorni saranno scorrevoli, densi di certezze e divertimento. La seconda parte del mese invece, attenzione alle tensioni in famiglia. "Governare una famiglia è poco meno difficile che governare un regno"
(Michel de Montaigne).

GEMELLI

Contratti in vista! Se in passato hai avuto problemi in casa, ti si prospetta un bel periodo di ripresa. Sarai grintoso, pronto a chiarire quello che non funziona. Senza contare che con un pizzico di sostegno dalle stelle, la tua comunicativa sarà al top. "La gioia più grande è quella che non era attesa"
(Sofocle).

CANCRO

Qualche discussione, che ti porti dietro dalla fine dell'anno, offusca l'inizio. Sarai in tensione, forse per motivi familiari o affettivi. Ma sarà uno stimolo per migliorare quegli aspetti del tuo carattere che ti portano verso i problemi. "Com'è stupido colui che cerca di rimediare all'odio degli occhi con il sorriso delle labbra"
(Khalil Gibran).

LEONE

Ti senti ruggente più che mai. Potrai contare su una vitalità molto promettente. Tutto sembrerà più facile, quasi ovvio, ricco di nuove opportunità. Qualora ci fossero problemi o incomprensioni, cerca di chiarire: tutto sarà più semplice. "Il mondo che ti circonda è stato costruito da persone che non erano più intelligenti di te"
(Steve Jobs).

VERGINE

Una stagione per innamorarvi! L'intero anno sarà favorevole per cedere al fascino di Cupido. Ci sono ottime prospettive per intrecciare rapporti scorrevoli e sentirti soddisfatto di ciò che hai costruito. I risultati saranno concreti come piace a te. "Fare un nuovo passo, dire una nuova parola, è ciò che la gente teme di più"
(Fëdor Dostoevskij).

BILANCIA

A febbraio potresti vivere momenti piacevoli e altri meno. Ci saranno parecchi alti e bassi nelle tue relazioni; le discussioni potrebbero essere scatenate dai soliti motivi (soldi, invidie, gelosie) o da tensioni più profonde che richiederanno maggiore cautela. "Se vuoi qualcosa che non hai mai avuto, devi fare qualcosa che non hai mai fatto"
(Thomas Jefferson).

SCORPIONE

Partirai in quarta: progetti, iniziative, viaggi, amicizie. Tutto ti riuscirà bene, almeno fino a fine mese. Da questo momento in poi, potrebbero esserci incomprensioni con chi ti circonda. Ma si tratta di piccolezze, perché il tuo quadro astrale è favorevole. "La speranza di una gioia è quasi uguale alla gioia"
(William Shakespeare).

SAGITTARIO

Sarà un mese positivo, di grande energia e novità. Subito dopo le festività, potresti affrontare situazioni inedite, ma favorevoli. Se ci fossero equivoci in sospeso, questo sarà il periodo migliore per chiarire quello che non funziona. "Il cambiamento non è mai doloroso, solo la resistenza al cambiamento lo è"
(Buddha).

CAPRICORNO

È il tuo periodo. E i riflettori saranno puntati su di te, nel bene e nel male. Il cielo è intenso e contraddittorio, dovrai fare i conti con situazioni speciali: belle, e altre irritanti. Attenzione a non prendere decisioni drastiche. "Chi vuol navigare finché non sia passato ogni pericolo non deve mai prendere il mare".
(Thomas Fuller)

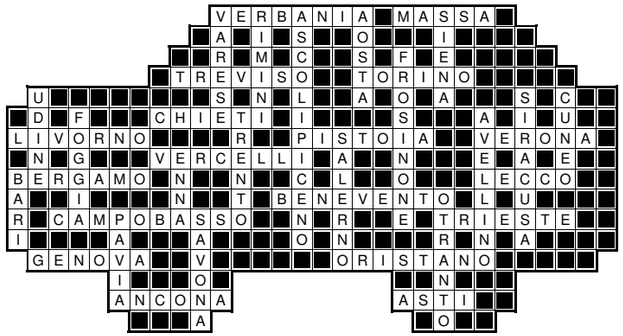
ACQUARIO

Un mese favorevole: contatti, novità, voglia di fare! Lasciati alle spalle difficoltà familiari, ritrova l'accordo con chi hai perso di vista. È il momento giusto per guardare in faccia un rapporto che vorresti diverso e dirsi la verità. "Non ho bisogno di un amico che cambia quando cambio e che annuisce quando annuisco; la mia ombra lo fa molto meglio". ***(Plutarco)***

PESCI

Hai meditato molto. Durante le festività hai avuto modo di approfondire il dialogo con chi ti sta a cuore? Probabilmente sì, perché hai iniziato il nuovo anno con serenità. Molte cose stanno cambiando nella tua vita, e noterai dei miglioramenti. "Sii come la fonte che trabocca e non come la cisterna che racchiude sempre la stessa acqua"
(Paulo Coelho).

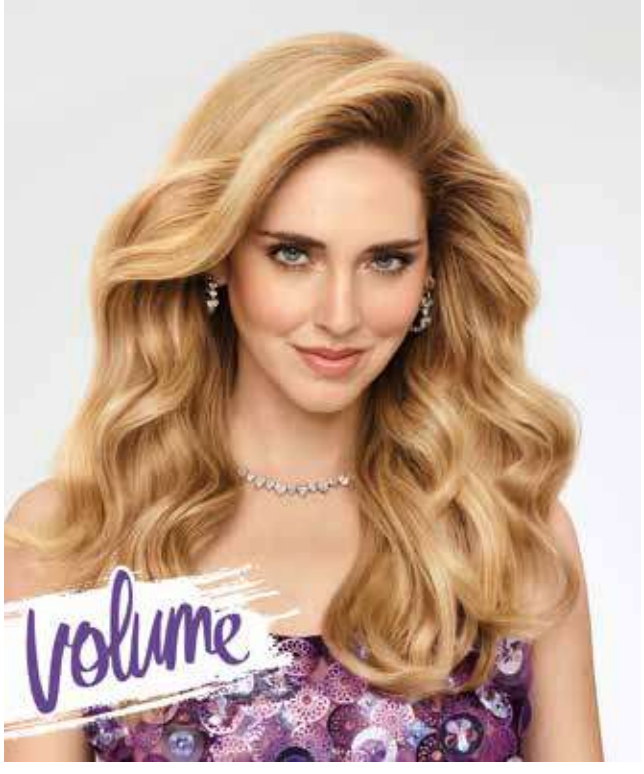
LE SOLUZIONI DEI GIOCHI



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

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

PANTENE

PRO-V

NUOVO