

# Più me

M A G A Z I N E

## CARLO VERDONE

TORNA IN TV CON LA SECONDA STAGIONE DI  
"VITA DA CARLO"



PERSONAGGIO DEL MESE  
MINA

REPORTAGE

-CASTAGNA REGINA D'AUTUNNO  
-FERMIAMO LA VIOLENZA SULLE DONNE

THE WINNER

MATTEO ZURLONI

SPECIALE MODA

ANCHE QUEST'INVERNO, LA MODA  
"A QUADRI" NON MANCA DI FARSI SENTIRE

ZONA FITNESS

ALLENARSI CON SLIDING E GLIDING

CONSIGLI PER LA CASA

VECCHI MOBILI  
CON NUOVE DESTINAZIONI

IL CAVOLO A MERENDA

PRODOTTI DELLA TERRA E GUSTOSE  
RICETTE DI FABRIZIO DIOLA

...E TANTO ALTRO ANCORA!



ANNO IX NUMERO 11  
NOVEMBRE 2023  
COPIA OMAGGIO



## Gli alleati per l'igiene di tutta la casa



### BAGNO IGIENIZZANTE ANTICALCARE

- Rimuove germi e batteri
- Elimina i residui di sapone
- Lascia le superfici brillanti



Doccia



Rubinetteria



Vasca da bagno



### SGRASSATORE IGIENIZZANTE

- Rimuove germi e batteri
- Elevato potere sgrassante
- Al profumo di limone



Elettrodomestici



Piano cottura



Piastrelle



Cappa



### IGIENIZZANTE SENZA RISCIAQUO

- Rimuove germi e batteri
- Non lascia residui chimici aggressivi
- Adatto anche alle superfici a contatto con alimenti



Superfici a contatto con gli alimenti



Piano d'appoggio



Mobili



# pompea

## THE REAL COMFORT



COLLANT  
**COMFORT SIZE 40**  
TAGLIA: XL-XXL-XXXL



COLLANT  
**COMFORT SIZE 70**  
TAGLIA: XL-XXL-XXXL

COMFORT SIZE COLLECTION



GAMBALETTO  
**IDEALE 20 DEN 2**  
TAGLIA UNICA



GAMBALETTO  
**MICROFIBRA 50 DEN 2**  
TAGLIA UNICA

EVERYDAY COLLECTION

### COLLANT COMFORT SIZE

La collezione **COMFORT SIZE** è stata pensata per le taglie più generose e per la sua produzione sono stati selezionati materiali di alta qualità, tra cui la fibra **LYCRA®** e la poliammide **Fulgar®**.

Questa linea di collant è stata studiata per valorizzare la silhouette grazie allo stile accattivante e al contempo funzionale.

La gamma è caratterizzata da un cinturino adattabile che non stringe e non segna realizzato con la fibra **LYCRA® ADAPTIV**.

### COLLANT EVERYDAY

La collezione **EVERYDAY** rappresenta le fondamenta da cui nasce l'intera proposta di collant Pompea. Questa gamma è frutto di un'attenta scelta di filati, selezionati in relazione alla funzione d'uso al fine di ottenere una ottima vestibilità.

Il corpino è stato completamente ridisegnato in chiave comfortwear, mentre le punte rinforzate aumentano la durabilità dell'articolo.



COLLANT  
**IDEALE 20**  
TAGLIA: S-M-L



COLLANT  
**MICROFIBRA 50**  
TAGLIA: S-M-L

EVERYDAY COLLECTION

ITALIAN DESIGN

# Pril

EXCELLENCE 4in1  
Caps



Pulizia profonda



Cura lavastoviglie



Brillantezza



Protezione

## IL N°1 CONTRO IL GRASSO OSTINATO

**Prova Pril Excellence 4in1 Caps**

il detersivo per lavastoviglie a dissoluzione rapida.

Grazie al suo mix unico di Polvere e Gel è super efficace ed assicura:

**Cambia  
programma  
& risparmia**



**Efficace  
anche nei**



cicli  
eco



cicli  
brevi



**Cambia  
programma:  
risparmia acqua  
ed energia**

*"Sono cresciuto con sei fratelli, ed così che ho imparato a ballare, aspettando che si liberasse il bagno".*

-Bob Hope-

UN WATER  
19 November

WORLD  
TOILET  
DAY



## MI SCAPPA LA PIPÌ!

**Indiscutibilmente indispensabile sia in casa che fuori. Ce ne sono di sfarzeschi e da campo, chimici, alla "turca" o "impossibili" come quegli degli autogrill. Ma, "loro", non guardano in faccia nessuno, anzi! Per molti sono luogo di indicibile privacy, un rifugio confortante dove consumare manciate di minuti in assoluto relax. C'è chi ci canticchia, chi ci sfoglia il giornale, chi ci legge un libro, chi ci gioca a Candy Crush con lo smartphone. Ma che al gabinetto, udite udite, le Nazioni Unite, fin dal 2013, avessero addirittura dedicato una giornata mondiale, questo proprio non a tutti era dato saperlo. E badate che non si tratta di uno scherzo perché, al di là dell'inevitabile ilarità che un argomento come questo può suscitare, la questione è davvero seria.**

Si chiama "World Toilette Day" e si celebra il 19 novembre di ogni anno. Ha lo scopo di approfondire la tematica dell'emergenza dei servizi igienici nel mondo. Infatti secondo i dati più aggiornati oltre 2.5 miliardi di persone non possiedono un bagno domestico che sia in grado di smaltire i rifiuti organici in sicurezza. Ecco cosa si può leggere sul sito [www.worldtoilette.com](http://www.worldtoilette.com): "Oggi, quasi la metà della popolazione mondiale vive senza un 'servizio sanitario gestito in modo sicuro'; ovvero di un bagno, non condiviso con altre famiglie, che tratta o smaltisce i rifiuti umani in loco, li immagazzina in modo sicuro per essere svuotato e trattato fuori sede, o che sia collegato a una fogna funzionante. La vita senza un bagno è sporca, pericolosa e poco dignitosa. A livello globale, almeno 2 miliardi di persone utilizzano una fonte di acqua potabile contaminata da feci. Ogni giorno, oltre 700 bambini sotto i cinque anni muoiono per patologie legate all'assunzione di acqua inquinata in assenza di servizi e della profilassi igienica adeguata.

La salute pubblica dipende anche dai servizi igienici. Quando alcune persone in una comunità non hanno servizi igienici sicuri, la salute di tutti è minacciata. Le scarse condizioni igienico-sanitarie contaminano le fonti di acqua potabile, i fiumi, le spiagge e le colture alimentari, aumentando i rischi di diffusione di molte malattie. Si calcola, ad esempio che, per ogni dollaro investito in

servizi igienico-sanitari di base, fino a 5 dollari vengono restituiti in spese mediche risparmiate, in maggiore produttività ed, inoltre, vengono creati nuovi posti di lavoro lungo l'intera catena di servizi. Non ci sarà futuro sostenibile senza servizi igienici "sicuri" per tutti e tutte. Non a caso l'obiettivo N°6 dell'Agenda per lo Sviluppo Sostenibile dell'ONU propone di: "assicurare la disponibilità e la gestione sostenibile dell'acqua e dei servizi igienico-sanitari per tutti entro il 2030".

Insomma, in questo mondo sempre più interconnesso ed interdipendente, ogni buona pratica finalizzata all'estensione del benessere, dell'igiene e della salute riguarda tutti e tutte e finirà con l'aver ricadute positive anche su chi, come noi, vive già in un contesto (più o meno) virtuoso. Del resto, da questo particolarissimo punto di vista, non possiamo che dirci ottimisti perché la storia del progresso sta lì ad insegnarcelo; se oggi il water closet supertecnologico si trova anche sui moduli spaziali è dalla Cina dell'anno I della dinastia Han (dal 206 a.C. al 24 d.C.) che si ha la testimonianza "ritrovata" di un locale con un sistema per sedersi e raccogliere l'acqua. E poi così via, avanti nel tempo.

Dall'antica Roma dell'arcinoto Vespasiano fino al Medioevo per arrivare a Sir John Harrington, figlioccio di Elisabetta I d'Inghilterra che, collocando in un ambiente chiuso e dedicato un

vaso per raccogliere le evacuazioni, inventò il "water closet". Poi, nel 1886, l'inglese Thomas Crapper realizzò lo sciacquone sopra la tazza; un serbatoio di 10 litri d'acqua che grazie a delle leve e a un tirante con catenella di ferro, scaricava e puliva il gabinetto.

Ma nel corso dei secoli, dalla scultura alla pittura, il WC è diventato anche oggetto e soggetto artistico. L'opera ready-made "Fontana" che Marcel Duchamp tentò invano di esporre nel 1917 a New York alla prima mostra della Society of Independent Artists, altro non era che un "orinatoio" firmato "R. Mutt" che oggi viene considerata una delle maggiori opere d'arte del XX secolo.

Piuttosto che, per arrivare ai giorni nostri, con l'opera "America" dell'artista concettuale Maurizio Cattelan.

Si tratta di un "cesso d'oro" a 18 carati in scala 1 a 1 (funzionante) del valore commerciale di circa 4,5 milioni di euro che, nel 2016, il più irriverente e provocatorio artista italiano contemporaneo avrebbe voluto donare a Donald Trump.

Insomma, forse d'ora in avanti sarà il caso di guardare alle bathroom di casa nostra con un occhio meno distratto perché magari, senza saperlo, potremmo ritrovarci seduti sopra un pezzo di ceramica degno della Tate Gallery di Londra!





## La soluzione più grande ai problemi delle labbra.

Blistex è la linea di prodotti specifici per prevenire e risolvere tutti i problemi delle labbra.

Labbra sane e belle in ogni condizione di stress: vento, gelo e sole.

Con Blistex le tue labbra staranno sempre alla grande.

Anche con protezione solare da 10 a 30.

**Come Blistex c'è solo Blistex. Provalo!**



**Blistex** In farmacia, parafarmacia e negozi specializzati.





# TRA DELIVERY FOOD E DARK KITCHEN

**Delivery food e dark kitchen sono la nuova frontiera della ristorazione a domicilio. Servizi di cui usufruisce il 71% degli italiani per un giro che si aggira attorno a un miliardo e 800 mila euro. A delineare gli ultimi scenari è The European House-Ambrosetti, presentato in occasione del forum “La Roadmap del futuro per il Food&Beverage” di Bormio della scorsa estate.**

Il fenomeno del food delivery non è nuovo: le prime esperienze di cibo d'asporto risalgono addirittura al Cinquecento. Ma negli ultimi anni ha conosciuto una crescita senza precedenti. Complice la pandemia e i lunghi mesi del lockdown che hanno cambiato le abitudini degli italiani, la pigrizia che assale dopo interminabili giornate al lavoro e una certa propensione alla sedentarietà hanno dato impulso al food delivery che sta toccando gli apici del successo. L'avvento della tecnologia e degli smartphone ha contribuito notevolmente a dare un'accelerata, grazie alle numerose App di Food Delivery dove, con pochi tocchi, è possibile ordinare da una numerosa offerta di ristoranti ciò che più si desidera e aspettarlo comodamente a casa nostra. La prima piattaforma online che ha segnato un cambiamento radicale nel settore del Food Delivery è Just Eat, fondata nel 2001 grazie all'idea del danese Jesper Buch.

Dopo la nascita di Just Eat e, successivamente, di GrubHub iniziarono a prendere vita altre nuove realtà simili sparse in giro per il mondo quali Deliveroo, fondata da Londra nel 2013. E molte altre multinazionali: Delivery Hero, Glovo e UberEats, per citarne alcune. Recentemente poi in Italia si è diffuso un fenomeno che ha visto la nascita di nuove startup nel delivery con la volontà di staccarsi da queste grandi imprese, principalmente per motivi di sostenibilità ed equità delle condizioni lavorative. Si tratta di piattaforme “locali”, di dimensioni ridotte e che nella maggior parte dei casi servono un bacino limitato a un determinato territorio geografico. Alcune di queste: - CocaiExpress, nata a Venezia durante la pandemia da Covid19; - RobinFood, piattaforma fiorentina fondata da riders con l'intento di stabilire offrire condizioni eque ai propri lavoratori e clienti; FuddApp, piattaforma di food delivery che serve solo i cittadini palermitani; -

Bevy, piattaforma attualmente presente a Milano e Monza che si occupa solo di prodotti beverage.

Ultimissima tendenza nel mondo della ristorazione è la Dark Kitchen, oppure Ghost Kitchen, o Virtual Kitchen, che in italiano significa “cucina nascosta”. Si tratta di una cucina di un ristorante a tutti gli effetti, ma non ha un locale collegato per accogliere i clienti: fa quindi solo ed esclusivamente servizio da asporto. Questa nuova “moda”, che in un certo senso può essere considerata un'evoluzione del concetto di delivery, arrivata in Italia nel 2016, precisamente a Milano, e oggi si sta diffondendo con grande rapidità. Su tutti vi è da segnalare Foorban. Attiva dal 2016 questa Dark Kitchen è in grado di offrire diverse tipologie di piatti, passando dalla tradizione mediterranea e giungendo fino alla cucina internazionale. Come i famosissimi Deliveroo, Foodora e Just Eat.



# 100%clean

## MASCARA VOLUME&CURVATURA

VOLUMIZZANTE ED INCURVANTE  
IDEALE ANCHE PER  
OCCHI SENSIBILI

96,5% DI INGREDIENTI  
DI ORIGINE NATURALE  
CON OLIO DI RIBES  
DALLE PROPRIETÀ PROTETTIVE  
FORMULA VEGAN\*

*Your dream lashes*

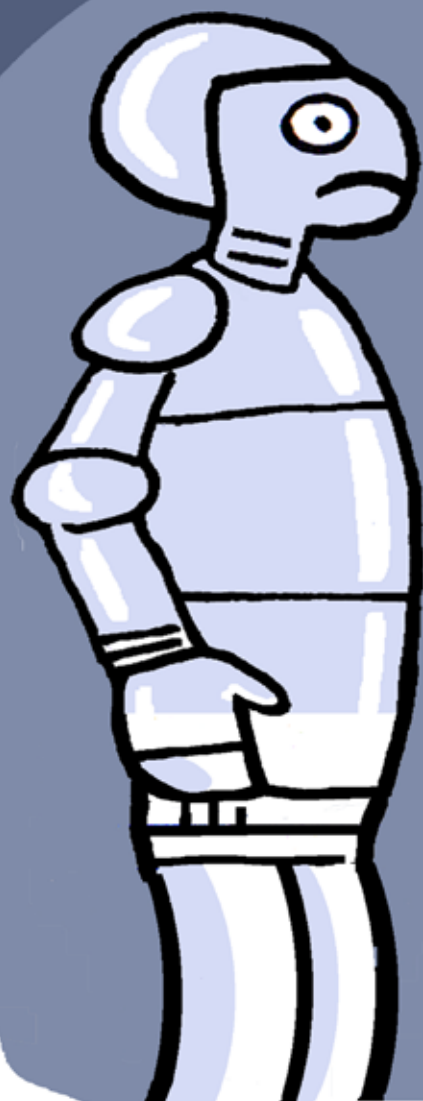


\*priva di ingredienti di origine animale



TECNOLOGIA  
MERAVIGLIOSA:  
I ROBOT CI  
SOSTITUISCONO  
NEL LAVORO... GIÀ  
ALLO STUDIO UN  
MODELLO PER I  
GIOVANI

IL ROBOT  
DISOCCUPATO!





## FAI UNA SCELTA SOSTENIBILE!

La linea di stoviglie PiùMe Naturale include piatti e posate di origine vegetale, biodegradabili e compostabili secondo la norma EN 13432.

A fine uso, le stoviglie possono essere smaltite nella raccolta dell'organico.

**Piùme**  
— NATURALE —



# LA PLASTICA INQUINA ANCHE I LAGHI

**La plastica inquina anche i laghi. Dopo i mari (oceani in primis) e i fiumi, arriva uno studio che rivela come la plastica stia pesantemente invadendo i laghi di tutto il mondo con concentrazioni che in alcuni casi superano quelle dei mari.**

I dati sono contenuti nell'indagine guidata dalla giovane ricercatrice Veronica Nava, assegnista del dipartimento di Scienze dell'ambiente e della terra dell'Università di Milano-Bicocca, sotto la supervisione della professoressa Barbara Leoni, coordinatrice del gruppo di ricerca di Ecologia e gestione delle acque interne che nello stesso dipartimento si occupa di laghi e fiumi.

Lo studio, pubblicato sulla rivista scientifica *Nature*, ha coinvolto 79 ricercatori appartenenti al network internazionale Global Lake Ecological Observatory Network (GLEON), attivo nella ricerca scientifica su scala globale su processi e fenomeni che avvengono negli ambienti di acqua dolce. Attraverso dei retini da plancton, sono stati prelevati campioni di

acqua superficiale da 38 laghi collocati in 23 diversi Paesi (tra cui l'Italia), distribuiti in 6 continenti, rappresentativi di diverse condizioni ambientali. I campioni sono stati poi inviati all'Università di Milano-Bicocca, che li ha analizzati grazie alla strumentazione tecnologicamente avanzata messa a disposizione dalla rete interdipartimentale di spettroscopie di ateneo.

In tutti i laghi campionati, nonostante le diverse condizioni ambientali e i luoghi geografici, sono state rinvenute particelle di microplastiche.

Come hanno riferito gli scienziati, alcuni di questi laghi che sono considerati luoghi di vacanza limpidi e belli, sono quelli dove maggiore è il legame tra la plastica e gli esseri umani. Infatti, il fattore che con-

tribuisce più di tutti è l'interazione umana con i laghi. A risultare i più inquinati il lago di Lugano tra Italia e Svizzera e il lago Maggiore in Italia. A seguire il Tahoe (tra California e Nevada) e il Neagh (in Irlanda del Nord).

La maggior parte delle plastiche rinvenute era delle dimensioni di microplastiche, ovvero particelle di dimensioni inferiori a 5 mm.

Dei 9400 frammenti recuperati, oltre il 90% erano fibre o frammenti, originati dalla degradazione di oggetti di plastica più grandi. Quasi un quarto dei frammenti è stato analizzato con la spettroscopia Raman per determinarne la composizione chimica. Poliestere, polipropilene e polietilene costituivano la maggior parte dei polimeri identificati.



## RUBRICHE

- 14 Mondo Donna
- 16 News Italia
- 18 News Mondo
- 20 Good Mind
- 22 Salute & Benessere
- 25 Correva l'anno

## REPORTAGE

- 26 **CASTAGNA REGINA D'AUTUNNO**
- 30 **FERMIAMO LA VIOLENZA SULLE DONNE**

## PERSONAGGIO DEL MESE

- 36 **MINA**

## RUBRICHE

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



# Più

M A G A Z I N E



### PIÙME MAGAZINE

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

EDITORE: **Pietro Paolo Tognetti**  
DIRETTORE RESPONSABILE: **Luigi Grasso**  
DIRETTORE EDITORIALE: **Maurizio Bonugli**  
ART DIRECTOR: **Luca Baldi**

### HANNO COLLABORATO:

Daniilo Maramotti - Antonio Provenzano - Irene Castelli - Massimo Forlì - Tiziano Baldi Galleni - Luca Alberti - Lara Venè - Chiara Zaccarelli - Virginia Torriani - Giulia Biagioni - Fabrizio Diolaiuti - Stefano Guidoni - Sabrina Sabatino - Katia Brondi - Silvio Ghidini - 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  
maurizio.bonugli@generalgruppo.com

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



# me

Z I N E



26



66



30



50

## SOMMARIO

NUMERO 11 -2023



- 66** The Winner: **MATTEO ZURLONI**
- 70** Le avventure di PiùMe
- 72** Sulla strada
- 74** La 25°ora
- 76** My book
- 78** Teatro & Musica
- 80** On stage: **CARLO VERDONE**
- 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

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

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

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

**LAVORA CON NOI**

CLICCA SUL CODICE QR  
E INVIÀ LA TUA CANDIDATURA

**JOB.IPERSOAP.COM**



# DONNE NEI CDA, MA POCHE AL VERTICE

**Entro il 2026, secondo la cosiddetta direttiva 'Women on Boards' approvata dall'Unione Europea almeno il 40% degli incarichi di amministratore non esecutivo o il 33% di tutti gli incarichi di amministratore dovranno essere occupati dal sesso sottorappresentato.**

E questo dovrà avvenire in tutti i cda di tutti i paesi europei. L'obiettivo è colmare il gap rilevato all'Istituto europeo per l'uguaglianza di genere (Eige) che ha recentemente constatato che solo il 30,6% dei membri del consiglio di amministrazione e l'8,5% dei presidenti delle società quotate nella Ue sono donne. Nel quadro europeo l'Estonia è maglia nera: nei cda le donne sono appena l'8,3%. A guidare la classifica dei paesi più virtuosi c'è invece l'Islanda in cui il 47,1% dei membri dei consigli di amministrazione sono donne.

Per una volta l'Italia ha anticipato l'Europa, almeno sotto il profilo legislativo. La legge Golfo-Mosca, infatti, dal 2019 impone già la quota del 40% nelle società quotate e partecipate e questo ha

permesso che alla fine del 2022, il 43% (nelle società quotate in borsa secondo Consob) dei componenti dei cda è donna. Tuttavia la situazione non è proprio rosea perchè, a fronte di queste percentuali di presenze del gentil sesso all'interno dei consigli di amministrazione delle aziende di casa nostra, il Rapporto Consob sulla Corporate governance rivela che i presidenti donna delle amministrazioni quotate sono appena il 4% e solo il 2% di donne è al vertice. Questo accade perchè la legge interviene solo nei cda e non già sulle posizioni di vertice come quelle di Amministratore delegato, di Presidente o di Ceo. In questo campo, per migliorare le percentuali, potrebbero aiutare i dati di diverse indagini realizzate da differenti

istituti di ricerca, che dimostrano come le donne ai vertici aziendali giovino ai bilanci.





TENA®

# LO STILE NON HA LIMITI D'ETÀ

Le nostre prime mutandine per perdite urinarie con la **vita ondulata** come vera biancheria intima.



TENA Silhouette con Tripla Protezione da perdite, odori e sensazione di bagnato. Sembra biancheria intima. Protegge come TENA. **Provale anche tu!**

È un Dispositivo Medico CE per Incontinenza urinaria. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni d'uso. Approvazione Ministeriale del 15/11/2021

## La linea PureSensitive® PER PELLI SENSIBILI

0%  
ALLERGENI  
COMUNI\*  
PROFUMI  
COLORANTI



\*Abbiamo testato gli allergeni più comuni che possono creare irritazioni cutanee utilizzando il metodo di test da laboratorio NF EN 16274 con limite di rilevamento di 2 ppm. In questo test non abbiamo riscontrato la presenza rilevabile dei seguenti allergeni: D-limonene, Benzyl alcohol, Linalool, Methyl 2-octynoate, Citronellol, Citral, Geraniol, Cinnamal, Anisyl alcohol, Hydroxycitronellol, Cinnamyl alcohol, Eugenol, Coumarin, Isoeugenol, Alpha-isomethyl ionone, Butylphenyl methylpropional, Amyl cinnamal, Hydroxyisohexyl 3-cyclohexene carboxaldehyde, Farnesol, Amylcinnamyl alcohol, Hexyl cinnamaldehyde, Benzyl benzoate, Benzyl salicylate, Benzyl cinnamate

### **MULTE PER CHI BESTEMMIA, LA NUOVA POLITICA DI UN BAR DI TREVISO**

Il Bar Sport di Castello di Godego, in provincia di Treviso, da settembre 2023 ha adottato una nuova politica: multare le bestemmie. L'idea è stata di Camilla, la figlia dei gestori, dopo aver assistito a una discussione particolarmente accesa tra due avventori del locale avvenuta in presenza di alcuni minori. Una bestemmia 1 euro, 3 bestemmie due euro e cinquanta e cinque euro per le "bestemmie d'autore", così riporta il cartello apposto sul barattolo dove i clienti del bar possono lasciare il denaro ogni qualvolta scappi loro un'imprecazione. Nella regione d'Italia forse più famosa per il suo ampio ricorso ad espressioni pittoresche, l'iniziativa è stata accolta senza proteste, anzi, c'è addirittura chi ogni mattina versa la sua quota in anticipo dicendo che sicuramente qualche bestemmia, nel corso della giornata, gli scapperà. Complice di questo successo, anche il fatto che l'intero ricavato delle "multe" verrà devoluto in beneficenza a un'associazione locale.



### **LADRO GENTILUOMO RESTITUISCE L'AUTO RUBATA A COPPIA DI NOVELLI SPOSI: DENTRO C'ERANO GLI ABITI DEL MATRIMONIO**

Accade in Puglia. Una coppia di novelli sposi, originari dei Monti Dauni, dopo il ricevimento a Foggia ha pernottato in un hotel nei pressi della stazione ferroviaria. L'indomani mattina, però, l'amara sorpresa: l'auto, una Punto Evo di colore bianco, era stata rubata, e con essa anche gli abiti da cerimonia della coppia e del figlioletto che gli sposi avevano lasciato nell'abitacolo. L'appello a ritrovare l'auto e gli abiti scomparsi, lanciato dalla moglie, è ben presto circolato ovunque e non invano: infatti l'auto è stata prontamente ritrovata in una zona del centro di Foggia, intatta, con i vestiti perfettamente integri al suo interno, e un messaggio da parte del ribaldo pentito: "Ladro sì, ma con un cuore".



### **FENICOTTERO ROSA BLOCCA IL TRAFFICO DI VIALE POETTO**

A Cagliari un fenicottero rosa ha bloccato per qualche minuto il traffico cittadino, giusto il tempo di attraversare la strada e raggiungere la spiaggia. L'insolito episodio è avvenuto infatti sul lungomare di Poetto, all'altezza dell'ospedale marino. La scena è stata fotografata da alcuni passanti e diffusa in rete da un post del consigliere comunale di Cagliari Fabrizio Marcello. Si legge su Facebook: "Fermi tutti passa sua maestà il fenicottero. La cosa bella è stata che il bus Ctm con le altre macchine si sono fermate, lui si è fatto fare qualche scatto, fino a che sua maestà non ha ripreso la sua passeggiata nella spiaggia dei centomila, lì si è concesso anche il bagno. Succede al Poetto di Cagliari...".

L'avvistamento di fenicotteri rosa nella zona non è assolutamente una rarità: la strada interessata dall'apparizione del curioso pedone si trova infatti fra la spiaggia di Poetto e il Parco Naturale di Molentargius, dove i fenicotteri rosa sono degli habitués e ormai nidificano da decenni.



### **UN AUTENTICO PROFESSIONISTA DEL NASCONDINO: BAMBINO DI 4 ANNI RESTA NASCOSTO PER ORE E VIENE RITROVATO GRAZIE ALL'INTERVENTO DEI CARABINIERI**

A nessuno piace perdere, neppure a 4 anni, e tantomeno a nascondino, uno dei giochi più popolari e amati dell'infanzia. Così a Marsala, un bambino di 4 anni, pur di non farsi scoprire e ottenere l'agognata vittoria, è rimasto nascosto per ore, incurante dei richiami degli amici prima e dei familiari preoccupati poi. Solo l'intervento dei carabinieri, accorsi a seguito delle molteplici segnalazioni dei residenti del quartiere che nel frattempo si erano mobilitati nella ricerca, ha consentito dopo molte ore di ritrovare il piccolo, ostinatamente rimpiazzato dietro la porta di un vicino: quando vincere è più importante che partecipare...





# Il fuoco si è evoluto. E tu?



I prodotti per l'accensione si sono evoluti. Scopri la linea più innovativa di accendifuoco e strumenti per la pulizia e la manutenzione di stufe, caminetti e barbecue su [diavolina.eu](http://diavolina.eu)

*Se dici fuoco, dici*

**DIAVOLINA**<sup>®</sup>  
**FUOCO** 



**PESCE CADUTO DAL CIELO PROVOCA UN GIGANTESCO BLACKOUT IN UNA CITTADINA DEL NEW JERSEY**

La tranquilla cittadina di Sayreville, New Jersey, è stata colpita da un improvviso blackout che per quasi due ore ha lasciato migliaia di abitanti senza elettricità. Il dipartimento di polizia locale ha ben presto fatto chiarezza: il guasto sarebbe stato provocato da un uccello, presumibilmente un falco pescatore, che sorvolando la città con la preda nel becco avrebbe fatto cadere il pesce proprio sopra una delle centraline elettriche della città. Tranne che per qualche piccolo disagio, principalmente legato all'impossibilità di utilizzare ventilatori e condizionatori in piena estate, la vicenda si è risolta nel migliore dei modi. Il dipartimento di polizia ha addirittura pubblicato sui propri profili social la foto dell'unica "vittima", il povero pesce ormai senza vita, e l'identikit del principale sospettato, un disegno fatto a matita del falco pescatore.



**INDIA. SOGGIORNA PER QUASI DUE ANNI IN HOTEL A CINQUE STELLE, POI SPARISCE NEL NULLA E LASCIA UN CONTO DI 70MILA DOLLARI**

Maxi truffa al "Roseate House", lussuoso albergo a cinque stelle situato nei pressi dell'aeroporto internazionale Indira Gandhi di Delhi. Avviate le indagini nei confronti di un uomo che ha prolungato il proprio soggiorno nell'hotel per 603 giorni e al momento del checkout è sparito nel nulla lasciando in sospeso un conto di 70mila dollari. L'uomo avrebbe dunque vissuto gratuitamente a spese dell'hotel per quasi due anni, da maggio 2019 a gennaio 2020, ma la polizia locale ha reso nota al pubblico la vicenda soltanto con l'avvio delle indagini. Coinvolti anche alcuni dipendenti del "Roseate House"; secondo i media indiani, infatti, l'uomo si sarebbe affidato a un complice all'interno della struttura, il quale avrebbe manipolato i dati sulle tariffe e i pagamenti in sospeso presenti nel database dell'albergo per far sì che l'anomalo soggiorno passasse inosservato.



**LEZIONE DI YOGA SEMINA IL PANICO IN INGHILTERRA: POLIZIA INTERVIENE PER "OMICIDIO DI MASSA"**

Ci troviamo in Inghilterra, nel piccolo Seascope Cafe del North Sea Observatory di Chapel St. Leonards, Lincolnshire, dove la polizia ha fatto irruzione a sirene spiegate e tenuta antisommossa a causa di una segnalazione per "omicidio di massa". Secondo la ricostruzione dei fatti un passante, sbirciando da una delle vetrate del locale, avrebbe notato decine di corpi riversi a terra e denunciato alla polizia locale un vero e proprio "massacro". Gli agenti sono prontamente intervenuti, e poi, l'equivoco: si trattava soltanto di una lezione di yoga, con i partecipanti e l'istruttore distesi a terra nella posizione del shavasana, la cosiddetta "posizione del cadavere", appunto. "Se qualcuno avesse sentito le sirene della polizia ieri sera alle 21.30, può stare tranquillo... Erano diretti all'Osservatorio dopo che qualcuno aveva segnalato un omicidio di massa nel nostro edificio [...] In realtà, era solo la classe di yoga in meditazione. Ricordiamo al nostro pubblico che l'Osservatorio organizza numerose lezioni di yoga serali. Non facciamo parte di alcuna setta o club stravagante" Così i gestori del locale hanno rassicurato tutti la mattina successiva.



**DODICENNE SALVA UN UOMO CON MASSAGGIO CARDIACO IMPARATO DA UNA SERIE TV**

Austen Macmillan, 12enne residente in Florida, ha salvato la vita al proprio terapista con una tecnica di rianimazione vista in una nota serie tv. I due si trovavano in piscina nella casa del bambino e stavano giocando a trattenere il respiro sott'acqua. Improvvisamente Austen si è accorto che qualcosa non andava perché il suo terapista stava impiegando più tempo del previsto a riemergere. Così, dopo aver recuperato l'uomo dal fondo della vasca e averlo faticosamente trascinato in un punto più basso della piscina, ha cercato invano di far scattare il pulsante di emergenza del suo Apple Watch ed è corso a cercare aiuto, ma purtroppo in casa non c'era nessuno. Con un sangue freddo davvero singolare per un ragazzo di 12 anni, Austen non ha avuto altra alternativa che praticare all'uomo un massaggio cardiaco così come aveva visto fare in un episodio della sua serie tv preferita, Stranger Things. Una serie che anche il terapista di Austen guarderà sicuramente.





# SCOPRI IL NUOVO DETERSIVO LAVATRICE

**NUOVA  
FORMULA**  
CON PERLE  
DI PROFUMO



**PROFUMA**  
fino a  
**72<sup>ore</sup>**





# LA SOFFERENZA CHE NON SI VEDE

**I disturbi dell'umore, in primis la depressione, sono tra i disturbi clinici più frequenti e diffusi. La diffusione della depressione è un problema con implicazioni che riguardano oltre che la sofferenza individuale anche la salute pubblica.**

Questo tipo di sofferenza si presenta in forme molto diverse tra loro, gli studiosi hanno ipotizzato l'esistenza di un "continuum depressivo": ovvero la presenza di sintomi depressivi in continuità crescente da forme subcliniche fino a forme cliniche conclamate di maggior gravità.

È stata individuata una forma di depressione con sintomi peculiari e difficilmente riconoscibili che viene chiamata "depressione mascherata" questa può manifestarsi con: crampi, palpitazioni, vertigini, cefalea, sudorazione ma anche sintomi gastroenterici o pesantezza degli arti, dolori muscolari, insonnia con stanchezza persistente fino a problematiche di tipo sessuale.

Immaginiamo una persona depressa: spesso viene descritta come una persona sempre triste e scoraggiata, con difficoltà a svolgere qualsiasi tipo di attività, ma questo come appena descritto non è l'unico scenario possibile. Forme depressive che si manifestano prevalentemente nel corpo con sintomi che arrivano a compromettere il funzionamento individuale sono sempre più diffuse e rientrano proprio per le loro peculiarità all'interno della depressione mascherata.

A differenza della più classica apatia e tristezza, sintomi di questo tipo portano spesso chi ne soffre a recarsi per primo dal medico che ha un ruolo fondamentale nell'escludere la natura

fisica di questi sintomi e di questo malessere. Gli strumenti terapeutici che la terapia cognitivo comportamentale mette in campo hanno l'obiettivo di osservare in maniera consapevole le proprie esperienze di vita, le proprie emozioni e pensieri, individuando i fattori che possono mantenere la sofferenza, anche quella che non si vede.



**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](https://www.instagram.com/giuliabiagioni.psicologa)  
Email: [giuliabiagioni.psicologa@gmail.com](mailto:giuliabiagioni.psicologa@gmail.com)







# AQUA

di Sorrento



Fragranze senza tempo

## Dare sollievo alle gambe gonfie

Gambe pesanti dopo tanto tempo seduti in ufficio? Includi nella routine quotidiana esercizi mirati a migliorare la circolazione per prevenire e ridurre il gonfiore. Una camminata di almeno 30 minuti o sport leggeri come il nuoto che, grazie al massaggio dell'acqua, aiuta a mantenere le gambe attive e favorire il drenaggio linfatico.

Appena torni a casa, su le gambe per almeno 15 minuti: porta sempre con te una infuso di ippocastano, centella asiatica e vite rossa, noti per le loro proprietà vasoprotettrici e anti-edemigene.



## L'amico del fegato

Molti lo conoscono già, ma meglio ricordare come il tarassaco sia utilissimo: aumenta la produzione di bile, stimola il flusso biliare e migliora l'attività del fegato e la digestione. Ma non solo. È validissimo contro la cellulite e la ritenzione idrica grazie alla sua attività diuretica di flavonoidi e sali di potassio che favoriscono l'eliminazione dei liquidi in eccesso. Questo lo rende utile anche in caso di lievi infiammazioni del tratto urinario e contro disturbi urinari minori. I suoi estratti vengono utilizzati anche come purificanti, decongestionanti e disintossicanti epatici oltre che ipocolesterolemizzanti.



## Bloccare la fame

Abbiamo tanti alleati dalla nostra parte per combattere la fame insaziabile: fra questi la natura offre ingredienti noti per il loro potenziale come la fibra solubile o glucomannano (ottenuto dal tubero essiccato di questa specie, ricca in fibre composte da polisaccaridi solubili: a contatto con l'acqua forma un gel naturale rallentando anche l'assorbimento di grassi e zuccheri). Senza dimenticare il tè verde e l'estratto di fagiolo bianco, che può aiutare a ridurre la quantità di carboidrati che vengono digeriti.



## Difendiamoci bene

Stagione perfetta per stimolare le difese immunitarie! Le piante medicinali usate sono diverse: come l'Uncaria (perfetta per malattie infiammatorie croniche, deficienze immunitarie e infezioni virali, raffreddori, influenza, reumatismi...). La Curcuma (con la sua curcumina) spicca nella sua attività antinfiammatoria, antiossidante e immunostimolante. L'Eleuterococco è una pianta ritenuta adattogena: aumenta la resistenza agli stress psico-fisici e aumenta le difese immunitarie stimolando la risposta anticorpale e aumenta la fagocitosi da parte dei globuli bianchi.



## Il miele di Manuka

Lo conoscete? Perfetto d'inverno, il miele di Manuka dal sapore intenso, leggermente amaro, deve il suo potente effetto antimicrobico al Metilgliosale, principio attivo responsabile delle sue capacità antibatteriche contro batteri come Escherichia coli e Staphylococcus aureus. Le sue tante proprietà lo rendono un miele unico al mondo, ecco il perché del costo elevato (circa 30 euro per 250 gr) ben spesi per i suoi benefici come antivirale, antinfiammatorio e antiossidante. Lenisce il mal di gola e la tosse, riduce l'infiammazione e le ulcere gastriche, migliora i problemi digestivi, dermatiti ed eczemi.







## AROMATHERAPY

Glade® Aromatherapy, creata responsabilmente per il tuo benessere.  
Da rigenerante a calmante, da rinvigorente a rilassante, ritrova il tuo benessere con fragranze infuse con un perfetto doppio mix di oli essenziali.



### **MOMENT OF ZEN** *Lavanda + Sandalo*

Trova la tua tranquillità con il rilassante mix di aromatica lavanda francese e cremoso sandalo australiano.



### **PURE HAPPINESS** *Arancia + Neroli*

Illumina la tua giornata con il vibrante mix di arancia baciata dal sole del Brasile e di dolci fiori di neroli del Nord Africa.



### **CALM MIND** *Bergamotto + Citronella*

Concediti una pausa nella tua giornata con il mix rigenerante di vivace bergamotto italiano e fresca citronella del Guatemala.



### **REFRESHING ENERGY** *Rosmarino + Bacche di Ginepro*

Dà il boost alla tua energia con il mix di rosmarino e ginepro, una combinazione che aiuta a trovare l'energia e a rinfrescarsi.

I formati disponibili sono:

### **DIFFUSORE DI OLI ESSENZIALI** *Energia e benessere multisensoriali*



- 3 diverse opzioni di luce
- 3 intensità di fragranza

### **DIFFUSORE A BASTONCINI** *Energia e benessere continui*



- Bastoncini in legno Rattan
- Bottiglia in vetro color ambra

### **CANDELA** *Energia e benessere avvolgenti*



- Elegante coperchio in alluminio
- Grande formato 260 g



# Milka



IL GUSTO DI SEMPRE  
*a portata di mano*  
PROVA LE NUOVE BARRETTE

NOVITÀ

GUSTI  
*classici*  
PER TUTTI

45G





## 1° novembre 1962: Esce in Italia il primo numero di Diabolik

La sua ombra nera ha terrorizzato e appassionato intere generazioni di italiani: 60+1 anni fa nasceva il mito di Diabolik. L'astuto ladro creato dalle sorelle Angela e Luciana Giussani è una storica icona del fumetto italiano al pari di altri giganti come Tex, Alan Ford e Dylan Dog. L'uomo più ricercato di Clerville, accompagnato dalla sua compagna di crimini e di vita Eva Kant e braccato dal commissario Ginko, in poco tempo è diventato fenomeno di culto con traduzioni in tutto il mondo e numerose parodie. Precursore di generi e formati, Diabolik ha lanciato il noir nei racconti a vignette nostrani e creato l'imitatissimo formato tascabile. La pubblicazione ininterrotta ha fatto superare nel 2022 i 900 albi pubblicati con quasi 150 milioni di copie vendute, mentre i primi numeri della serie hanno raggiunto ormai da tempo cifre astronomiche tra i collezionisti. Il mito di Diabolik ha ricevuto diversi adattamenti cinematografici a partire dal 1968 con la pellicola diretta da Mario Bava fino alla più recente trilogia a cura dei Manetti Bros di cui uscirà nelle sale l'ultimo capitolo Diabolik - Chi sei? proprio il 30 di questo mese.

# CASTAGNA REGINA D'AUTUNNO



Ha la capacità di aggregare amici e parenti per gite fuori porta in mezzo alla natura a respirare tutti gli inconfondibili profumi del bosco in autunno; al centro di gare per grandi e piccini tutti con lo sguardo all'ingiù per scovare la più bella e la più grande; e poi le infinite sagre e feste popolari in suo onore, le storie e le leggende: la castagna si conferma la regina indiscussa di questa stagione che, abbandonata l'estate, ci accompagna verso l'inverno.

L'Italia è ricca di castagneti, in tutto si parla di una superficie di quasi 800.000 ettari, anche se il 20% sono castagneti da frutto. Secondo diversi censimenti i boschi di castagno sono molto estesi, soprattutto in Campania, Calabria, Toscana, Lazio, Emilia Romagna e Piemonte. E poi nelle isole, sull'Appennino e sulle aree pedemontane delle Alpi e Prealpi. Ogni posto, la sua castagna: c'è la carpinese tipica dell'appennino settentrionale e della Corsica, la agostana, la invernizza, la bellina e molte molte altre. Gli agronomi le hanno classificate e le varietà cambiano a seconda dei luoghi e magari coincidono e i dialetti locali le chiamano con nomi diversi. Ad esempio, nel nord della Toscana esistono le chiappine, le rossoline e le mundoline, che

hanno caratteristiche simile alle "sorelle" che si trovano altrove. Certo è che i luoghi di crescita, l'altitudine in cui si coltivano le piante, la vicinanza o meno all'influsso del mare, i tipi di cultivar conferiscono alle castagne gusti propri e diversi tra loro.

## Poi ci sono i marroni

Castagne e marroni non sono la stessa cosa. In generale, la differenza sta nel fatto che la castagna è il frutto selvatico del castagno, mentre il marrone proviene da alberi coltivati. Anche alla vista si presentano diversamente: le castagne appaiono schiacciate da un lato, hanno la buccia molto scura e resistente, non sono molto grosse e hanno la polpa





saporita. I marroni sono più grandi, hanno una forma simile a quella di un cuore e la buccia è marrone e striata. Al palato le castagne risultano più saporite, i marroni più dolci.

Un tempo l'Italia e per molti anni è stata paese leader per la produzione mondiale di castagne, complici la conformazione geografica, il clima mite e temperato che caratterizza molte regioni della penisola e una storica tradizione contadina diffusa ovunque. Ma l'abbandono progressivo delle aree montane cominciato alla metà del Novecento ha ridotto notevolmente la produzione. Secondo i dati FAO 2019, a livello mondiale il leader è la Cina che produce quasi 2 milioni di tonnellate l'anno, 4 volte rispetto a quello che

produceva nel 2000, grazie a un preciso progetto di sviluppo che ha realizzato 1,9 milioni di ettari di nuovi castagneti da frutto in vent'anni, seguito dalla Turchia (63.500 tonnellate annue) e Corea del Sud (53.000 tonnellate).

Negli ultimi anni poi la produzione di castagne ha subito un duro colpo a tal punto da far temere l'estinzione graduale delle piante vittime del **cinipide galligeno**, insetto arrivato dalla Cina e molto nocivo per la sua capacità di portare a un veloce deperimento le piante attaccate. Investimenti ingenti e una diffusa battaglia biologica hanno permesso di fronteggiare i danni prodotti e ripristinare in grandissima parte la produzione nazionale che, piano piano, si sta riprendendo.

*Foxy Mega.  
Grande anche nello stile.*



**LASCIATI CONQUISTARE DAL ROTOLONE CHE  
UNISCE QUALITÀ ED ELEGANZA.**

Con Foxy Mega oltre alla comodità di un rotolo che dura più del doppio, darai al tuo bagno un tocco di stile grazie alla sua stampa raffinata disponibile in tre diversi motivi floreali. Un altro piccolo colpo di genio di Foxy, che ha saputo unire in un rotolone praticità ed estetica.



**FOXY. SEMPRE VICINA A TE.**





Nonostante l'Italia non abbia più la produzione di castagne e marroni che aveva un tempo e sebbene non sia sufficiente a coprire la domanda interna, questa è di ottima qualità. Il paese esporta castagne e marroni di grande livello, anche DOP e IGP, per il consumo fresco, e importa castagne di qualità inferiore destinate in larga misura alla trasformazione come farine, snack, marmellate e altro. Stando ai dati del 2022, la produzione made in Italy conta ben **quindici prodotti a denominazione di origine** legati al castagno che hanno ottenuto il riconoscimento europeo. Cinque si trovano in Toscana: il Marrone del Mugello Igp, il Marrone di Caprese Michelangelo Dop, la Castagna del Monte Amiata Igp, la Farina di Neccio della Garfagnana DOP e la Farina di Castagne della Lunigiana DOP; tre in Campania: la Castagna di Montella Igp, il Marrone di Roccadaspide Igp e il Marrone di Serino/Castagna di Serino IGP; altrettanti in Veneto: il Marrone di San Zeno Dop, i Marroni del Monfenera Igp e i Marroni di Combai Igp; in Piemonte la Castagna Cuneo Igp e il Marrone della Valle di Susa Igp, in Emilia Romagna il Marrone di Castel del Rio Igp nel Lazio la Castagna di Vallerano DOP.

### **Farine e marron glacé: cibi ottimi per golosi e sportivi**

Per le loro proprietà nutritive e capacità di utilizzare la farina da loro derivata per pani dolci e salati, a lungo le castagne sono state considerate il pane dei poveri. Del resto, la castagna si presta a utilizzi e trasformazioni molteplici, dalle più classiche alle più audaci. Il frutto puro e semplice è gustoso crudo e cotto: caldarroste e mondine annaffiate da vino novello sono le protagoniste di feste popolari; arrostate in bracieri lungo le strade sono la tradizione che si ripete, scalda, mette allegria e soddisfa il palato. Poi le troviamo sotto l'alcool o come

contorno a carni ed arrostiti. I marroni più pregiati invece diventano irresistibili marron glacé. Macinate in farina, le castagne sono ideali per dolci, frittelle, purea, creme, pani. La farina delicata si presta a utilizzi anche per piatti salati. Con le castagne si realizzano anche birre e liquori, alcol di castagne, e bibite analcoliche.

Le castagne hanno un alto valore energetico, proprietà remineralizzante e tonificante. Sono ricche di potassio, contribuendo così a ridurre l'affaticamento muscolare. Per questo la castagna è considerata un alimento ottimale per gli sportivi.





# FERMIAMO LA VIOLENZA SUL

Ci si avvia verso la conclusione di un anno nero sul fronte del fenomeno della violenza contro le donne. I numeri sono implacabili: ogni tre giorni una donna viene uccisa in Italia.

Secondo i dati della Direzione Centrale della Polizia Criminale, sono 81 le donne assassinate da gennaio a settembre 2023, di cui quasi la metà dal fidanzato, partner, marito o ex. Nell'80% dei casi la violenza avviene in ambito familiare. Cifre che si ripetono più o meno uguali o in peggioramento ormai da anni e che impongono interventi su diversi fronti. Primo tra tutti quello culturale, anche nei confronti di giovani uomini che, stando ai dati, sono autori di violenze efferate, spesso di gruppo.

## **Le leggi contro la violenza ci sono, nel tempo c'è stato anche un inasprimento eppure...**

Dall'agosto del 2019 è in vigore la Legge 9 luglio 2019, n. 69 (*"Modifiche al codice penale, al codice di procedura penale e altre disposizioni in materia di tutela delle vittime di violenza domestica e di genere"*) denominata "Codice Rosso", che contiene incisive disposizioni di diritto penale sostanziale e processuale. La Legge ha inserito nuovi reati e ha inasprito le sanzioni già previste dal codice penale. Norme importanti che però non sono riuscite a contenere il fenomeno. Perché? Perché, dicono gli esperti che da anni analizzano il fenomeno,

la questione è prima di tutto culturale. Parte quindi da molto lontano, dalla concezione che si ha della donna, dal suo ruolo nella società. Che ha a che fare con l'idea distorta del rapporto tra i generi, del rispetto della diversità e dell'uguaglianza. Per cui è necessario promuovere un cambiamento radicale. A partire dai bambini e dagli adolescenti.

"Per questo è fondamentale – mette in luce **Celeste Costantino cofondatrice e vicepresidente della fondazione Una Nessuna Centomila** - promuovere la prevenzione e il contrasto della violenza maschile sulle donne, sostenendo l'educazione all'affettività nella scuole e il superamento di stereotipi e pregiudizi culturali che legittimano

# LE DONNE



la violenza. Siamo l'unico paese, con la Grecia, che nel proprio ordinamento scolastico non prevede l'educazione all'affettività e l'educazione sessuale, insegnamenti presenti invece in tutte le scuole pubbliche del resto d'Europa. E questo nonostante l'Italia abbia ratificato nel 2013 la Convenzione di Istanbul che – fa notare Costantino – all'articolo 14 chiede ad ogni stato membro di provvedere ad inserire nei propri ordinamenti scolastici di ogni ordine e grado dei materiali didattici su temi quali la parità tra i sessi, i ruoli di genere non stereotipati, il reciproco rispetto, la soluzione non violenta dei conflitti nei rapporti interpersonali, la violenza contro le donne basata sul genere e il diritto all'integrità personale. E gli ultimi episodi di cronaca, per altro, dimostrano quanto questo sia necessario ed urgente". L'obiettivo della Fondazione è intervenire su almeno 25.000 scuole su tutto il territorio nazionale con docenti formati



**Goditi  
il bucato!**



**Soft**

Con **Soft** scegli ottimi detersivi e ammorbidenti e la fantasia dei profumi più avvolgenti:  
un mix perfetto che fa del tuo bucato un momento di vero piacere.





che propongano un insegnamento multidisciplinare fondato su tre filoni: “educazione sessuale per insegnare a conoscere e saper gestire il proprio corpo; educazione civica per far luce sui diritti e doveri in quanto persone e promuovere ed educare al rispetto dell’altro; educazione di genere lavorando sull’abbattimento degli stereotipi storici. E le innumerevoli richieste che già ci stanno arrivando – evidenzia Costantino – dimostrano quanto sia forte l’esigenza di intervenire su questo fronte.”

Una Nessuna Centomila, fondata da Fiorella Mannoia che ne è la Presidente Onoraria, Giulia Minoli (Presidente), Celeste Costantino e Lella Palladino (Vicepresidenti), è la prima Fondazione italiana per la prevenzione e il contrasto alla violenza sulle donne, unica nel suo genere in Italia. La promessa di un mondo diverso parte dal nome: UNA. Come

«Ni una Màs», il grido di dolore e ribellione delle donne messicane che denunciarono per la prima volta nel mondo il reato di femminicidio. NESSUNA. Come «nessuna donna merita di essere violentata», non importa com’è vestita, non importa se ha bevuto, non importa se ha detto sì e poi ha cambiato idea. CENTOMILA. Come «infiniti, moltissimi, innumerevoli», sono le donne e gli uomini che contrastano la violenza sulle donne.

L’iniziativa ha preso vita a partire dall’omonimo concerto alla RCF Arena di Reggio Emilia (Campovolo) tenutosi nel giugno 2022, evento che verrà replicato l’anno prossimo con un nuovo grande live che ha riunirà ancora una volta le più importanti voci della musica italiana, insieme contro la violenza sulle donne. Obiettivo: raccogliere fondi per sostenere i centri antiviolenza.

La missione della Fondazione, infatti, ad attività di prevenzione



# OMIA

LABORATORI ECOBIO™

SCOPRI LE NUOVE LINEE VISO E CORPO

NUOVA LINEA VISO  
ECOBIOLOGICA

NUOVO OLIO VERGINE  
PURO AL 100%



## DA OMIA PER TE: I MIGLIORI INGREDIENTI NELLE NOSTRE INNOVAZIONI

La Natura sa darci il meglio se noi sappiamo restituirglielo.

Per Omia l'unica formula di bellezza è quella in sintonia con la Natura, per questo si impegna a svelare nuove formula naturali di Bellezza, rispettando l'ambiente e la filiera.



e sensibilizzazione attraverso interventi di educazione all'affettività, accompagna anche concrete azioni di sostegno a centri anti violenza e a percorsi di autodeterminazione e di indipendenza economica delle donne e azioni di ideazione e produzione di eventi culturali di sensibilizzazione ed ingaggio di pubblico e aziende.

“Abbiamo immaginato di offrire un contenitore super partes - spiega **Lalla Palladino l'altra vicepresidente e cofondatrice della Fondazione** - che lavori insieme a tutti i centri anti violenza che già esistono nel territorio, strumenti cardine per affrontare il fenomeno della violenza contro le donne.

La Fondazione, che ha lo scopo di fare sistema con le altre organizzazioni italiane attive sulla causa per massimizzare l'impatto dei programmi e per contare di più insieme, si pone il compito di raccogliere fondi da devolvere ai centri anti violenza, con particolare attenzione ai centri minori e a quelli del sud dove c'è mancanza di imprese e fondazioni che possano sostenerli. L'altra attività - aggiunge Palladino - è sostenere percorsi di inserimento lavorativo delle donne sopravvissute alla violenza, con strategie su cui stiamo lavorando da anni e con buoni risultati dal momento che il 60% delle donne vittime di violenza, inserite in un percorso di fuoriuscita presso centri anti violenza risulta “non autonoma economicamente.”





## Ci vuole del gran talento a stare sotto i riflettori e far parlare di sé pur essendo fisicamente fuori dalle scene da quasi 50 anni. Riesce solo a lei, la tigre di Cremona, Mina Anna Maria Mazzini: in arte e per tutti, semplicemente, **Mina.**

Una voce inconfondibile, di rara qualità ed eclettismo, hanno fatto di lei una delle migliori interpreti della musica italiana e, con oltre 150 milioni di dischi venduti, l'artista femminile con le vendite maggiori e quella più presente nelle classifiche nazionali.

Da sola o in duetto con molti tra i migliori cantanti di sempre, ha interpretato circa 1500 pezzi e oggi, all'età di 83 anni, si gode il successo del suo ultimo albumo **Ti amo come un pazzo**, uscito nella primavera scorsa con una canzone inedita per il nuovo film di Ferzan Ozpetek a Natale su Netflix.

Nata a Busto Arsizio nel 1940 cresce a Cremona. Un'adolescenza che trascorre coltivando la sua passione più grande: la musica. Ascolta i cantanti americani Frank Sinatra, Sarah Vaughan, Ella Fitzgerald ed Elvis Presley. All'età di 18 anni si propone agli "Happy Boys", un gruppo musicale che attorno alla fine degli anni Cinquanta si esibisce a Cremona con un buon favore di pubblico. Con loro, nel settembre del 1958 a Rivarolo del Re (comune nel cremonese), si esibisce in una serata dopo Natalino Otto e Flo Sandon's, reduci da una partecipazione al Festival di Sanremo e molto in voga in quegli anni. È il suo debutto e si rivela un trionfo.

# MINA

“Essere immortale non mi interessa. Mi piace invecchiare.”

MINA



# MINA



La casa discografica Italdisk la "attenziona", l'ascolta e la mette alla prova: le fa incidere alcune canzoni e la fa partecipare alla Sei giorni della canzone, competizione canora milanese ripresa dalla televisione. Il 1° dicembre 1958, con il brano **Proteggimi**, Mina partecipa alla serata inaugurale al Teatro Smeraldo, il teatro storico milanese che ospita lo spettacolo. Il presentatore è Corrado. Mina arriva seconda, dietro Wera Nepy e raccoglie un successo entusiasmante.

Intanto i due dischi di Mina editi dalla Italdisk vanno alla grande e l'anno dopo, all'età di 19 anni con il brano **Nessuno**, Mina esordisce in Rai all'interno di *Lascia o raddoppia?*, la storica e popolarissima trasmissione condotta da Mike Bongiorno e partecipa anche a *Canzonissima* 1959, condotta da Delia Scala, Paolo Panelli e Nino Manfredi. Nel 1959 arrivano anche i primi riconoscimenti: il "Juke Box d'oro" e il "Microfono d'oro".

XXXXXX

## *Ispirati dalla Natura*



**KERATIN**  
*color*

**PROTEZIONE COLORE**  
*Capelli colorati e trattati*



**KERATIN**  
*curly*

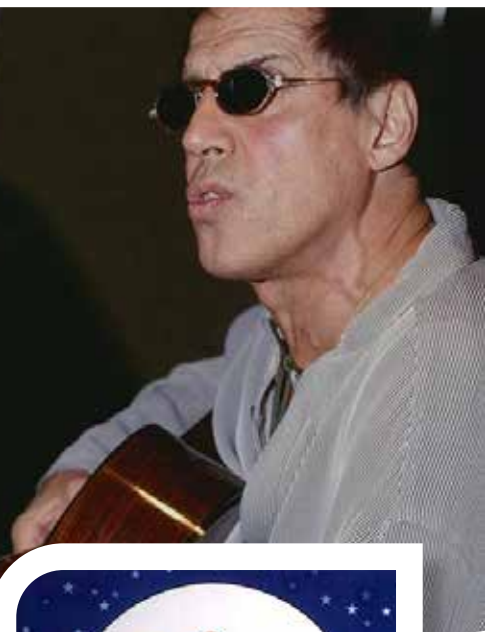
**RAVVIVA RICCI**  
*Capelli mossi e ricci*



**KERATIN**  
*repair*

**RICOSTRUZIONE**  
*Capelli danneggiati*





Sono anni di grandi novità, per la musica e non solo. Nel panorama musicale italiano oltre a Mina cominciano ad affermarsi Adriano Celentano, Giorgio Gaber, Betty Curtis, Tony Dallara, Joe Sentieri, Little Tony, che importano dagli Stati Uniti il rock and roll. Sono quelli che la stampa dell'epoca definisce "gli urlatori", che però impazzano tra le nuove generazioni e si fanno conoscere grazie ai primi juke-box.

### I favolosi anni Sessanta

I brani prodotti in questi anni e che raggiungono la vetta delle classifiche si cantano ancora oggi e in un attimo si portano dietro la spensieratezza che dava il ritmo a quell'epoca: **Tintarella di luna** (1960), scritta da Franco Migliacci recentemente scomparso e Bruno De Filippi, è la canzone che permette a Mina di raggiungere per la prima volta la vetta in hit-parade; lo stesso anno esce il singolo **Una zebra a pois/Mi vuoi lasciar**, ma anche **Il cielo in una stanza**, scritto da Gino Paoli e arrangiato da Tony De Vita. È uno dei massimi successi che i critici considerano anche l'iniziale evoluzione nella carriera di Mina da urlatrice scanzonata a interprete raffinata della canzone d'autore.

La tigre di Cremona alterna grandi successi canori a importanti conduzioni televisive: **Studio Uno**, programma di varietà per la regia di Antonello Falqui, prodotto dalla Rai e trasmesso sul canale Programma Nazionale fra il 1961 e il 1966, la vede alla conduzione per tre edizioni, affiancata da partner maschili che si avvicendano volta per volta, fra cui Marcello Mastroianni, Nino Manfredi, Vittorio De Sica e Alberto Sordi; **Canzonissima 1968; Teatro 10**.

Intanto escono alcuni dei suoi grandi classici: **È l'uomo per me** (1964), **Un anno d'amore/e se domani** (1964), **Sono come tu mi vuoi** (1966) **Mi sei scoppiato dentro il cuore**, altro brano scritto da Lina Wertmüller e Bruno Canfora, **L'immensità**, successo di Don Backy e Johnny Dorelli, **Se telefonando**, scritta da Maurizio Costanzo e Ghigo De Chiara su musica di Ennio Morricone, **Grande grande grande** (1972) ed **E poi...** (1973), **Parole parole** (1972), contenuta nell'album **Cinquemilaquarantatre**.

### Con Lucio Battisti

Il 23 aprile 1972 va in scena il duetto divenuto leggendario tra Mina e Lucio Battisti nel varietà tv Rai "Teatro 10". Entrambi sono



# Piùme

SCOPRI LA NUOVA LINEA

## BAGNO SCHIUMA

Profumati e dalla formulazione bilanciata, detergono delicatamente la pelle donando idratazione e benessere.



## SAPONE LIQUIDO

Ideali per un'efficace detersione. Lasciano le mani morbide e profumate.



## SAPONE INTIMO

Saponi intimi a pH fisiologico, formulati per rispondere a diverse necessità.



LINEA REALIZZATA  
CON FLACONI 50% R-PET

PRODOTTO IN ITALIA





i big della canzone italiana. Lui in sodalizio artistico con Mogol, lei interprete di brani di altrettanto successo. Sono amici. Mina in quell'anno conduce il programma Teatro 10 insieme ad Alberto Lupo. Nel corso della trasmissione comincia il duetto: quasi dieci minuti in cui si alternano **Insieme, Mi ritorni in mente, Il tempo di morire, E penso a te, lo e te da soli, Eppure mi son scordato di te, Emozioni.**

È un tripudio di applausi ed emozioni. Mina nel corso della carriera al repertorio di Battisti rende omaggio nel 2006 con l'album di inediti **Bau**, anticipato dal singolo **Mogol-Battisti** cantato in duetto con Andrea Mingardi. E ancora, nel 2018 con il doppio cd **Paradiso**, con canzoni già pubblicate nel 1975 e nel 1994 e anche con sue versioni inedite. Con l'amico Lucio condivide anche la scelta di abbandonare le scene nel pieno del successo. Per lei la decisione arriva nel 1974, l'anno del suo ultimo show televisivo, **Milleluci**, condotto insieme a Raffaella Carrà. La sigla finale del programma Mille e una luce ('78), in cui canta **Ancora ancora ancora**, è la sua ultima apparizione tv, fino ai video online del 2001.

Il ritiro dalle scene non ferma la sua notorietà ma anzi, aumenta il mito. Molte sono ancora le sue canzoni di successo: **L'importante è finire** (1975), **Ancora ancora ancora** (1978), entrambe di Cristiano Malgioglio; **Anche un uomo** (1979), **Morirò per te** (1982), **Rose su rose** (1984), **Neve** (1992), **Volami nel cuore** (1996).

## I duetti

Nel 1985 compone **Questione di feeling** in duetto con Riccardo Cocciante, l'anno dopo **Via di qua** (1986) con Fausto Leali. Sono due singoli. Nel 1998 esce invece il disco **Mina-Celentano**, inciso in coppia con il "Molleggiato" (con cui tornerà nel 2016 con un altro album: **Le migliori**). Seguono **Veleno** (2002): 12 canzoni pop scritte da Zucchero, Giancarlo Bigazzi, Samuele Bersani, Daniele Silvestri e altri; **Love-box** (2007) raccolta delle sue più belle canzoni d'amore; il duetto **Agua y sal** (Todavía) 2007 con Miguel Bosé; **Poche parole** (2008) con Giorgia e **You get me** (2010) con il soul man Seal. Nel 2019 è la volta di **Mina-Fossati**, album di inediti realizzato in coppia con Ivano Fossati. Nella primavera scorsa, all'età di 83 anni, ci regala ancora un album: **Ti amo come un pazzo** che all'interno contiene il duetto con Blanco, **Un Bricciolo di Allegria** e il brano inedito scelto dal regista Ferzan Ozpetek per il suo ultimo film **Nuovo Olimpo** in uscita a Natale 2023, distribuito su Netflix. Non è la prima volta che il regista italo turco e Mina incontrano i loro talenti: nel 2019 il brano **Luna Diamante** viene scelto da Ozpetek per la pellicola **Dea Fortuna**, mentre **Buttare l'amore** accompagna la serie di **Disney + Le fate Ignoranti**.





# CLINIANS

CLINICA DELLA BELLEZZA

## ERA. ORA.



### LA TUA PELLE HA SETE DI BELLEZZA.

Intense A Lifting Rughe di Clinians, con Acido Ialuronico, giorno dopo giorno dona al tuo viso un aspetto più giovane, levigato e dai contorni ridefiniti, grazie alla sua azione volumizzante e ricompattante. Finalmente, nella tua Beauty Routine, un trattamento mirato che aiuta a combattere i segni del tempo.



# ANCHE I PIU PICCOLI HANNO LA LORO BEAUTY ROUTINE

**Proprio come gli adulti, anche i bambini in età prescolare devono avere una skincare routine. Nei primi anni di vita è infatti fondamentale prendersi cura della loro pelle con prodotti appositi**

Sta ai genitori cominciare, sin dalla tenera età, a prendersi cura della pelle dei bimbi, un'abitudine importante quanto fare il bagnetto o lavarsi i denti.

Una skincare routine sotto i tre anni può sembrare superflua, ma in realtà è estremamente importante, in quante parte di un processo di crescita che passa anche dalla cura di sé. Come regola generale, è bene mantenere la cura della pelle dei più piccoli il più semplice possibile: un detergente, un olio o una crema idratante e una protezione solare sono tutto ciò che serve per preservarla da danni futuri. I bambini giocano, si siedono per terra, toccano tutto quello che attira la loro attenzione e a fine giornata accumulano sporco e batteri, ecco perché una baby routine che si rispetti inizia dal detergente. Dimenticate però il vecchio metodo "acqua e sapone" che potrebbe

risultare troppo aggressivo, disidratando l'epidermide e contribuendo a sviluppare futuri problemi cutanei. Orientatevi su formule specifiche, che si distinguono principalmente per una lista degli ingredienti corta e composta da sostanze naturali come camomilla, miele, calendula. Assicuratevi inoltre che i prodotti utilizzati per la cura quotidiana dei vostri bambini siano privi di fragranze che potrebbero irritare la loro pelle sensibile. Dopo la detersione è il momento dell'idratazione, un passaggio particolarmente importante perché fino ai tre anni circa, la pelle dei bambini è molto più sottile di quella degli adulti, ha un pH cutaneo più elevato, e non è ancora in grado di trattenerne l'acqua; per questo, in caso di disidratazione, possono facilmente manifestarsi irritazioni o addirittura eczemi. Una crema emolliente soffice e delicata

applicata due volte al giorno contribuirà a mantenerla morbida e idratata. In caso di pelle particolarmente secca, la routine ideale prevede invece un olio nutriente, perfetto per proteggerla e ricostruirne il film idrolipidico. L'applicazione dell'olio può anche diventare un'occasione per regalare al bambino un piacevole massaggio: eseguito con movimenti leggeri e circolari, oltre a mantenere la giusta idratazione, aiuta a rilassarsi e rappresenta un bel momento di complicità tra genitori e figli. Infine, visto che la pelle dei più piccoli ha un ridotto contenuto di melanina, che potrebbe esporli a maggior rischio di scottature, non bisogna mai trascurare la protezione solare. Un prodotto ad ampio spettro e SPF 50, meglio se appositamente studiato per la loro pelle delicata, va applicato dalla primavera all'autunno inoltrato, anche in città!

# I GRANDI ANNI '50 DELLA FOTOGRAFIA



Beauty class at the Helena Rubinstein Salon, New York, USA, 1958  
© Inge Morath/Magnum Photos

## A Parma, un viaggio d'altri tempi

Quando Magnum Photos venne fondata nel 1947 a New York, per la prima volta grandi maestri della fotografia (e membri dell'agenzia) vennero esposti insieme in una mostra fotografica, per raccontare il contesto culturale compreso fra la fine degli anni Quaranta e il decennio successivo, attraverso una selezione esclusiva e in parte inedita di 82 scatti dell'archivio Magnum Photos. Così la mostra "THE 1950s", in occasione della prima edizione del Winter Jamboree, a Parma fino al 10 dicembre, nasce proprio con l'obiettivo di raccontare in maniera organica quei travolgenti anni americani, mettendo a fuoco l'essenza di un decennio felice, ma complesso. L'esposizione riunisce per la prima volta insieme 82 scatti realizzati da grandi fotografi, artisti che hanno catturato lo spirito della società d'Oltreoceano di quei tempi, re-

stituendocene intatta la bellezza, la potenza delle trasformazioni in atto insieme alle profonde contraddizioni che ancora la caratterizzavano, tracciando così una nuova mappa dell'identità americana ed esplorando le sue dimensioni sociali, culturali, economiche. Gli anni Cinquanta furono sì un'epoca d'oro, un tempo di felicità e prosperità economica, ma furono anche anni ancora segnati dalla segregazione razziale e dalle tensioni causate dal blocco sovietico che diedero poi avvio alla guerra fredda e all'escalation nucleare. "THE 1950s" traccia il resoconto di questi anni, dando spazio a un'America reale, con i suoi problemi e le sue difficoltà, ma anche con la sua straordinaria forza di guardare avanti con scatti di nomi come Elliott Erwitt, Inge Morath, Rene Burri, Bruce Davidson, Eve Arnold e molti altri.





American actress Marilyn MONROE, USA, 1952  
© Philippe Halsman/Magnum Photos



Girls in a movie theater, USA, 1958  
© Wayne Miller/Magnum Photos



## TUTTO QUADRA

Chi avrebbe mai pensato che la semplicità geometrica di linee squadrate (oltre alle loro combinazioni quasi infinite di colori) avrebbe portato questo stile ironico, colorato e decisamente artistico nuovamente fra i trend di ogni stagione? Voilà: anche quest'inverno, la moda "a quadri" non manca di farsi sentire. Tantissime le possibilità con cui potremo abbinarli, passando dalla pura essenza dello scacco matto a sfumate geometrie, che sorridono alle più maschili trame scozzesi. Certo, per indossarlo con garbo la maglieria regna sovrana (e soprattutto, meno "pericolosa" di gonne e pantaloni per la nostra silhouette). Divertendosi con l'accessorio in pelle o tessuto (ma anche scarpe estrose) in monocromia o ardite tonalità.



Lungo cappotto a scacchi, **Chloé**.



Maglia multicolor, United **Colors of benetton**.



Stivaletto dipinto a mano, **Camper**.



Borsa doppiata, Issey **Miyake**.



Maglione bicolore, **Longchamp**.



Borsetta in tessuto, **Miriade**.



Sovrapposizioni in canvas e pelle, **Bottega Veneta**.



Pull morbido ton sur ton, **Rosso35**.



Scarpa con calzare, **Vivienne Westwood**.

# CABIFI CALZE & COLLANT ...Libera di scegliere.

SCOPRI IL SEGRETO DEL BENESSERE



## MANON

LINEA + SALUTE

LO SPECIALISTA  
DELLA COMPRESIONE GRADUATA



COMPLETA I TUOI LOOK CON I CALZINI DI TENDENZA  
E CON I CALZINI SPORTIVI LEGGERI, ULTRA COMFORT.



**cabifi**  
calze & collant

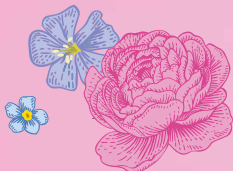


LOLLIPINK  
by  
Pink Sugar



# Hey Flower Girl!

LOLLIPINK  
The new fragrance  
by Pink Sugar



## Sguardi di luce propria

Potere al cristallo, per illuminare la nostra vista. Così Swarovski lancia una nuova collezione completa di occhiali da sole e da vista di alta qualità. Ispirata ad alcune delle famiglie di gioielli più iconiche di **Swarovski**, la nuova linea è stata realizzata con il tipico savoir-faire del marchio secondo la sua maestria nella luce, nel taglio e nel colore. Tra forme decise e cristalli dalle sfaccettature brillanti, fra metalli lucenti e tocchi esclusivi, ogni pezzo cattura l'eleganza gioiosa di Swarovski. Ispirazione lucente in questa collezione luminosa, non poteva che splendere la maestria del colore di Swarovski: ogni pezzo è realizzato con un innovativo design a cerniera, dove cristalli multifaccettati a taglio pieno, neutri o a colori, si piegano a parte sulle aste in una profusione di modelli perfetti proprio per qualsiasi stile.



## Rintocchi di fascino

Dall'incontro tra bellezza, armonia e simbologia nasce la nuova linea della maison **Boccadamo**: "Campanelle", una proposta di collane con ciondoli ispirata alle campane che, con il loro dolce tintinnio, sono da sempre considerate portatrici di energia creativa e buoni auspici. Rodiate o placcate in oro giallo con pendenti tridimensionali impreziositi da zirconi bianchi, sulla base smaltata a mano i ciondoli a campana sono decorati con cuori e stelle declinati in un'ampia palette colori. Gioielli speciali, da portare sempre con sé, come un prezioso ed elegante portafortuna.

## Passi in grande stile

La passione per i costumi, le atmosfere lente e la bellezza nelle sue accezioni più discrete danno vita al tocco perfetto per una scarpa preziosa, realizzata a mano da sapienti maestranze artigiane: quelle di **Pasöt** sono piccole opere d'arte, nate dall'esperienza di artigiani del made in Italy da generazioni. Tradizionalista nella fattura, ma originale nella sua silhouette, brilli nel colore di pelle, tessuti e velluto ma anche suola a contrasto, disponibile in "pianta slim", per una calzata più avvolgente, e "pianta comfort", più larga e confortevole.







## ALLENARSI CON SLIDING E GLIDING

**Sentito mai parlare di Sliding e Gliding? Sono due parole che vengono usate nel mondo del fitness per indicare esercizi di scivolamento.**

Sliding (to slide cioè scorrere) e gliding (to glide, scivolare) sono anche intesi come una forma di allenamento laterale, pur con attrezzi diversi.

Lo slide è una lastra in resina delle dimensioni di 180 cm in lunghezza per 60 cm in larghezza e circa 3-5 mm di spessore, chiusa ai lati da due bordi alti gradualmente da uno a 5 cm, che ne rallentano e bloccano la spinta laterale; i gliding discs sono invece dei dischi di scorrimento da appoggiare sul pavimento per fare movimento laterali. Entrambi gli attrezzi servono per scivolare e possono essere sostituiti anche da asciugamani e pattine da mettere ai palmi delle mani in posizione di quadrupedia per poi spingersi in avanti in modo alternato. Lo stesso vale per gli arti inferiori: piedi sopra i gliding discs o lo slide e via con gli affondi laterali per

rafforzare gambe e glutei.

La filosofia sta proprio nello scivolamento controllato per non perdere l'equilibrio, che permette di allenare i muscoli che dal movimento vengono tonificati. L'importante è non scivolare "troppo" e non sentire dolore durante gli esercizi. Il segreto è tenere la colonna in linea con il collo durante l'esecuzione.

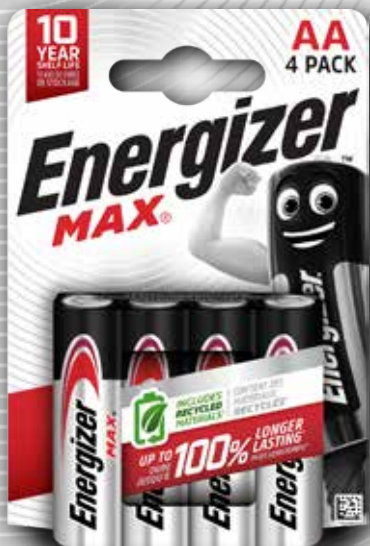
Sliding e gliding generalmente vengono inseriti nell'allenamento a corpo libero per renderlo più intenso ed efficace, ma una volta che si è appresa la tecnica, possono costituire anche un'intera sessione di lezione. I movimenti effettuati sono utili per braccia, spalle e pettorali, mentre nella parte inferiore a trarne maggior giovamento sono i muscoli delle gambe (in particolare quelli dell'interno e dell'esterno coscia) e i glutei. In tutti i movimenti

poi essenziale è la tenuta degli addominali per avere equilibrio, eseguire al meglio gli esercizi e risparmiare la schiena.





# Energizer®



Produttori della  
**PILA CON PIÙ LUNGA  
DURATA AL MONDO\***

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



TM



## ELLIE GOULDING TORNA IN ITALIA PER IL SUO NUOVO TOUR

Torna in Italia dopo sette anni la superstar del pop Ellie Goulding con un'unica imperdibile data, il suo Higher Than Heaven Tour farà tappa il 2 novembre al Fabrique di Milano: "Gli ultimi anni sono stati davvero pesanti, sono stata in giro per il mondo e non mi sono mai fermata. Ad un certo punto è stato necessario farlo perché avevo bisogno di capire chi fossi." Ellie ha registrato il tutto esaurito all'iconico KOKO di Camden a Londra, dove ha affascinato il pubblico con un set composto dai suoi precedenti successi insieme a singoli recenti tratti dall'ultimo album. Ad oggi Ellie ha festeggiato 10 singoli di platino, tre album #1, due BRIT Awards, una candidatura ai GRAMMY Award e una ai Golden Globe. Oltre alla sua incredibile carriera musicale, Ellie è un'attivista e filantropa: nel 2017, in riconoscimento del suo più ampio attivismo, è diventata ambasciatrice per l'Ambiente delle Nazioni Unite e per il WWF.



## JOAQUIN PHOENIX SARA' NAPOLEONE NEL NUOVO FILM DI RIDLEY SCOTT

Dal 23 novembre Joaquin Phoenix torna sul grande schermo con Napoleon, film diretto da Ridley Scott che narra le vicende politico-militari di Napoleone Bonaparte. Il film è prodotto da Apple Tv+ ma prima di approdare sulla piattaforma di streaming, farà un passaggio nelle sale per cogliere l'opportunità di venire candidato ai prossimi Oscar. Vanessa Kirby, che interpreterà la moglie di Napoleone, ha sottolineato l'incredibile dedizione di Joaquin Phoenix nell'approfondire alcuni aspetti del processo di creazione del personaggio: "Joaquin Phoenix ha studiato la psiche di un dittatore e un criminale di guerra. Ha fatto un lavoro incredibile". Ridley Scott ha inoltre dichiarato di aver scritturato Joaquin Phoenix in Napoleon subito dopo aver visto il film Joker ed esserne rimasto notevolmente colpito dall'interpretazione.

## EUPHORIA: LA SERIE DEI RECORD CON UNO STILE VISIVO UNICO

Euphoria è una serie tv prodotta da HBO che narra le vicende di un gruppo di adolescenti al liceo alla ricerca di sé stessi, tra amicizie, amori, traumi passati e droghe. La serie ha ricevuto numerosi riconoscimenti da parte della critica che ne ha elogiato la sceneggiatura e la fotografia. Infatti, lo stile visivo di Euphoria utilizza una sceneggiatura e montaggio iper-stilizzati che presentano un "realismo emotivo" che cattura le prospettive interiori dei personaggi. Infatti, la serie utilizza spesso colori saturi, come viola e blu, per comunicare lo stato emotivo. Il design dei costumi di Euphoria è il segno distintivo più influente della serie: i personaggi vengono mostrati in abiti chic e sgargianti che fungono da "dispositivi di trama e profili psicologici" per rappresentare le loro personalità. La terza stagione di Euphoria non ha ancora una data di uscita i tempi di ripresa sono lunghi e addirittura alcuni episodi richiedono anche un mese di riprese... Non ci resta che attendere!







# Spontex

*Il pulito è di casa*



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





# VECCHI MOBILI CON NUOVE DESTINAZIONI

**C'è una tendenza che ormai da qualche anno si è fatta strada nel campo dell'arredamento: il recupero del vecchio.**

Il ritrovato amore per le tradizioni e il dilagare della cultura del riciclo come comportamento virtuoso del rispetto per l'ambiente, stanno affermando anche nuovi stili d'arredo, che valorizzano pezzi vintage o di vero antiquariato. Inseriti in contesti ultra moderni, country o addirittura industrial, mobili o complementi d'arredo conferiscono all'ambiente originalità e personalità. Non si tratta solo di recupero, ma addirittura di cambio di destinazione d'uso con madie che si trasformano in mobili per lavabo o credenze che diventano librerie. Talvolta basta semplicemente cambiare colore ai mobili per inserirli al meglio in contesti diversi: vecchi comodini scuri in legno massello, se tinteggiati con colori tenui, ad esempio, possono tranquillamente

inserirsi nelle camerette dei più piccini o in quella matrimoniale, abbinati al resto dell'arredamento. Un abile decupage e una tinteggiatura giusta possono trasformare gli immancabili cassettoni delle camere da letto dei nonni in una madia contemporanea dal sapore retrò. Altre soluzioni trasformano il cassettoni in un comodo mobile per il bagno, con lavabo incastrato nella parte superiore. Un vecchio armadio, invece, può comodamente essere adibito a libreria.

Il segreto per dare importanza ai recuperi è conferire loro il giusto valore. Come? Garantendogli lo spazio adeguato, sistemarli in ambienti che li facciano emergere, e non "affogarli" con soprammobili e altri complementi.

Il riuso può essere applicato anche a molti oggetti del passato che nelle nostre case possono diventare degli originali complementi d'arredo. Gli attrezzi contadini ad esempio si prestano benissimo a mille usi. Basta visitare le cantine, perlustrare i garage dove c'è accumulato di tutto e dare libero sfogo alla creatività per trovare soluzioni che possano fare al caso nostro.





# Piùme

*Più qualità per me!*

COCCOLE PER TE E LA TUA CASA



Produttore Italiano



## PETER PAN PLAST

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





# LUPINAIA

**Un piccolo borgo fuori dal tempo, situato nel cuore della Garfagnana. Lupinaia sembra un paesino delle fate, con le sue strette viuzze lastricate, le case in pietra grigia e la sua posizione, che domina il fondovalle dove scorre il fiume Serchio.**



Dall'alto del suo colle, circondata da una robusta cinta muraria, Lupinaia nel passato ha rappresentato un contrafforte strategico per il presidio del territorio. Di origini antichissime, di cui si ha testimonianza scritta già nel 754 d.C., il paese fu a lungo conteso dalle città circostanti, divenendo teatro di sanguinose battaglie e passando nei secoli sotto il dominio di Barga, Castiglione, Galliciano e infine Fosciandora, di cui tutt'ora è frazione. Tracce della gloriosa storia locale rimangono oggi nelle porzioni rimaste in piedi delle mura, in parte inglobate nelle fondamenta delle abitazioni, e nei portali di accesso alla città; il recente restauro della torre seicentesca e della rocca sommitale ha invece restituito

all'originario splendore due dei maggiori simboli del cuore un tempo inaccessibile del borgo.

Tra le altre testimonianze importanti della magnificenza di Lupinaia vale la pena citare la chiesa di San Pietro Apostolo. La pieve romanica è caratterizzata dalla semplicità delle forme, che restituisce nell'insieme alla struttura un aspetto piuttosto solido e lineare. L'edificio presenta una sola navata e custodisce al suo interno tre autentici tesori del XVI e XVII secolo: una piletta di marmo intarsiato per l'acqua santa, un bell'altare ligneo dedicato a Sant'Antonio Abate e una grande tela raffigurante la "Consegna





delle chiavi a San Pietro". Altra chiesa dove il tempo sembra essersi semplicemente fermato è la Chiesa della Madonna: dedicata alla Vergine dei Dolori, è chiamata per la verità comunemente dai paesani "Chiesa Nova" per via delle ristrutturazioni che si sono succedute nel Settecento e nell'Ottocento – ben 4 nel giro di meno di 150 anni. I vari ampliamenti non ne hanno scalfito il fascino, ma ciò che merita particolare attenzione è precisamente l'organo conservato all'interno: venne comprato nel 1842 in tre rate, al prezzo di 100 scudi l'anno. Una spesa giustificata - si legge negli archivi – giacché "l'organo si dovrebbe suonarsi tutte le feste principali dell'anno, come costumava addietro, ma atteso le circostanze si suona quando si può, essendo l'organista lontano e vole £. 2 per desinare a carico dell'Opera come è stato sempre consueto". Uno vero e proprio spaccato di vita dell'epoca.

Il paese rappresenta un'ottima base di partenza per gli appassionati di trekking e passeggiate, che potranno riscoprire il piacere del contatto con la natura, seguendo percorsi adatti anche ai meno esperti in un periodo, quello autunnale, che regala emozioni davvero suggestive tra le mille sfumature gialle, arancioni e rosse di cui si tingono le foglie degli alberi. Tra itinerari che attraversano

ponti medioevali e costeggiano cascate cristalline, è semplicemente imperdibile l'escursione che conduce alle Prade Garfagnine. Il cammino si snoda per 3 chilometri lungo l'antico sentiero utilizzato dai pastori per raggiungere gli alpeggi montani, dove le greggi erano solite trascorrere l'estate. La strada bianca, che diventa poi mulattiera, si inoltra tra i castagneti secolari, i cui frutti per tanto tempo hanno rappresentato la principale fonte di nutrimento di intere generazioni.

Ancora oggi, proprio nel mese di novembre, a Lupinaia è possibile apprezzarne il dolce sapore, attraverso piatti che ogni anno portano in tavola le ricette della tradizione. L'occasione è la Festa della Castagna, organizzata dal paese per il ponte di Ognissanti. In quei giorni il frutto, vero e proprio tesoro del territorio, viene celebrato in tutte le sue declinazioni, dall'antipasto al dolce: un'autentica degustazione tra il dedalo di vie del piccolo centro, che passa dalle classiche e sempre amate mondine alle frittelle e ai necci accompagnati dalla ricotta del pastore; dai ballocciori speziati al morbido pane di castagne fino alle sorprendenti tagliatelle di farina di castagne che si sposano alla perfezione con i profumati sughi fatti in casa.





## I GRISSINI E I GRASSI IDROGENATI

Di tutti i surrogati del pane i grissini sono i più nobili per due motivi: quasi sempre si mangiano comodamente seduti a tavola prima di pranzo o di cena e hanno una vera e propria origine nobile. Nel **1679**, alla corte dei Savoia, il fornaio **Antonio Brunero**, su indicazione del medico **Teobaldo Pecchio**, sfornò i primi grissini. L'invenzione di questo surrogato del pane si deve alla salute cagionevole di **Vittorio Amedeo II**. Il futuro re era inappetente e soffriva di problemi di digestione, così il medico suggerì al fornaio di fare una *ghersa* (il classico pane piemontese) di forma allungata, con meno mollica e più croccante. Ecco il grissino. Gustoso e pratico, sfizioso e conviviale, destinato da subito a un gran successo. Un secolo dopo fu ribattezzato da **Napoleone Bonaparte**, che ne andava matto, *le petit bâton de Turin*. Ma si fa presto a dire grissino. Quale grissino? Ce ne sono di mille tipi e mille gusti. Una prima distinzione è fra il *rubatà*

o *robatà* e lo «**stirato**». Nel *rubatà* la pasta viene allungata, arrotolata e leggermente schiacciata. Questo grissino, di lunghezza variabile dai 40 agli 80 cm, facilmente riconoscibile per la caratteristica nodosità, è inserito nella lista di prodotti agroalimentari tradizionali italiani del ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali. Poi c'è lo «stirato». Lungo e liscio, senza nodi o trecce. Viene prodotto prendendo la pasta con le mani da entrambi i lembi e allungandola, stirandola, per la lunghezza delle braccia del panificatore. Il prodotto finale risulta così maggiormente friabile. Questo tipo di lavorazione molto semplice ha permesso la produzione meccanizzata dei grissini già a partire dal XVIII secolo.

Adesso sugli scaffali dei supermercati troviamo grissini di mais, al sesamo, al rosmarino, al timo, al peperoncino, alla paprika, alle olive, al finocchietto, alle noci, con o senza grassi idrogenati, di

farina di Kamut o di farina integrale, con o senza fibre. Tocca a noi scegliere! Gli ingredienti sono pochi. Possiamo comprare grissini fatti con farine anonime oppure con farine provenienti da grani antichi o biologici. Senza lievito, con il lievito madre o di birra.

I grissini migliori sono quelli fatti con il lievito madre, le farine biologiche o provenienti da grani antichi e con l'olio extravergine di oliva. Poi ci sono quelli







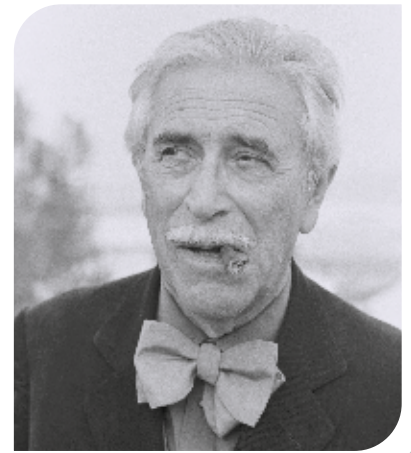
con il lievito di birra. La stragrande maggioranza, però, è prodotta con olio vegetale, che quasi sempre vuol dire olio di palma, con conseguenze negative per la nostra salute e per il pianeta. Ma a volte ci possono essere i **grassi idrogenati** e non solo nei grissini. Sulle confezioni di cracker, fette biscottate e altri surrogati del pane, spesso c'è scritto in bella evidenza **SENZA GRASSI IDROGENATI**. Ma che cosa sono i grassi idrogenati?

Per ottenere un grasso idrogenato si parte da un olio vegetale. Già l'olio vegetale di per sé non è una bella cosa ma, trasformandolo in grasso idrogenato con un processo chimico che si chiama idrogenazione, si peggiora notevolmente la situazione. In pratica un olio, che è liquido, diventa un grasso solido.

Le industrie che usano i grassi idrogenati risparmiano molto sui costi di produzione. I grassi idrogenati si mantengono più facilmente e più a lungo rispetto ai grassi «naturali», quindi l'azienda, avendo meno problemi nella conservazione degli ingredienti, ha la possibilità di ottenere un prodotto finale con una scadenza a lungo periodo. Inoltre, tengono bene la cottura e rendono friabile l'alimento in cui vengono utilizzati. Per la salute i grassi idrogenati sono un disastro perché aumentano il

rischio di malattie cardiovascolari. In pratica causano un innalzamento del colesterolo cattivo (LDL) e contemporaneamente una diminuzione del colesterolo buono (HDL), provocando quindi danni su due fronti. A differenza dei grassi saturi e insaturi che, nelle quantità corrette, sono utili all'organismo, i grassi idrogenati non sono necessari all'organismo. **La quantità giornaliera raccomandata di grassi idrogenati è di 0 grammi!**

Per questi motivi è meglio non consumare alimenti che contengono grassi idrogenati e anche quelli parzialmente idrogenati non vanno bene perché contengono **grassi trans** (acidi grassi insaturi), causa dell'aumento dei disturbi cardiovascolari. In pratica, sulla salute del nostro organismo i grassi idrogenati e quelli parzialmente idrogenati hanno lo stesso effetto negativo. Il produttore usa la parola «parzialmente» che evoca qualcosa di positivo e invoglia all'acquisto, ma purtroppo così non è. Sui grassi idrogenati bisogna fare molta attenzione. Sono tanti i vantaggi economici che comportano a chi produce e quindi, oltre che nei surrogati del pane, si trovano in molti prodotti: **gelati, creme spalmabili, dessert, budini e mousse, dolci, biscotti, merendine e prodotti di pasticceria in genere, farciture per primi e secondi piatti surgelati e dolci (per esempio panettoni, cioccolatini ripieni eccetera), preparati per cioccolate, paste sfoglie, semifreddi, margarina**. Tanto per citare i più frequenti. Ma non dobbiamo abbassare la guardia, perché la dicitura «Non contiene grassi idrogenati» non è sinonimo di prodotto sano. Vuol dire che non ci sono grassi idrogenati, ma potrebbero esserci l'olio vegetale e altre porcherie.



Occhio quindi agli ingredienti che troviamo sull'etichetta. Di solito sono scritti in piccolo. È una giusta abitudine guardare sempre con cura gli ingredienti dei prodotti confezionati che compriamo.

Abbandonato l'annoso problema dei grassi idrogenati vogliamo chiudere l'articolo con un omaggio a **Torino**, la capitale incontrastata del grissino, citando un grande maestro del cibo, il primo in Italia a parlare di alimentazione e prodotti tipici in tv nel lontano 1957: **Mario Soldati**.

Il grande scrittore, giornalista, regista cinematografico, sceneggiatore e autore televisivo, nella seconda puntata del suo *Viaggio nella valle del Po alla ricerca dei cibi genuini* ha affermato a proposito del grissino:

«Pur essendo rifatto dappertutto in Italia e nel mondo, non può essere esportato perché, anche soltanto a cinquanta chilometri da Torino, non è più lui. Il tocco leggero e naturale dei fornai torinesi, gli unici in grado di posare la pasta sulla teglia un attimo prima che si rompa, e l'acqua di montagna che affluisce a Torino sono indicati senza alcun dubbio a fondamento dell'indiscussa superiorità del grissino autoctono».



# Silver<sup>®</sup>Care Plus

ANTIBATTERICO DA SEMPRE  
ECOLOGICO PIÙ CHE MAI



**CLICK &  
CHANGE**  
system



TESTINA  
IN ARGENTO  
ANTIBATTERICO

CLICK & CHANGE  
SYSTEM

REDUCE  
REUSE  
RECYCLE



silvercare.it



**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.



# Penne con Porri. Patate. Cacao. Tartufo Bianco



Novembre. Cambio dell'ora. Giornate corte. Piccola depressione dovuta dalla stagione grigia che preannuncia l'inverno. I primi freddi. Abbiamo bisogno di coccole. Ecco il piatto giusto. Delle penne con il calore dei porri, l'abbraccio delle patate, lo sprint del cacao, sostanza naturalmente antidepressiva, e la gioia del tartufo bianco. Ancora una volta il nostro chef o come preferiamo chiamarlo noi cucciniere, ci regala un giusto piatto per far fronte all'autunnale tristezza del mese di novembre. Gli ingredienti sono tutti di stagione. La preparazione un po' elaborata ma non difficile da eseguire. Da non sottovalutare la presenza della farina di mandorle dalle caratteristiche nutraceutiche (nutrizione e farmaceutico) davvero eccezionali. Questa farina è particolarmente ricca di proteine, zuccheri, vitamina E, vitamine del gruppo B e sali minerali (calcio, potassio, magnesio, fosforo, ferro e zinco). Contiene inoltre l'emulsina, una sostanza che migliora la digestione dei glucidi. E allora provate questa ricetta non ve ne pentirete vi ringrazierà il vostro corpo, il vostro umore e non ultimi i vostri commensali. Buon appetito.

## Ingredienti x 4 persone

350 g penne di grano duro a lenta essiccazione

### • Per la Salsa di Patate e Porri

300 g Patate a pasta bianca

300 g Porri

Olio extravergine d'oliva

Sale e pepe qb

### • Per il biscotto al Cacao

50 g Farina di Mandorle

30 g Cacao

50 g Zucchero di Canna

50 g Farina 00

50 g burro morbido

1 pizzico di Fior di Sale

## Procedimento

Per la Salsa di Patate e Porri

Cuocere patate e porri mondati e tagliati in piccoli pezzi e cubetti con poco Olio e acqua quanto basta affinché le verdure risulteranno tenere: Tenerne da parte 1 terzo per la rifinitura del piatto e omogeneizzare i restanti 2 terzi con un frullatore ad immersione incorporando Olio evo a crudo, pepe e sale se necessario. Tenere al caldo.

Per il Biscotto al Cacao.

Amalgamare molto velocemente tutti gli ingredienti ottenendo un composto granuloso, stendere in una placca foderata con carta da forno e cuocere a 175 gradi secco per 13-15 minuti.

Raffreddare a temperatura ambiente e se necessario raffinare ulteriormente.

## Montaggio e Presentazione

Ingredienti

40 g Tartufo Bianco fresco

Foglie di Melissa

Olio evo di qualità

Cuocere le Penne al dente in abbondante acqua bollente salata, quindi mantecare nella Salsa di Patate e Porri: disporre la pasta sul fondo di un piatto, quindi aggiungere i Porri e le Patate lasciati interi, delle briciole di biscotto al Cacao, un filo di Olio evo a crudo e le foglie di Melissa. Ultimare affettando il tartufo Bianco (6-10 g a porzione) sopra, precedentemente ben pulito: servire subito.





## QUATTRO FIORI PRIMAVERILI (E COLORATISSIMI) DA PIANTARE A NOVEMBRE

**Sono da mettere a dimora adesso, come bulbi, per vederli sbocciare splendidamente nella bella stagione. Ecco alcune delle piante ornamentali più interessanti (alcune sconosciute) che con pochi sforzi possono già rappresentare una preparazione per il prossimo anno del vostro angolo verde.**

Un piccolo miracolo e una dimostrazione di cosa sia la forza della natura. Sono tutto ciò i quattro fiori consigliati che possono essere piantati già da ora sotto forma di bulbo, resistendo tranquillamente all'inverno. Il bulbo, infatti, non è altro che un germoglio a forma di piccola cipolla, dalla quale spuntano le prime foglie e poi il fiore. Ed ecco i quattro germogli scelti.

### **Muscari**

Bulbi alti una ventina di centimetri circa, che a primavera diventano piccole foglie appiattite. Piano piano si aprono allargando la forma di questo fiore, in basso. Mentre verso l'alto si erge con degli steli dai quali spuntano in cima dei fiorellini a campana che possono essere bianchi, blu, azzurri, rosa e perfino viola.

### **Crocus (Zafferano)**

Ebbene sì, anche il famigerato Zafferano

potrà essere bello pimpante nel tuo giardino o balcone a primavera (ma è solo una delle specie di Crocus). Dal bulbo nascono alcune foglie che assomigliano a fili d'erba, con al centro massimo quattro fiori, che possono essere di colore bianco, giallo o violetto. I bulbi devono essere messi a dimora alla dovuta distanza, altrimenti dopo il primo anno tenderanno ad accavallarsi una con l'altra essendo cresciute.

### **Narcisi**

A differenza degli altri tre fiori, questi sono senz'altro più conosciuti. Ma in quanti sanno che il bulbo può essere messo a dimora già in inverno? Vedrete spuntare foglie abbastanza spesse e al centro il fusto con uno o più fiori che raggiungono dai 10 ai 40 centimetri, in base alla specie piantata. I colori del fiore, a forma della caratteristica trombetta, possono variare

dal bianco (con al centro giallo o arancione), giallo o viola tendente al rosa. Ogni anno il bulbo principale messo a dimora farà nascere altri bulbi, che nel momento del riposo vegetativo dovranno essere recisi per lasciar crescere forte quello principale.

### **Giacinti**

Boccoli colorati, dalle più disparate tonalità, che fra tutti i fiori nel vostro giardino o sul terrazzo emergeranno per la loro luminosità e il loro profumo. Sono i giacinti. A differenza degli altri tre, questi bulbi sono già di grandi dimensioni, ma hanno il vantaggio di poter sviluppare radici e foglie anche semplicemente immersi (a metà) nell'acqua ed esposti a tanto sole. Dal centro delle foglie piano piano spunterà lo stelo principale, con in cima una pannocchia di tantissimi fiori increspatisi a forma di piccole stelle.



Sostituisci la lettiera minerale  
con  
*Natural* CAT LITTER

Un gesto semplice per ridurre  
subito l'impatto ambientale.



PRODOTTA  
DA FONTI  
RINNOVABILI



ULTRA ASSORBENTE,  
AGGLOMERAZIONE  
ISTANTANEA



TOTALE  
CONTROLLO  
DELL'ODORE



COMPOSTABILE



100%  
dei profitti  
a tutela  
del Pianeta

**EFFICIENTE**  
solo **400 g/sett.**  
per un gatto  
di 4 kg

**PROVALA  
ORA!**

**SMALTIBILE**  
nell'umido  
o nel WC

  
**almo nature**  
OWNED BY THE ANIMALS

è il brand attivista 100% proprietà di



**Fondazione  
Capellino**



## Occhi in prestito

Uno degli utilizzi più importanti della tecnologia contemporanea è l'abbattimento delle barriere per persone portatrici di disabilità.

A spiccare in questo campo è Be My Eyes (dall'inglese "sii i miei occhi"), app gratuita che permette di aiutare a distanza individui non vedenti nelle più svariate attività quotidiane.

L'applicazione nata in Danimarca collega non vedenti e ipovedenti a volontari normovedenti che parlano la stessa lingua; attraverso brevi videochiamate quest'ultimi possono dare indicazioni ai primi per risolvere tutte quelle azioni quotidiane più o meno semplici che richiedono necessariamente la vista: controllare prodotti al supermercato, trovare un oggetto caduto a terra, orientarsi in strada o farsi descrivere un'immagine. Lanciata nel 2015, Be My Eyes ha creato una rete globale di volontari sparsi in 150 Paesi che parla più di 180 lingue. L'applicazione ha superato i 100mila utenti non vedenti (gli italiani sono circa 1500) e 1,8 milioni di volontari (tra cui 22mila italiani).

Tra le migliaia di occhi in prestito che Be My Eyes mette a disposizione sta arrivando quello dell'intelligenza artificiale. Da inizio 2023 gli sviluppatori hanno infatti iniziato a implementare un sistema basato su GPT-4, l'IA di Open Ai capace di analizzare immagini e dare indicazioni di conseguenza come un umano. La nuova funzione sarà una funzione aggiuntiva e non prenderà il posto delle chiamate con i volontari, che restano comunque insostituibili.



## Un cavo per tutto

I grandi passi in avanti in termini di hardware a cui Apple ci ha abituati di anno in anno presentando i nuovi Iphone sembrano appartenere ormai al passato. Le novità presentate dalla mela di Cupertino nel passaggio da uno smartphone al suo successore sono sempre meno, con modelli che si differenziano l'uno dall'altro per dettagli sempre più secondari. Il nuovo Iphone 15 non è da meno tranne che per un piccolo, grande elemento: il caricabatterie.

Il nuovo telefono simbolo della Silicon Valley presenta porta di ricarica per connettori USB-C, tipica dei dispositivi android. Apple ha dovuto abbandonare la tecnologia Lightning, soluzione proprietaria dei suoi dispositivi mobili non compatibile con device di altre aziende, a causa della direttiva dell'Unione europea che a partire dal 2024 obbliga tutti i prodotti tecnologici ad utilizzare porte USB-C.

I motivi che hanno spinto l'UE ad adottare il provvedimento sono due: la riduzione dei rifiuti tecnologici e il risparmio verso i cittadini che possono comprare cavi universali. La Commissione europea ha infatti stimato che la direttiva porterà una riduzione dei rifiuti elettronici di circa 12mila tonnellate l'anno (comunque una piccola parte: nel 2019 sono state 4,5 milioni) e ad un risparmio annuale di 250 milioni per i consumatori. Dal 2024 l'obbligo inizierà ad essere applicato a telefoni, tablet, fotocamere, e-reader, console per videogiochi, casse audio portatili e dispositivi satellitari, mentre dal 2026 toccherà anche ai pc portatili.







# VARTA **LOVES** SCIENTISTS

DAI PIÙ LUCE AL TUO FUTURO:  
RICICLA LE TUE BATTERIE!

Empowering Independence



**VARTA**





# MATTEO ZURLONI

Laurearsi campione del mondo, stabilire il nuovo record europeo e staccare il pass per i Giochi Olimpici. Tutto a soli 21 anni. Matteo Zurloni è l'astro nascente dell'arrampicata sportiva, categoria Speed, ovvero l'arrampicata naturale (cioè senza l'ausilio di mezzi artificiali utilizzati per la progressione) a scopo agonistico, amatoriale e di educazione motoria, svolta sia su pareti naturali o artificiali lungo itinerari controllati dalla base, sia su blocchi opportunamente attrezzati.



I più esperti, a dispetto della scaramanzia, profetizzano per lui una medaglia a Parigi 2024. Il 21enne nato a Segrate (Milano) avrà fatto i debiti scongiuri, ma i risultati fin qui ottenuti – grazie a un talento e una determinazione non comuni – lasciano davvero ben sperare. Di certo, con l'exploit compiuto ai Mondiali di agosto a Berna (Svizzera) Zurloni ha attirato su di sé attenzioni e aspettative: un orgoglio e al contempo una responsabilità. Gestire le pressioni, agonistiche e mediatiche, è uno dei compiti che i campioni (e aspiranti tali) sono chiamati ad assolvere. Avrà tempo e modo per riuscirci questo ragazzo tesserato per la società Big Walls di Milano, che agli sport tradizionali ha preferito l'arrampicata, cominciata a praticare dall'età di 5 anni sulla spinta della passione del nonno e del padre. Dopo aver sperimentato sia la scalata su roccia sia

indoor, passando per le specialità del Boulder e del Lead, Zurloni si è poi dedicato esclusivamente alla velocità, scoprendo di disporre di un potenziale tale da permettergli di competere con i migliori interpreti al mondo della disciplina, grazie a un intenso e incessante lavoro che ha dato i suoi frutti. Soprattutto nel 2023: ad aprile, in occasione della seconda tappa di Coppa Italia a Faenza, ha fatto registrare il nuovo primato europeo scalando il muro dei 15 metri in 5 secondi e 46 millesimi. Una prestazione notevole che lo ha spinto a credere di poter scendere, un giorno, sotto i 5 secondi. "Sento di averceli da un bel po' i 4 e 90-qualcosa, semplicemente devo riuscire a buttar giù la "via" giusta. Sono ancora tanti i punti su cui migliorare", aveva dichiarato al termine della gara. Il vero capolavoro però Zurloni lo ha realizzato ai Mondiali di Berna: dopo aver superato



le qualificazioni e gli ottavi, ai quarti ha battuto il cinese Peng Wu e ritoccato il record continentale (che già gli apparteneva), fermando il crono in 5"02. In semifinale si è reso protagonista di un'altra notevole performance, che gli ha permesso di avere la meglio sull'indonesiano Rahmad Adi Mylyono (con il crono di 5"13). Per nulla appagato dalla certezza di mettersi al collo una medaglia, Zurloni ha saputo mantenere i nervi saldi anche nella finalissima, prevalendo sul cinese Jinbao Long (in 5"56). "Sono felicissimo di questa gara e di questo titolo, in quanto ho sempre avuto le carte in tavola per una prestazione importante, ma non sono mai riuscito a capitalizzare a livello mondiale", il commento a caldo del campione iridato, che ha riscritto la sua storia e quella della Fasi (Federazione di Arrampicata Sportiva Italiana). "Siamo veramente contentissimi, soprattutto per Matteo, perché sappiamo



quanto impegno ha messo per raggiungere questo incredibile risultato”, ha affermato il presidente Davide Battistella. “Ringrazio davvero chiunque abbia avuto un contatto con me, sia positivo che negativo, perché ha creato un’interazione che mi ha fatto evolvere”, ha aggiunto Zurloni volendo poi rivolgere un pensiero speciale ai genitori, in particolare alla madre, “perché si è sempre sacrificata per portarmi in giro per l’Italia a partecipare alle gare fin da bambino e ha reso possibile tutto questo”. Grazie al trionfo mondiale, il giovane campione lombardo si è guadagnato – con pieno merito – la qualificazione per i Giochi Olimpici in programma nell’estate 2024 a Parigi. “La mia preparazione continuerà sulla scia di quanto fatto fino a questo punto, che credo sia ottimale per me, aggiungendo ovviamente dettagli e rifiniture che possono permettermi di migliorare”, ha spiegato Zurloni. Dichiarazioni che fanno emergere l’enorme fame di successi di un ragazzo la cui carriera è già densa di

soddisfazioni, sebbene ancora nella fase iniziale. Con simili premesse, una medaglia a cinque cerchi è tutt’altro che utopia. Lui cerca di non pensarci troppo, anche se con l’avvicinarsi di un appuntamento così prestigioso, destinato a rimanere soltanto un sogno per moltissimi atleti, sarà sempre più difficile tenere la mente distante da quella prospettiva. L’aspetto mentale può fare la differenza, tanto in allenamento quanto in gara: Zurloni lo sa bene, mostrando di possedere una spiccata capacità nel non lasciarsi condizionare dai confronti con gli avversari o da fattori esterni. “Nelle gare testa a testa non li guardo più, ho cominciato a pensare esclusivamente alla mia sola via. Sono alla ricerca della perfezione nella performance”, ha evidenziato. Nato a Cassano d’Adda, dopo essersi diplomato al liceo scientifico “Galilei”, Matteo si è iscritto alla facoltà di scienze motorie, portando avanti il percorso didattico in parallelo a quello sportivo. È solito allenarsi 6 volte a settimana (4 in parete e 2 in sala pesi), sotto la guida di Stanislao Zama. La velocità di movimento in gara gli è valsa il soprannome di “Speedy Gonzales”. Ma chi è Zurloni al di fuori del contesto sportivo? Un ragazzo con la passione per i libri, nello specifico i romanzi di Stephen King, e per i film, con un debole per i Marvel. L’attore preferito? Dwayne Johnson, The Rock. Certo, tra studio, allenamenti e gare, di tempo libero a disposizione ne resta poco, ma lui, ambizioso e agguerrito com’è, non lo ritiene affatto un problema. Gli scatti pubblicati sui social raccontano molto della vita sportiva del giovane campione, alternati a momenti di svago e vita privata, sebbene in misura minore. Nei prossimi mesi però ogni risorsa, fisica e mentale, sarà riservata alla preparazione dei Giochi Olimpici, i primi per lui. E saranno un’esperienza indimenticabile, a prescindere dal risultato. Chiuderli con una medaglia li renderebbe memorabili. Zurloni può farcela. D’altronde, è lui il campione del mondo.





SAPONERIA NESTI FIRENZE

*Saponi Marsiglia Toscano  
per una pelle naturalmente bella !*







# IL MIO NOME È MONNA LISA



Le truppe avanzavano incessanti, stanche, con le divise sguaiate e le suole delle scarpe mangiate dalla lunga marcia. Ambo le parti avversarie mostravano i segni della sofferenza che lascia qualsiasi battaglia. La *Seconda guerra mondiale* è da ritenersi uno dei più grandi e disastrosi conflitti della storia dell'umanità. Dal 1939 al 1945 enormi furono le devastazioni umane e materiali. Gli Stati coinvolti furono la Germania, l'Italia e il Giappone da un lato, e le potenze vincitrici Gran Bretagna, Stati Uniti e Unione Sovietica dall'altro. Il bombardamento del Giappone segnò la conclusione della guerra. *Jaques Jaujard*, responsabile

dei musei nazionali di Francia incaricò facchini, custodi e studenti per imballare oltre tremilacinquecento dipinti e statue presenti al Louvre. Tra questi studenti c'era anche Primo. Tutto indaffarato ed entusiasta per questa nuova missione si mise subito al lavoro affiancato dal vicedirettore del museo. Era il 25 agosto del 1939 quando Jaujard chiuse il *museo* per tre giorni per "lavori straordinari", disse lui. L'intento era quello di preservare opere d'arte che altrimenti sarebbero state saccheggiate e probabilmente distrutte dalle truppe tedesche. Dopo 10 giorni dalla chiusura del *Louvre* scoppiò la Seconda guerra mondiale e quando Franz Wolf-Metternich, il supervisore designato da Hitler, entrò al Louvre, trovò una scena del tutto inaspettata. Ad attenderlo Primo nelle vesti di un custode, grande appassionato di arte, che apriva le porte ad uno spettacolo teatrale mai visto. Anziché rinomati dipinti le truppe trovarono un corteo di uomini e donne in abiti rinascimentali seduti a tavola per uno spozalizio sontuoso. Vesti sfavillanti, prestigiose stoviglie e cibi succulenti facevano da cornice a questo banchetto che ricordava nei dettagli un quadro che, sia Metternich che le truppe al suo seguito, avevano già visto. Un bel cielo azzurro sopra le teste dei commensali e candide nuvole sotto le quali i domestici si muovevano. Le truppe tedesche irrupero al Louvre e non trovarono assolutamente nulla, se non cornici vuote. Primo venne interrogato. Fece due passi ed afferrò una cornice di enormi dimensioni, tutta color oro e la mostrò a Metternich dicendo che questo era uno dei capolavori del Louvre. Le truppe si guardarono sbigottite. Nel frattempo, si avvicinarono due musicisti con l'intento di allietare i loro ospiti. Il musicista vestito di bianco sembrava proprio





il pittore *Veronese*, mentre *Tiziano* era il suonatore di contrabbasso e *Tintoretto* sistemava la sua veste di colore verde. Uno dei servitori afferrò una delle giare da cui uscì un vino color vermiglio che venne offerto alle truppe tedesche. Un primo bicchiere seguì un secondo e poi un terzo. Il vino nelle giare sembrava non finire mai, quasi un'opera miracolosa. Ma il dubbio rimase. Dov'erano finite le opere d'arte?! Primo insistette nel dire che il museo era ricolmo di ricchezze; infatti, la sala era circondata da cornici color oro, ma tutte vuote. La perplessità venne interrotta dalla zattera della *Medusa* lunga venti metri dalla quale si gettarono diversi marinai. Due uomini in cima alla zattera sventolavano le loro vesti richiamando l'attenzione. Le truppe tedesche

iniziarono ad innervosirsi. Cercavano i tesori preziosi del Louvre. Nessuno si accorse della misteriosa magia che quella notte avvolse il Louvre. La luce sfavillante del potere di Primo faceva risaltare persino quei pochi mobili rimasti nelle grandi sale. Dall'esterno un fuoco animato e luminoso prese pieno possesso del prestigioso museo. Il potere di Primo pareva inesauribile e lo si vedeva scivolare tra le sale ad una velocità fulminea. Ma le truppe non ci fecero caso. Erano troppo impegnate a cercare i tesori del museo. Primo giocò la sua ultima carta animando una donna presente in uno dei quadri più famosi al mondo: la *Monna Lisa* avanzò dolcemente. Non si avvertì neppure il rumore delle sue vesti. I capelli lisci con la riga in centro ricadevano arricciati in piccoli boccoli come increspature nelle acque di un ruscello. Un velo nero trasparente le orlava la parte più alta della fronte. I suoi occhi guardavano verso Metternich e le sue truppe. La *Monna Lisa* era intenta ad osservarli eppure il suo sguardo pareva sfuggente. Attorno a lei, musicisti e giullari di corte la fecero sorridere. Di fronte alla padrona di casa, le truppe non misero in dubbio le parole di Primo ed iniziarono a saccheggiare il museo. Ma riuscirono a portar via solo cornici color oro. Terminato il saccheggio tutti i commedianti rientrarono nei loro dipinti. Musicisti e servitori fecero un salto nella tela de *Le nozze di Cana* (1562-1563) del Veronese; i naufraghi fecero ritorno nella tela de *La zattera di Géricault* (1819-1819). Quanto alle truppe tedesche, furono davvero soddisfatte del bottino e brindarono nuovamente con il vino gentilmente offerto dalla padrona di casa, la signora *Monna Lisa*.

Il conte Franz Wolf- Metternich fu designato da Hitler come supervisore delle opere d'arte francesi. Nei suoi diari, Jacques Jaujard, vicedirettore del museo Louvre, scrisse che Metternich fu sollevato quando arrivò al Louvre e lo trovò vuoto. Tra i due nacque una preziosa collaborazione. Jaujard mise in salvo le opere 10 giorni prima dell'inizio della guerra nascondendoli nei castelli della Loira o in anonimi paesi di campagna.





## IMMATRICOLAZIONI AUTO ANCORA IN CRESCITA (+20%), ED EXPLOIT DI ELETTRICHE

**Da inizio 2023, ogni mese, nelle concessionarie europee e italiane il numero dei veicoli venduti è stato maggiore rispetto allo stesso mese del 2022. Il mercato è quindi in ripresa. Ma una percentuale a doppia cifra ci tiene ancora lontani dagli acquisti pre-pandemia.**

In otto mesi, da gennaio ad agosto 2023, sono state acquistate circa 8 milioni e 500mila vetture. Si tratta del 17,9% in più rispetto allo stesso periodo dell'anno scorso. Questi dati riguardano l'Europa compresa la Gran Bretagna. Ogni mese è stato con il segno più rispetto allo stesso mese del 2022. Ad agosto ad esempio, guardando solo all'Italia, è stato registrato un dato positivo a doppia cifra: sono state immatricolate 79mila 756 nuove auto corrispondente ad un +12%. Questo numero, per il nostro Paese, è doppiamente positivo: perché il raffronto è con agosto 2022, il mese in cui il mercato delle automobili, dopo diversi mesi negativi, era tornato a fare un +10%. Tutti dati che inequivocabilmente indicano che c'è una ripresa: gli automobilisti sono tornati ad acquistare mezzi nuovi. Infatti, durante la pandemia la domanda di nuove immatricolazioni era crollata, a causa anche

delle lunghe attese per le consegne. Così molti consumatori si erano rivolti al mercato dell'usato con un conseguente aumento dei prezzi dei veicoli di seconda mano. Tuttavia, allargando l'analisi, si nota che c'è ancora molto da fare. Sempre nella zona Euro & c., nei primi otto mesi dell'anno, nel 2019 erano stati immatricolati due milioni di veicoli in più, ovvero siamo sotto del 21,4%. E in Italia? La faccenda è la stessa: nel 2019 erano state immatricolate 1 milione e 40mila auto (+20,3%) rispetto alle 865mila di gennaio-agosto 2022. C'è un aspetto tuttavia singolare: il numero delle auto elettriche acquistate nel mese di agosto è praticamente raddoppiato, in Europa, rispetto al 2022. Inoltre sono state registrate 1 milione e 284mila auto elettriche immatricolate contro le 836mila dello stesso periodo del 2022. Perciò la quota di mercato delle auto green è salita al 15,1% ri-

spetto all'11,6 dell'anno scorso. A sostenere quest'ultimo trend c'è senz'altro la voglia di provare a risparmiare in fatto di consumi e agevolazioni fiscali, e infine la sensazione di essere entrati nel futuro della mobilità (chiamata sostenibile).



# Piùme

La linea naturale  
per la tua bellezza



UNA COCCOLA DI PIACERE



FORMULE 100%  
*Vegane*

**PREPARA  
LA TUA PELLE PER  
AUTUNNO • INVERNO**  
Trattamenti viso,  
collo e labbra  
formulati con ingredienti  
di origine naturale  
ad azione idratante,  
ansietà, rivitalizzante,  
purificante.

Queste e molte altre Novità  
ti aspettano in esclusiva  
nei nostri store.



**GIARDINO  
COSMETICO**



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





## THE HUNGER GAMES - LA BALLATA DELL'USIGNOLO E DEL SERPENTE

Film

Cast: Rachel Zegler, Tom Blyth e Hunter Schafer

Genere: Avventura

Al Cinema

Ambientato 64 anni prima della Hunger Games Saga, questo prequel è ispirato da un romanzo omonimo di Suzanne Collins e alla regia ritroviamo Francis Lawrence, che aveva diretto tre su quattro dei precedenti capitoli della saga Hunger Games.

## NAPOLEON

Film

Cast: Joaquin Phoenix, Vanessa Kirby e Tahar Rahim

Genere: Drammatico

Al Cinema

L'epica ascesa e caduta dell'imperatore francese Napoleone Bonaparte, interpretato dal premio Oscar Joaquin Phoenix e diretto dal leggendario regista Ridley Scott.

Il film ripercorre l'inarrestabile scalata al potere di Bonaparte attraverso la burrascosa relazione con il

## THE MARVELS

Film

Cast: Brie Larson, Teyonah Parris e Zawe Ashton

Genere: Azione

Al Cinema

Carol Danvers alias Captain Marvel ha recuperato la propria identità dai tirannici Kree e si è vendicata della Suprema Intelligenza. Ma a causa di conseguenze impreviste, Carol deve farsi carico del peso di un universo destabilizzato. Quando i suoi compiti la portano in un wormhole anomalo collegato a un rivoluzionario Kree, i suoi poteri si

## COMANDANTE

Film

Cast: Pierfrancesco Favino, Massimiliano Rossi e Johan Heldenbergh

Genere: Drammatico

Al Cinema

1940, Seconda Guerra Mondiale. Salvatore Todaro è un comandante della Marina Militare con un destino inscritto nel nome, a capo del sommergibile Cappellini nonostante un incidente gli abbia provocato forti dolori alla schiena che lo autorizzerebbero ad accettare la pensione di invalidità

Anni prima di diventare il tirannico presidente di Panem, il diciottenne Coriolanus Snow è l'ultima speranza per il buon nome della sua casata in declino: un'orgogliosa famiglia caduta in disgrazia nel dopoguerra di Capitol City. Con l'avvicinarsi della decima edizione degli Hunger Games, il giovane Snow teme per la sua reputazione poiché nominato mentore di Lucy Grey Baird, la ragazza tributo del miserabile Distretto 12. Ma quando Lucy Grey magnetizza l'intera nazione di Panem cantando con aria di sfida alla cerimonia della mietitura, Snow comprende che potrebbe ribaltare la situazione a suo favore.

suo unico vero amore, Giuseppina, mostrando le visionarie strategie politiche e militari del grande condottiero in alcune delle scene di battaglia più realistiche e spettacolari mai realizzate.

Stando alle parole di Ridley Scott, il film conterrà sei grandi sequenze di battaglie principali.

Le riprese del film sono iniziate nel febbraio 2022 e si sono svolte principalmente in Inghilterra. Nel maggio 2022, le riprese si sono spostate a Malta, dove il forte Ricasoli è stato usato per girare le scene dell'assedio di Tolone, la prima vittoria di Napoleone.

intrecciano con quelli della sua super fan di Jersey City Kamala Khan, alias Ms. Marvel, e con quelli della nipote di Carol, il capitano Monica Rambeau, diventata ora un'astronauta S.A.B.E.R.. Insieme, questo improbabile trio deve fare squadra e imparare a lavorare in sinergia per salvare l'universo come "The Marvels". A parte le protagoniste, si conosce del film solo il nome dell'attrice Zawe Ashton, che interpreterà la misteriosa villain. Le musiche del film sono state composte da Laura Karpman, che aveva già composto le colonne sonore di Ms. Marvel (2022) e della prima stagione di What If...? (2021).

(come la moglie Rina, stanca di saperlo lontano e in pericolo, vorrebbe che facesse). Ma il comandante Todaro non sa stare lontano dai flutti. Durante la sua ennesima missione avvista una nave belga che, malgrado il Belgio sia formalmente neutrale, attacca il sommergibile italiano. Il comandante e la sua squadra rispondono al fuoco e affondano la nave. Ma Todaro decide di mettere in salvo i naufraghi, agganciandoli al suo sommergibile per trascinarli verso il porto neutrale e sicuro di Santa Maria delle Azzorre, e accettando il rischio di navigare in emergenza fino a destinazione: perché la legge del mare per lui conta di più della legge della guerra.







# GIARDINO COSMETICO®



*Gli alleati della tua pelle  
per la stagione invernale*

## Una piccola formalità

Autrice: Alessia Gazzola  
Casa Editrice: Longanesi

La nuova protagonista della scrittrice da oltre 2 milioni di copie Alessia Gazzola è Rachele una donna indipendente che conosce la moda, i trend del momento, i locali della Milano da bere più in voga al punto che ha reso il lifestyle la sua professione scrivendo su una nota rivista Chic&Glam. Un giorno le viene lasciata in eredità una proprietà da uno zio con cui lei non ha mai avuto legami, anche a fronte dell'antipatia

verso l'uomo del padre. Contro il prevedibile suggerimento del padre di non accettare l'eredità la ragazza seguendo il suo istinto da giornalista decide di fare chiarezza e non conoscendo il mondo degli atti notarili e della giurisprudenza decide di contattare un compagno del liceo diventato notaio. È così che l'affascinante Manfredi Malacarne ricompare nella sua vita proprio al momento più giusto: appena dopo la sua rottura con Alessio, il fidanzato storico. È poi nel tentativo di trovare il mistero nascosto dietro all'eredità che Rachele si ritroverà a scoprire se stessa e tanti lati della vita e del mondo che non conosceva.



## Il fabbricante di cioccolato

Nel mondo di Michele Ferrero  
Autore: Luca Cottini  
Casa Editrice: Piemme

«Lavorare, creare, donare» in queste parole è racchiusa la filosofia imprenditoriale di Michele Ferrero. Nella biografia viene raccontata la sua famiglia e il successo dell'azienda simbolo di un'Italia che sa pensare, fare e produrre valore in modo unico e diverso dagli altri. Il racconto di un uomo illuminato che guarda al fare impresa come ad un atto di donarsi e al prodotto

come manifestazione del lavoro condiviso. Da piccola azienda locale ad azienda di fama mondiale Ferrero è la storia di un successo straordinario. L'interesse e l'impegno verso i suoi dipendenti e verso la società tutta è frutto degli insegnamenti del padre, di un'ideologia di capitalismo etico e della sua capacità di essere figlio e padre prima ancora che imprenditore. Il fabbricante di cioccolato non è solo la biografia di un uomo geniale, ma è soprattutto la totale immersione nel mondo creativo di un inventore, di un innovatore che ha fatto la storia del modo di fare industria.

## IL FABBRICANTE DI CIOCCOLATO



## Un allegro sconcerto

Autore: Giacomo Poretti  
Casa Editrice: La nave di Teseo

Il Giacomino dello storico trio comico è tornato nelle librerie con una raccolta di racconti che ha come filo conduttore atmosfere surreali e personaggi indimenticabili. Cosa succederebbe se abolissimo la morte? E i penitenziali? E se i libri fossero scritti dalle piante? Cosa accadrebbe se la Bibbia fosse riscritta, se dei genitori preoccupati per la vita amorosa del proprio figlio tornassero dall'aldilà?

E se uno scrittore popolare e amato in un momento se la prendesse con un autista di camion? E se un uomo innamorato cercasse disperatamente la fede della moglie smarrita in una spiaggia? Giacomo porta il lettore a conoscere personaggi da cui traspare la bellezza dell'essere umano e di ciò che è in grado di creare con la sua immaginazione.



## Zia Mame

Autore: Patrick Dennis  
Casa Editrice: Adelphi

Primo di una mini serie Zia Mame racconta la storia di un ragazzino undicenne dell'America degli anni Venti che a seguito della morte, nella sauna del suo club, del padre ricco e bacchettono viene "spedito" su volere di quest'ultimo a New York dalla zia che non conosce.

Patrick arrivato all'uscio di casa della zia mai si sarebbe aspettato di trovarsi davanti a una dama giapponese eccentrica, stravagante e anticipatrice della moda dell'epoca. Dopo quel giorno la vita di Patrick sarà risucchiata nel turbinio dei colori della vita della zia tra feste, amori, avventure, cadute in disgrazia e colpi di fortuna.





# RISPETTA I TUOI CAPELLI CON LA DELICATEZZA DELL'ALOE E L'EFFICACIA DEGLI INGREDIENTI DI ORIGINE NATURALE

## DERMO SHAMPOO

**Equilibra® Aloe Ialuronica Dermo Shampoo** ideale per tutti i tipi di capelli, deterge con dolcezza i capelli di tutta la famiglia. L'Aloe Vera protegge e idrata il fusto del capello e riequilibra il cuoio capelluto. L'Acido ialuronico protegge la naturale idratazione del capello. Con Estratto di Ortica ad azione rinforzante.



98% DI INGREDIENTI  
DI ORIGINE NATURALE

### SENZA:

PETROLATI • SLES • SLS  
PEG • COLORANTI  
DELICATAMENTE PROFUMATO

DERMATOLOGICAMENTE  
TESTATO



PACKAGING CON PLASTICA RICICLATA

**equilibra®**

RISPETTA LA TUA NATURA

Scopri la linea Speciale Capelli Naturale Equilibra su [www.equilibra.it](http://www.equilibra.it)

## QUATTRO DECADI DI MUSICA E GRANDI SUCCESSI: MADONNA SBARCA IN ITALIA IL 23 NOVEMBRE PER UN CONCERTO LEGGENDARIO AL FORUM DI ASSAGO

Dopo otto anni di assenza nel Bel Paese, la regina del pop torna con un imperdibile appuntamento il 23 novembre al Mediolanum Forum di Milano, pronta a elettrizzare il pubblico con uno spettacolo indimenticabile. La data milanese farà parte del tour mondiale "The Celebration Tour", dove l'artista ripercorrerà tutti i suoi più grandi successi degli ultimi quarant'anni,

## L'ATTESA È UFFICIALMENTE FINITA: "PINK FRIDAY 2", IL QUINTO ALBUM DI NICKI MINAJ, FUORI L'11 NOVEMBRE DOPO 5 ANNI DI SILENZIO

Dopo cinque lunghi anni di silenzio discografico, Nicki Minaj ha annunciato l'uscita del suo nuovo disco, il quinto della sua carriera, "Pink Friday 2". Stando alle prime indiscrezioni sul progetto, il disco dovrebbe strutturarsi come sequel del precedente lavoro "Pink Friday", rilasciato nel 2010, nonché album di debutto dell'artista. Inizialmente l'uscita del disco era stata fissata lo scorso 20 ottobre, ma la rapper ha spiegato

## MILANO MUSIC WEEK 2023: L'ORMAI STORICO APPUNTAMENTO MUSICALE DEL CAPOLUOGO MENEGHINO TORNA IN GRANDE STILE DAL 20 AL 26 NOVEMBRE

Si svolgerà a Milano la settima edizione della Milano Music Week, storico appuntamento musicale milanese che anche quest'anno presenterà un programma ricco e variegato: una settimana di concerti, dj set, interviste con gli artisti, panel, workshop, incontri e appuntamenti speciali promossa dal Comune di Milano – Assessorato alla Cultura, ASSOMUSICA, FIMI – Federazione Industria Musicale Italiana, NUOVOI-

## L'ULTIMO GRAN FINALE DI ALESSANDRO CATELAN: LO SHOWMAN SALUTERÀ IL SUO PUBBLICO IL 1° NOVEMBRE A MODENA

22 repliche tutte esaurite in giro per l'Italia per il primo tour teatrale di Alessandro Cattelan: lo showman ha sorpreso il suo pubblico invitandolo ad assistere al suo funerale, tra musica d'organo, corone floreali, urne e ricordi comico-commossi. Una commemorazione funebre a tutti gli effetti, che si muove però, inaspettatamente, tra stand up, canzoni, interazioni con la platea, risate e – perchè no – qualche momen-

regalando ai propri fan l'occasione di ascoltare i brani più iconici dell'artista femminile che vanta il record mondiale di vendita di biglietti.

Prodotto da Live Nation, il tour mondiale toccherà 35 città: prenderà il via in Nord America sabato 15 luglio alla Rogers Arena di Vancouver (BC), con tappe a Detroit, Chicago, New York, Miami, Los Angeles e altre ancora, prima di approdare in Europa dove toccherà 11 città in autunno, tra cui Londra, Barcellona, Parigi e Stoccolma. "The Celebration Tour" si concluderà ad Amsterdam, in Olanda, venerdì 1° dicembre allo Ziggo Dome.

in un tweet che i suoi piani sono cambiati: "a causa di alcune notizie davvero entusiasmanti che condividerò con voi in un secondo momento, ho spostato leggermente la data di uscita dell'album. Credetemi, varrà la pena aspettare..." ha scritto. L'artista, durante un'intervista con JT pubblicata su I-D, aveva dichiarato che, nella realizzazione del remix della sua ultima uscita Super Freaky Girl, ha "attinto direttamente all'essenza dell'hip hop". Che sia così anche per questo nuovo progetto? Non ci resta che attendere per poter scoprire cos'ha in serbo l'artista per Pink Friday 2.

MAIE e SIAE – Società Italiana degli Autori ed Editori. La MMW, diventata ormai un marchio di fabbrica del capoluogo meneghino grazie ai suoi workshop formativi, i vari panel e gli appuntamenti musicali, continua a contraddistinguersi come uno dei principali eventi a livello europeo che raduna tutta la filiera musicale: artisti, autori, case discografiche, editori, centri di formazione, promoter, associazioni musicali, operatori, tecnici. La scorsa edizione della Milano Music Week ha visto oltre 30mila presenze, riuscirà a superare questo record nell'edizione 2023? Non ci resta che attendere.

to di malinconica riflessione. Ma, come per tutte le cose belle, anche per il one-man-show di Cattelan è arrivato il momento dell'ultimo saluto; appuntamento quindi questa volta con "Salutava PER sempre – Il Gran finale", un ultimo show in programma il 1° novembre (e quando altrimenti) eccezionalmente in un palazzetto, il Pala Unical di Mantova per saperne di più sulla "spettacolare fine di Alessandro Cattelan". Lo spettacolo sarà una sorta di addio sopra le righe per chiedersi insieme "cosa succede dopo?" e anche "cosa fare prima?".







Schwarzkopf

ROOT  
RETOUCH



**COPRE LA  
RICRESCITA  
IN UN ISTANTE**



**Spray Root Retouch di Schwarzkopf** ti permetterà di **coprire temporaneamente la ricrescita in soli pochi secondi** ed è facilmente rimovibile con uno shampoo. Si asciuga immediatamente e dona un risultato colore armonioso con il resto delle lunghezze. L'applicatore spray di precisione eroga il prodotto solo dove necessario ed è riutilizzabile **fino a 40 applicazioni**.

**APPLICAZIONE**



Prepara la radice



Vaporizza il prodotto sui capelli asciutti e già acconciati da una distanza di 10cm



3 secondi,  
0 capelli grigi



**ON STAGE**

di CLOE D. BETTI

# CARLO VERDONE

TORNA IN TV CON LA SECONDA STAGIONE DI  
"VITA DA CARLO"







«Una volta mi suonano alla porta, apro, convinto che fosse il portiere e mi trovo cinque addetti dell'Enel, dico cinque, che entrano con il telefono in mano pronti a riprendere e mi chiedono: «È questa è la casa del grande Carlo?»».

Poi entrano in casa e continuano: «Ammazza che casa Carlè, ma sei sempre daa Roma?» Ecco queste cose mi capitano». Di racconti così Carlo Verdone ne ha a centinaia, tutti appuntati nel suo prezioso taccuino, una sorta di Bibbia delle sue parabole, con dettagli e particolari che il pubblico ha imparato a scoprire nella prima stagione di «Vita da Carlo». Ma nella seconda, disponibile su Paramount +, l'attore e regista ha fatto ancora di più, perché ha ridato vita ai suoi storici

personaggi, restituendo persino al mitico Fabris di «Compagni di scuola», una sua dignità., oltre che una identità, «perché mi dispiaceva molto per l'attore che ha passato una vita di inferno a dire che non era Fabris». Sono tornati anche il Verdone di «Famolo strano» e la Jessica di «Viaggi di nozze», così come il balletto in coppia con Christian De Sica, in omaggio a «Borotalco» e hanno debuttato in tanti, tra cui Maria De Filippi, il suo pupillo di «Amici» Sangiovanni e Gabriele Muccino, tutti disposti a recitare se stessi.

«C'è un tono autobiografico più forte rispetto alla prima stagione – ha detto Verdone – Lì ero prestatato alla politica, stavolta sono io che voglio fare un film d'autore tratto da un mio racconto». Un desiderio



che Verdone accarezza da tempo nella sua vita vera. «Mi manca nella mia carriera un film d'autore – ha confessato – E anche se considero d'autore film come “Un sacco bello” e “Compagni di scuola”, mi manca un film dove posso raccontare una storia non necessariamente comica. Spero che me lo facciano fare». Il cinema lo aspetta. «Dopo la terza stagione di “Vita da Carlo” di cui abbiamo già scritto la sceneggiatura, farò un film, ce l'ho per contratto», garantisce l'attore, che ha chiarito: «Sono nato al cinema e al cinema finirò». Impossibile resistere al richiamo del grande schermo, anche se ultimamente non naviga in ottime acque. «La scorsa estate abbiamo assistito al successo di film stranieri come “Barbie” e “Oppenheimer”, ma interrogiamoci sul perché gli italiani non funzionano, non perché non si prendono a recitare

attori italiani», ha sottolineato riferendosi alla polemica sollevata da Pierfrancesco Favino, per la scelta di attori stranieri per i ruoli di italiani importanti come Gucci e Ferrari. «Sono polemiche che lasciano il tempo che trovano, il regista è l'artefice del film, sceglie lui il cast». Nella serie c'è anche spazio per mettere in ridicolo il politically correct imperante, che oggi costringe a chiamare le prostitute “sexworkers”. «Siamo arrivati ad estremismi ridicoli, anche la cancel culture è qualcosa di incredibile, ormai la Divina commedia e il David sono pornografia, fra poco anche il crocifisso lo diventerà – ha dichiarato - E' una moda americana che viene dal paese che ha creato l'industria del porno, sono antirazzista, ma su altre cose si esagera, con questo sistema la nostra commedia anni '60,



**CARLO VERDONE**





**Podovis**<sup>®</sup>  
BENESSERE DI PIEDI E GAMBE

IL TUO  
ALLEATO  
QUOTIDIANO



FORMULE  
ORIGINALI  
SVIZZERE



CON  
INGREDIENTI  
NATURALI



CON PRODOTTI  
ADATTI ANCHE  
AL PIEDE DIABETICO

**PODOVIS**<sup>®</sup>, grazie alla sua linea completa di **prodotti cosmetici** e **solette**, si prende cura di **piedi e gambe** per farti ritrovare il tuo naturale benessere ogni giorno.

Le **formule cosmetiche**, negli iconici **tubi a forma di piedino**, sono **originali svizzere** e contengono **ingredienti naturali** funzionali all'efficacia cosmetica dei prodotti.

Le **Solette**, ideali per donare comfort a qualsiasi calzatura, sono studiate in collaborazione con **SIPS, Società Italiana di Podologia dello Sport**.

Scopri il resto della gamma su [podovis.it](http://podovis.it)



compresa quelle di Alberto Sordi, andrebbe tutta buttata al cesso».

In attesa di un nuovo film, è la televisione ad aver stregato Carlo, diventato quel che è oggi, non solo per meriti innegabili, ma anche per uno strano caso del destino. «Da piccolo ero molto timido, vedevo mio padre che all'Università parlava davanti a duecento persone e mi chiedevo come facesse, poi la vita ha scelto per me – ha concluso - Un episodio ha significato tutto. Avevo affittato su consiglio di amici una piccola cantina per fare quei personaggi romani che sarebbero cresciuti nei due film “Un sacco bello” e “Bianco Rosso e Verdone”.

Facevo lì i miei spettacoli, ma al quinto giorno non c'era più nessuno, finché non si presentò un signore che mi chiese di fare lo spettacolo.

Lo feci, solo per lui, e il giorno dopo uscì su un giornale importante quale era allora Paese Sera una recensione che diceva: “E' nato un nuovo Fregoli”.

Da lì ho iniziato la mia carriera, mi chiamò Enzo Trapani, arrivò in tv “Non stop”, poi mi volle Sergio Leone.

Se non avessi fatto quello show per un unico spettatore, oggi non sarei qui».



**CARLO VERDONE**



# NOVEMBRE 2023

Giardino, balcone o orto che sia, a novembre l'attenzione è tutta incentrata su una prima ineludibile buona pratica: proteggere le piante dalle basse temperature di una stagione che si avvicina a grandi passi verso le gelate invernali.

Tempo uggioso, ritmi lenti, eppure la nebbia sembra davvero abbracciare con la sua fitta coltre le semine, che in questo mese si fanno già in vista delle raccolte o delle fioriture di primavera. Poi, insieme ai vari lavori nell'orto, è tempo di dedicare le dovute attenzioni anche al frutteto. Ci sono da impiantare gli alberi, passando poi nel giardino al trapianto delle rose e degli arbusti. E come tradizione vuole, dietro l'angolo c'è pure il gioioso san Martino. L'invito è per tutti in cantina per l'assaggio del buon vino novello, mentre il cestino si riempie delle castagne del bosco, pronte a festeggiare tra i rubini calici del rosso.



## La finestra sul tempo

*Questa è una delle scienze più utili e più necessarie al contadino. Gli fa indovinar quasi le stagioni future e gli addita tutti i segni delle variazioni atmosferiche. Ascoltate questi proverbi, e perché i proverbi son frutti di esperienza, tenetene conto.*

**Barbanera 1883**

## Vivere in famiglia

### Con le castagne e il santo del vino

Per san Martino, l'11 novembre, non si rinuncia all'allegro connubio "castagne e vino". Il vino è ovviamente quello nuovo, o novello, che un tempo si spillava dalla botte per avere un anticipo, in un'atmosfera di grande allegria, della "bontà" dell'ultima vendemmia. Oggi invece può essere l'occasione per allestire una personalissima cantinetta in casa dove accogliere vini pronti a farsi stappare nelle più diverse occasioni. Ottima base di partenza saranno una trentina di bottiglie con vini dalle diverse caratteristiche, scelti in base ai propri gusti, al clima, alle abitudini alimentari. In ogni caso, il campione scelto dovrà comprendere rossi, bianchi, rosati e spumanti. Per gestirli al meglio preparate, per ogni ripiano, delle etichette con il nome del vino, l'annata, il luogo di produzione e la data di acquisto.

Quanto al vino novello, è un vino rosso imbottigliato giovanissimo, dal colore brillante, vivo e piacevole. La quasi totale assenza di tannini lo rende bevibile alla temperatura dei bianchi, 14 °C, non si stappa in anticipo, non si mette nel decanter e si beve entro due mesi dall'acquisto, massimo sei.

## Benessere con la natura

### Un cucchiaino di buon miele

Prodotto naturale e preziosissimo, dalle mille virtù, il miele conosce nel corso dell'anno vari momenti di raccolta, tra cui anche quello autunnale. E proprio in questi giorni, in cui il tempo chiede all'organismo una rapida capacità di risposta alle nuove condizioni ambientali, il nettare degli dei può rivelarsi un validissimo aiuto. In caso infatti di spossatezza, ma anche di stanchezza o debolezza di altra origine, dovuta ad esempio ad attività sportiva intensa, oppure a una ripresa lavorativa o scolastica molto impegnativa, si può recuperare energia assumendo tre volte al giorno, lontano dai pasti, un cucchiaino di miele di quercia. Ma in generale una buona abitudine, salvo controindicazioni, sarà utilizzare anche il semplice millefiori, al posto dello zucchero a colazione. Le virtù energetiche del miele saranno al massimo se assunto con la fase di Luna crescente.

# Piùme

COCCOLE PER TE E LA TUA CASA

## I GUANTI SATINATI IN LATTICE!







# CHEERLEADING

**Da forma di incitamento e di incoraggiamento a disciplina sportiva, c'è voluto quasi un secolo. Il cheerleading, quello oggi che negli Stati Uniti d'America è uno degli sport più praticati, e che anche in Europa sta attirando sempre più praticanti e fan.**

Un'attività sportiva a tutti gli effetti che racchiude elementi di ginnastica, danza e acrobazia, miscelati in fantasiose e spesso anche rischiose acrobazie, eseguite ai bordi e al centro del campo tra un tempo di gioco e l'altro, o prima, durante e dopo gli incontri. Ad ospitare le performance che per il pubblico rappresentano un'ulteriore attrazione, a cornice o a corredo, sono in prevalenza le partite di football americano e basket, ma anche di baseball, wrestling, hockey sul ghiaccio e calcio. L'atleta che esegue il cheerleading a livello agonistico è detto cheerleader, mentre chi si esibisce prima, durante o dopo le partite, è chiamato dance breakers. Il cheerleading è uno sport di squadra che combina elementi di tumbling, la ginnastica acrobatica, ad evoluzioni aeree statiche o dinamiche, eseguite dalle flyers, le "ragazze volanti". Il tutto collegato, inserito e armonizzato in

una coreografia dinamica, che rappresenta la parte essenziale della struttura dell'esercizio. Il potenziale di una squadra è determinato dalla sintonia nell'esecuzione delle difficoltà proposte e il valore della performance è incrementato dalla sicurezza e dall'energia espressa da atleti e atlete, che eseguono la routine in pedana. Le coreografie multidisciplinari vengono eseguite per concorrere a gare specifiche, o per incoraggiare le squadre sul campo di gioco. Un'accurata tecnica di danza per gli arti inferiori, le linee precisissime delle braccia, l'espressività, l'energia, la perfetta sincronia fra i movimenti e la musica, sono le particolarità che caratterizzano le routines. Il cheerdance si divide in due sotto discipline: dance e performance cheer, più orientate verso la danza ma con regole ed elementi tecnici differenti e precisi. Entrambe si dividono in tre stili differenti,

in cui può essere richiesto l'utilizzo obbligatorio dei pon pon. Le prime manifestazioni spontanee di cheerleading risalgono al 1880 e la prima realtà maschile nacque nel 1903, poi vent'anni dopo nelle squadre vennero introdotte anche le donne. In Italia questa disciplina fa parte della Federazione italiana danza sportiva e la prima squadra competitiva di cheerleading, è stata la triestina Cheerdance Millennium di Gropada. Il cheerleading è riconosciuto come sport dal Comitato olimpico internazionale.







SI IMPEGNA  
QUI



E QUI



SIAMO IMPEGNATI A NUTRIRE AL MEGLIO  
IL TUO PET DANDOTI SEMPRE PIÙ TRASPARENZA



Scopri le "Risposte ai tuoi Perché" su [Purina.it](http://Purina.it)

 **PURINA**  
**ONE**

MANTIENI IN EQUILIBRIO IL SUO  
MICROBIOMA INTESTINALE



**PURINA ONE**  
Secco Gatto  
350 g



**PURINA ONE MINI**  
Secco Cane  
1,2 kg



**PURINA ONE**  
Dual nature  
400 g



Your Pet, Our Passion.®

# MONTECASSIANO

**Montecassiano, in Provincia di Macerata, appartiene al circuito dei borghi più belli d'Italia "Bandiere arancioni" del Touring Club.**

**Un riconoscimento dovuto in particolare al suo affascinante centro storico, che conserva ancora la struttura medievale circondata da un'antica cinta muraria.**



Varie sono le attrattive artistico-architettoniche del caratteristico borgo: tra queste il Palazzo dei Priori del XIII sec., la Collegiata di Santa Maria Assunta con la pala d'altare in terracotta invetriata di Mattia Della Robbia, la piazza Unità d'Italia che rappresenta il cuore dell'abitato, con alcuni degli edifici più importanti... una passeggiata in questi luoghi è un vero viaggio nel tempo, che riconduce il visitatore ai fasti del periodo medievale. Per le vie del centro storico ammiriamo tipiche case in laterizio, scalinate e vicoli

che svelano nuovi scorci... particolarmente suggestiva è la terrazza che, dalle storiche mura, si affaccia sul panorama del Parco del Cerreto e dei Monti Sibillini.

Montecassiano vanta inoltre una vita culturale attiva, con alcuni eventi che animano il centro durante l'anno: tra questi Svicolando, festival dedicato allo spettacolo e all'arte di strada, nonché il tradizionale Palio dei Terzieri di luglio. La manifestazione vede i quartieri storici sfidarsi con prove dal sapore cavalleresco, mentre l'intero paese si trasforma





in un grande revival medievale. Rievocazioni ed esibizioni accompagnano le disfide, con oltre cinquecento figuranti intenti a dare vita a scene di quotidianità, spettacoli, cortei e giochi popolari.

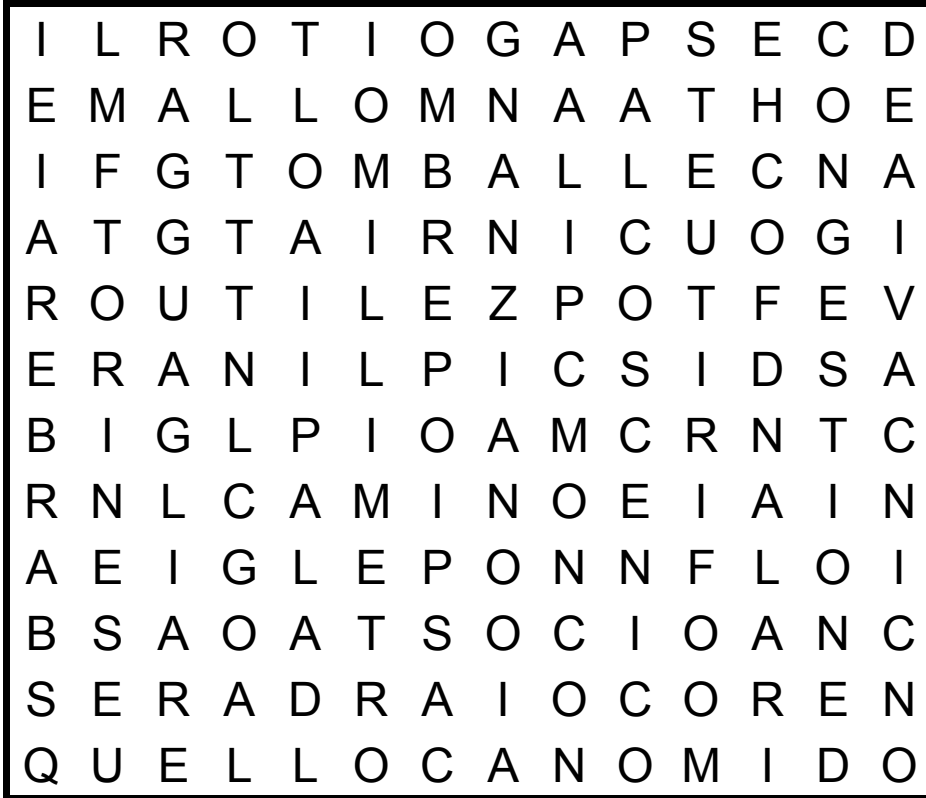
Infine, un doveroso accenno all'orgoglio gastronomico locale: i sughitti, dolcetti tipici del periodo della vendemmia. Sono realizzati con farina di granoturco, mosto e noci e rappresentano una delizia tipicamente autunnale,

protagonista di una sagra il primo weekend di ottobre proprio nel centro storico.

In questa suggestiva località ricca di storia e tradizioni, **PiùMe** vi dà il benvenuto presso lo store di **Via Giuseppe Mainini 77**, con l'accoglienza impeccabile di **Massimo Furiassi, Mariarita Pierantoni, Antonella Lioi e Antonella Musio**.







## PUZZLE TOP

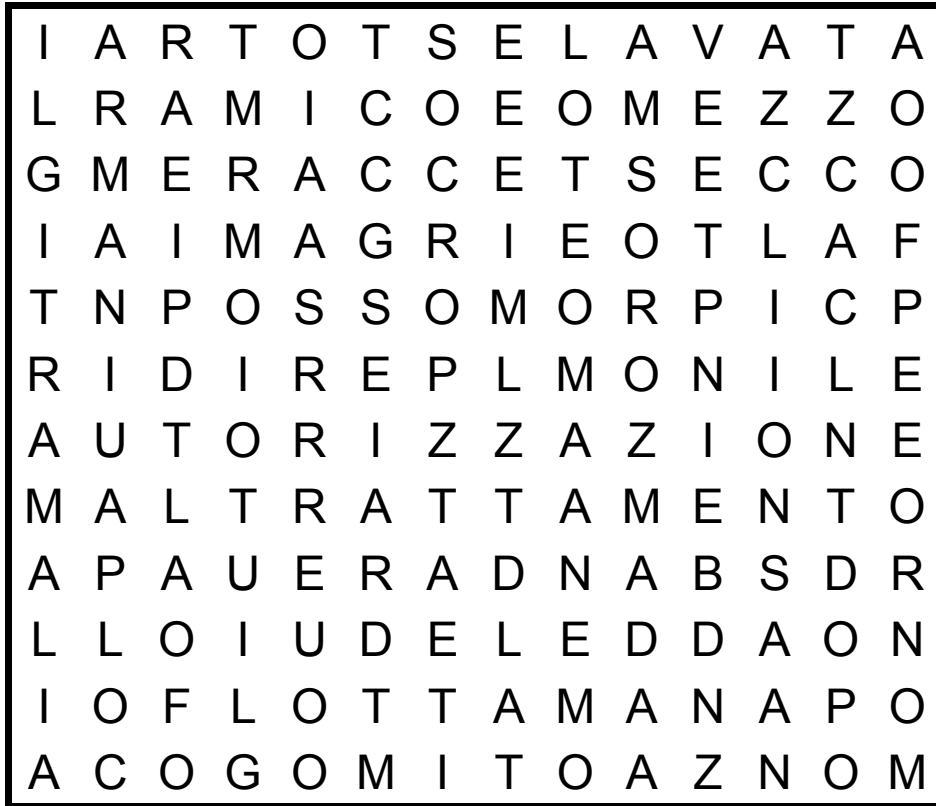
È pasta ma non si mangia in quanto è fatta per i denti ma non per la pancia. Che cos'è?

Trovate tutte le parole elencate, le lettere rimaste vi daranno la soluzione dell'indovinello. Chiave: ( 2,11)

ALAN  
ANCELLA  
ANZIANO  
BARBERA  
BELLI  
BRUTO  
CAMINO  
CASPIO  
COLLE  
CONGESTIONE  
COSTA  
CUOCA  
DISCIPLINARE

FATA  
FOCHE  
GOITO  
IARDA  
INCAVI  
MALLO  
MILLIMETRO  
MONACO  
MONCO  
NERO  
NORD  
OLMO  
OMBRE

PALA  
PALCOSCENICO  
PIAGA  
PILA  
QUELLO  
RAGGUAGLIARE  
SERA  
SPAGO  
STONE  
TALPA  
TORINESE  
UTILE



## PUZZLE TOP

Non parlo pur molte lingue muovendo ma danzo allegro il calor diffondendo.

Trovate tutte le parole elencate, le lettere rimaste vi daranno la soluzione dell'indovinello. Chiave: (2,5)

AMICO  
 ARMANI  
 ARTIGLI  
 ARTO  
 AUTORIZZAZIONE  
 CESTE  
 CIPRO  
 DELEDDA  
 DETTI  
 DOPO  
 ESEMPI  
 FLOTTA  
 GOLA

GOMITO  
 LAVATA  
 LESTO  
 LIUTO  
 MAGO  
 MAGRI  
 MALIA  
 MALTRATTAMENTO  
 MEZZO  
 MONILE  
 MONROE  
 MONZA  
 NIPOTE

OSTILE  
 PACE  
 PANAMA  
 POLO  
 PORCO  
 PROMOSSO  
 RIDIRE  
 SBANDARE  
 SCAMPI  
 SECCO  
 STECCARE  
 TALÌ



# CLUB ALPINO ITALIANO

**Costituito il 23 ottobre 1863 a Torino – anche se si può affermare che la sua fondazione ideale è avvenuta il 12 agosto dello stesso anno, durante la celeberrima salita al Monviso ad opera di Quintino Sella, Giovanni Barracco, Paolo e Giacinto di Saint Robert – il Club Alpino Italiano è una libera associazione nazionale che, come recita l'articolo 1 del suo statuto, “ha per scopo l'alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente di quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale”.**

All'interno dell'ordinamento italiano la struttura centrale del Club Alpino Italiano si configura come un ente pubblico non economico, mentre tutte le sue strutture territoriali (sezioni, raggruppamenti regionali e provinciali) sono soggetti di diritto privato. In particolare, in applicazione della Legge 24 dicembre 1985, n. 776 relativa a nuove disposizioni sul Club Alpino Italiano, l'associazione provvede, a favore sia dei propri soci sia di altri e nell'ambito delle facoltà previste dallo statuto:

- alla diffusione della frequentazione della montagna e all'organizzazione di iniziative alpinistiche, escursionistiche e speleologiche, capillarmente diffuse sul territorio nazionale;
- all'organizzazione ed alla gestione di corsi d'addestramento per le attività alpinistiche, sci-alpinistiche, escursionistiche, speleologiche, naturalistiche volti a promuovere una sicura frequentazione della montagna;
- alla formazione di 21 diverse figure di titolari (istruttori, accompagnatori ed operatori), necessarie allo svolgimento delle attività citate;
- al tracciamento, alla realizzazione e alla manutenzione di sentieri, opere alpine e attrezzature alpinistiche;
- alla realizzazione, alla manutenzione ed alla gestione dei rifugi alpini e dei bivacchi d'alta quota di proprietà del Club Alpino Italiano e delle singole sezioni – quantificati ad oggi in 749 strutture per un totale di 21.426 posti letto – fissandone i criteri ed i mezzi;
- all'organizzazione, tramite il Corpo nazionale soccorso alpino e speleologico (Cnsas), struttura operativa del CAI, di idonee iniziative tecniche per la vigilanza e la prevenzione degli infortuni nell'esercizio delle attività alpinistiche, escursionistiche e speleologiche, per il soccorso degli infortunati o dei pericolanti e per il recupero dei caduti;
- alla promozione di attività scientifiche e didattiche per la conoscenza di ogni aspetto dell'ambiente montano nonché di ogni iniziativa idonea alla protezione ed alla valorizzazione dell'ambiente montano nazionale, anche attraverso l'operato di organi tecnici nazionali e territoriali;
- alla promozione di iniziative di formazione di tipo etico-culturale, di studi dedicati alla diffusione della conoscenza dell'ambiente montano e delle sue genti nei suoi molteplici aspetti, della fotografia e della cinematografia di montagna, della conservazione della cultura alpina.

L'entusiasmo e l'impegno volontaristico che da sempre caratterizzano il CAI e lo hanno reso un'eccellenza nel panorama associazionistico italiano, hanno permesso di realizzare nel tempo un ampio ventaglio di opere a favore della montagna e dei suoi frequentatori, quali ad esempio rifugi, bivacchi, sentieri, rimboschimenti.

Il CAI ha istituito per la prima volta nel 2023 il Gruppo di lavoro Giovani: struttura snella e operativa riservata ai soci dai 16 ai 40 anni che ha come obiettivo quello di coinvolgere le giovani generazioni nella governance della storica associazione. Questo con il fine di rendere le attività del Club più partecipate, inclusive e in grado di rispondere a interessi e aspirazioni di questa fascia di associati.

## INFORMAZIONI & CONTATTI

CAI – Club Alpino Italiano, Via Petrella 19  
20124 (Milano)  
tel. 02 2057231  
fax 02 205723201 | e-mail: info@cai.it  
P.IVA 03654880156  
www.cai.it





# LA VITA È QUALCOSA CHE PUOI TOCCARE.

Siamo nati per toccare ed essere toccati. Proteggi i tuoi momenti di contatto aggiungendo Napisan ai tuoi gesti di sempre.

**PER IGIENIZZARE MANI, SUPERFICI E TESSUTI.**





# IL COCKAPOO

**Il Cockapoo è un cane risultato dell'incrocio tra un Cocker Spaniel e un Barboncino (Poodle in inglese). È una delle prime razze di cani definiti designer dogs - ovvero cani di bell'aspetto che sono ottimi animali da compagnia - nata negli anni 50/60 negli Stati Uniti.**

Questo cane, di taglia medio-piccola, combina la devozione e l'intelligenza di un Barboncino, con la vitalità e l'energia di un Cocker Spaniel inglese. A volte sono anche conosciuti come Spoodle. Essendo una razza canina ibrida, non è riconosciuta da nessuna associazione cinofila internazionale.

Il carattere socievole, mansueto ed estremamente incline al rapporto con gli esseri umani lo ha reso popolare soprattutto come cane da compagnia.

La caratteristica estetica che colpisce di più di questa razza canina è sicuramente il fitto mantello lievemente ondulato o arricciato, morbido e setoso che ricorda molto quello del Cocker americano. Si tratta di un cane molto intelligente, dolce, socievole e facilmente addestrabile. Ama la compagnia degli esseri umani ai quali si affeziona

molto facilmente, ed è docile e mansueto anche con altri cani e animali domestici. Benché docile, è un cane molto energico, esuberante e giocherellone. Corre, salta e gioca quasi continuamente infatti ha bisogno di molto movimento e di una buona dose di attività fisica giornaliera.

Il suo maggior pregio, dal punto di vista caratteriale, è che cerca di andar d'accordo con tutti, sono quindi ideali per bambini. È infatti davvero raro vederlo arrabbiato, aggressivo o schivo al contatto. Si tratta di un compagno fedele e ubbidiente che cerca di compiacere continuamente il suo padrone.

Se curato e nutrito nella maniera più corretta, questo cane si dimostra molto resistente e presenta una buona aspettativa di vita. In media 12-15 anni.

Ha bisogno di essere spazzolato energicamente almeno due o tre volte a settimana per mantenere il pelo sano e lucente e come tutti gli animali domestici deve essere sottoposto a vaccinazioni e visite veterinarie periodiche.





# PER LORO SOLO IL MEGLIO!

4 BUSTE, 2 GUSTI  
CON ANATRA  
CON CONGLIO



ALTISSIMA  
APPETIBILITÀ

# EXCELLENCE

ITALIAN SUPERPREMIUM

Prova Excellence! Il petfood italiano di altissima qualità.  
Cercalo nei migliori negozi, supermercati, ipermercati e drug.



## ARIETE



Pur avendo fiducia in voi stessi, non riuscite ad esprimere come vorreste tutte le vostre capacità. Il Cielo, a partire dalla seconda metà del mese, vi renderà più combattivi e dinamici: cambiate le vostre abitudini se finora non siete riusciti ad ottenere i risultati sperati. "Non amo la gente perfetta, quelli che non sono mai caduti o che non hanno mai inciampato. A loro non si è svelata la bellezza della vita". (Boris Pasternak)

## TORO



Finalmente: potresti avvertire il bisogno di trasformare più radicalmente la tua vita. Il termine che meglio esprime il senso simbolico di questa fase dell'anno è "fare pulizie", alleggerire gli spazi vitali eliminando tutto ciò che è di troppo, per consentire alle energie di circolare più liberamente. "Ogni giorno, quello che scegli, quello che pensi e quello che fai è ciò che diventi". (Eraclito)

## GEMELLI



La vostra tradizionale capacità di dialogare, il vostro punto forte, il trampolino di lancio per la complicità, questo mese potrebbe scarseggiare. Rischiando così l'equivoco, o perfino l'uscita infelice, quella in grado di seminare zizzania e di guadagnarvi solo le occhiate torve del partner! "La vita non è trovare te stesso. La vita è creare te stesso". (George B. Shaw)

## CANCRO



Il punto forte del mese sarà la vostra prontezza mentale! Un mix di comunicativa e intuito, sensibilità e immaginazione, che vi permetterà di affrontare al meglio ogni tipo di rapporto e di godervi un periodo ideale per il tempo libero. In casa regnerà un clima più sereno ad inizio mese, ma nella seconda parte dovrete mettere nel conto nervosismo e qualche disagio. "La vita e i sogni sono fogli di uno stesso libro. Leggerli in ordine è vivere, sfogliarli a caso è sognare". (Arthur Schopenhauer)

## LEONE



Umore alle stelle ed energie fresche e pimpanti: sarete davvero inarrestabili questo mese, grazie a questa felice combinazione di energia interiore ed esteriore. Un ottimo periodo per praticare sport e mettervi in luce, pure a livello agonistico; la vostra serenità si rifletterà positivamente in famiglia e sugli amici. "L'ira è inutile se non è accompagnata dalla forza." (Tito Livio)

## VERGINE



Cercate di cogliere occasioni professionali che possono arrivare e che saranno vantaggiose per il vostro futuro. Intanto se avete un buon lavoro occorre programmare colloqui, spedire il vostro curriculum e cercare di chiedere aiuto a qualcuno che può sostenere i vostri progetti, le vostre idee che sembrano essere molto efficaci. "La confidenza alimenta la conversazione più dell'intelligenza". (François de La Rochefoucauld)

## BILANCIA



Questo è il settore del mese, perfetto per voi che rappresentate l'amore e la bellezza! Vi accompagnano durante tutto il mese degli influssi positivi e potenti, la comunicazione, i sentimenti e il desiderio per ottenere serietà ed impegno vi spingono a vivere con intensità ed armonia la vostra vita emozionale. "Prendiamo che la vita debba avere un senso: ma ha precisamente il senso che siamo disposti ad attribuirle". (Hermann Hesse)

## SCORPIONE



Fine dell'austerità, si torna a guadagnare di più ma anche a poter investire su sé stessi. E questo orizzonte sul fronte economico-lavorativo si riflette naturalmente anche sul cuore. Torna la possibilità di darsi un traguardo importante: un matrimonio, un esperimento di convivenza, una prima casa acquistata insieme, un grande progetto da organizzare con te stesso. "Il piano non è nulla, la pianificazione è tutto". (Winston Churchill)

## SAGITTARIO



Il nuovo aspetto del Cielo rappresenta il preludio a una realizzazione. Alcune novità e risposte positive rappresentano la conferma di aver fatto bene a tenere duro in una trattativa o insistere in una richiesta di lavoro. C'è la sensazione che finalmente sia arrivato il tuo turno. "Mi feci tante domande che andai a vivere sulla riva del mare e gettai in acqua le risposte per non litigare con nessuno". (Pablo Neruda)

## CAPRICORNO



Lavoro e denaro potrebbero regalarvi occasioni memorabili. Sarete al top nella comunicazione: chiari, diretti, efficaci e convincenti in sede di eventuali contrattazioni. Ma sarete assistiti da grinta e lucidità pure se svolgete un lavoro di routine, e chissà che non riuscirete a mettervi in luce. "Ci sono due peccati cardinali dai quali scaturiscono tutti gli altri: impazienza e pigritia". (Franz Kafka)

## ACQUARIO



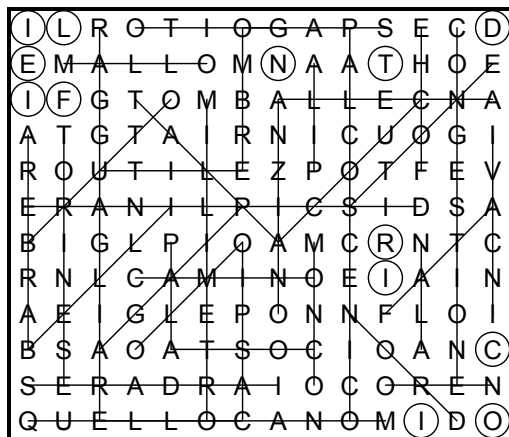
Vi sentirete il mondo ai piedi! Beh, quasi: occasioni favorevoli, ottimismo, energia, vi assisteranno in ogni intenzione e per ogni progetto. Probabilmente vi aspetta un periodo perfetto per godervi un po' di più la vita, uscire e partire, conoscere nuovi amici e assaporare l'esistenza. "Signore dai forza al mio nemico e fallo vivere a lungo, affinché possa assistere al mio trionfo". (Napoleone Bonaparte)

## PESCI

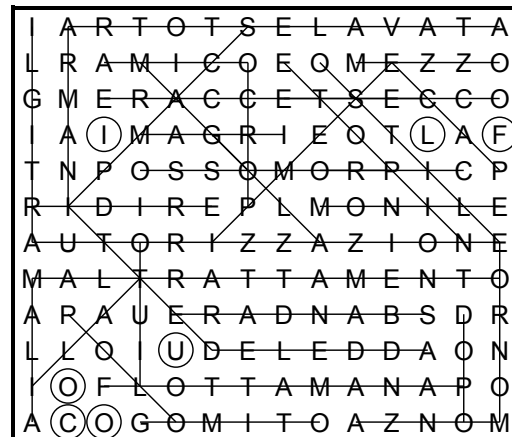


Nonostante l'esordio incerto, in cui vi sentivate confusi, svogliati o nervosi, il mese si chiude con ottima forma e tante occasioni per migliorare le entrate, l'attuale posizione e magari anche la carriera, se puntate in alto. Dunque siate pazienti e non mollate la presa, perché potreste prevedere una rapida rimonta. "Se poniamo a confronto il fiume e la roccia, il fiume vince sempre non grazie alla sua forza ma alla sua perseveranza". (Buddha)

## LE SOLUZIONI DEI GIOCHI



Il dentifricio



Il fuoco

my moment  
**DERMO**  
med

**BOX RICARICA™**

**Crema di Sapone Mani**

La BOX RICARICA  
è la ricarica in carta\* di sapone  
mani che DERMOMed ha creato  
con lo scopo di ridurre l'impatto  
ambientale, minimizzando  
l'uso di plastica.

\*Consumo meno plastica: Imballo a prevalenza  
cellulosica, con riduzione di plastica di circa  
95% vs 3 flaconi DERMOMed da 300ml



guarda il video

[dermomedmymoment.com](http://dermomedmymoment.com)

# PANTENE

CAPELLI

FINO A **100% PIÙ FORTI\***



\*Forza contro i danni da styling con sistema d'uso di Miracle Shampoo + Maschera VS shampoo senza agenti condizionanti.