



# Più me

M A G A Z I N E

NUMERO 2 - FEBBRAIO 2024 - COPIA OMAGGIO

## DUSTIN HOFFMAN

SAREBBE STATO UN PECCATO SE AVESSE CONTINUATO I SUOI STUDI DI MEDICINA: CI AVREBBE PRIVATO DELLE SUE MAGISTRALI INTERPRETAZIONI.

---

## LA FELICITÀ DEI PAESI EUROPEI

CHE GLI AFFETTI E IL LUOGO IN CUI SI VIVE SIANO ALLA BASE DELLA FELICITÀ NON È UNA SCOPERTA. LA NOVITÀ È CHE UN RUOLO IMPORTANTE NEL DETERMINARE LA FELICITÀ SIA L'ISTRUZIONE.

---

## LA SFIDA DEL LAVORO MATURO

ASSUNTI A SESSANT'ANNI SUONATI, L'ETÀ IN CUI SI CONTANO I MESI CHE SEPARANO DALL'AGOGNATA PENSIONE.

---

## NADIA BATTOCLETTI

IL 10 DICEMBRE 2023, VINCENDO L'ARGENTO AGLI EUROPEI DI CROSS A BRUXELLES (BELGIO) HA RISCritto LA STORIA DELL'ATLETICA ITALIANA

---

È IL SUO ULTIMO

# SANREMO

E PER AMADEUS

NON POTEVAMO NON RINNOVARE LA TRADIZIONE CHE DA CINQUE ANNI LO VEDE PROTAGONISTA DELLA NOSTRA COPERTINA.

ESCLUSIVA **Piùme**

Trattamento di bellezza per  
**LANA & DELICATI**

LAUNDRY<sup>®</sup>  
*Secrets*

Il segreto per prendersi cura di  
lana, seta, lino e cashmere

**NUTRE, IDRATA E  
PROTEGGE LE FIBRE**



# IL TUO Chilly CAMBIA LOOK!



PROVA  
LA NOVITÀ

# Chilly

DETERGENTE INTIMO  
senza  
risciacquo



# Libera e Bella



DA OLTRE 50 ANNI

"ISCRIZIONE N°338 DEL 17/01/2022  
NEL REGISTRO SPECIALE DEI MARCHI STORICI  
DI INTERESSE NAZIONALE"



**DA OLTRE 50 ANNI**  
**CI PRENDIAMO CURA DEL COLORE DEI TUOI CAPELLI**

WWW.OYSTERCOSMETICS.COM

MADE IN ITALY

# NON DIRE GATTO...

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

Intanto, se l'8 di agosto si celebra la giornata mondiale del gatto indetta fin dal 2002 dall'International Fund for Animal Welfare, in Italia, la giornata nazionale dedicata al micio, si svolge il 17 febbraio di ogni anno. Sono morbidi, pelosi, profumati, accarezzevoli, pronti a saltarci addosso o ad addormentarsi sulle nostre gambe stese sul divano piuttosto che a tenderci un agguato o a strofinare il loro musetto sulla nostra mano penzolante fino a sventare dall'alto della mensola della libreria di casa o a rifarsi le unghie alle tende del salotto. E noi, in brodo di giuggiole, ammalati dalle loro fusa e dai loro teneri ronfi "ron ron" pronti a soddisfare i loro miagolii affamati con pappe, croccantini e manicaretti a loro destinati da una produzione industriale e da una commercializzazione che, nel mondo, fattura milioni di euro ogni anno.

Ma le attenzioni rivolte ai nostri amici a 4 zampe (cani compresi) non sono soltanto un fenomeno commerciale degli ultimi anni su cui agisce un marketing pubblicitario sempre più mirato e suadente. Non a caso il rapporto

"uomo-gatto" si perde nella notte dei tempi ed è contrassegnato, da attenzioni che sviano dalla storia alla letteratura, dalla poesia all'arte, dalla psicoanalisi alla medicina e chi più ne ha, più ne metta. Gli antenati dell'odierno "felis silvestris catus" sono vissuti oltre 10 milioni di anni fa e se il gatto nell'Antico Egitto veniva addirittura venerato perché consacrato alla dea Bastet, al tempo dei greci e dei romani è stato quasi dimenticato per poi tornare in auge nel Medioevo, seppur nella variante "noir" associato al mondo dell'occulto infernale e spesso, per questa ragione, finito sul rogo con le streghe che, rigorosamente neri corvini, se ne circondavano perseguitate dalla Santa Inquisizione e dalla superstizione. Una storia che dagli albori dell'umanità è arrivata fino ai giorni nostri e che, soprattutto, continua facendo del gatto l'animale domestico n°1, il "prescelto", il "peloso" che ha stabilmente conquistato le nostre



Illustrazione di Adel Nazarova



case da circa un secolo con dei numeri indiscutibilmente eloquenti: sono infatti più di 600 milioni i gatti domestici nel mondo, con una media di tre esemplari per ogni cane. Anche qua, le scuole di pensiero si dividono e si confrontano sul preferire i gatti ai cani o viceversa ma, di certo, chi si innamora dei mici è inesorabilmente attratto dal loro "sceglierci" e non essere scelti. Dalla loro sinuosa e silenziosa presenza. Dal loro carattere libero ed intraprendente. Dalla loro eleganza, dalla loro intelligenza e dal loro essere "cacciatori" amanti della notte e della luna, difficilmente addomesticabili ma così dolci e morbidosi che risultano addirittura terapeutici se è vero com'è vero che la "cat-therapy" ha dimostrato di portare un sacco di benefici psico-fisici come coadiuvante delle cure mediche in tante patologie. Inoltre, è appurato, il semplice accarezzare un gatto riduce lo stress e le tensioni accumulate infondendo una sorprendente azione rilassante. Ma il nostro adorato gatto proprio perché misterioso ed enigmatico, languido e fascinioso, sornione e guerriero, forte e mansueto, assonnato e scattante, insomma anche per il suo essere tutto e il contrario di tutto, è da sempre, protagonista di intere pagine di letteratura mondiale e protagonista indiscusso di racconti, favole, poesie, dipinti. Attraversa il tempo, passando dalla musica, ai programmi televisivi, arrivando ai cartoni animati e al mondo social dei moderni "digital-nativi". Sono tantissimi i siti, le pagine fb e milioni le foto dei nostri amici gatti postate sulle varie piattaforme social. Irresistibili le avventure del gatto "testone" di origine giapponese Do-raemon piuttosto che quelle dello sfortunatissimo Silvestro o dei superclassici Aristogatti di Disney. E che dire di poesie e racconti a loro dedicati. Dall'intramontabile Baudelaire ad Edgar Alla Poe. Da Colette a Guy de Maupassant, che nel racconto "Sui gatti", ne rivela l'anima più profonda e segreta: "È a casa dappertutto, visto che dappertutto può entrare, l'animale che passa senza un rumore, vagabondo silenzioso, errante notturno dei muri vuoti". Oppure, per venire ad autori a noi più vicini, dall'evergreen Hemingway al dissacrante "compagno di sbronze" Charles Bukowsky. E poi, in musica. Dal Gioacchino Rossini del: "Duetto buffo di due gatti", al successo internazionale Cats, il musical stra-replicato in ogni angolo di mondo. Oppure ammirabili sui quadri di tantissimi pittori antichi e moderni tra cui il: "Ritratto di Julie Manet con gatto" di Pierre Auguste Renoir del 1887 al Musée d'Orsay o il: "Gatto e Uccello" di Paul Klee del 1928 esposto a New York al "MoMA" il Museo d'Arte Moderna sulla 53ª strada. Anch'io condivido il tetto di casa mia con una splendida gattina, l'amorevole Ombra. Un vero tesoro che però non smentisce la sua intima natura ribelle ed anarchica che, molto spesso, alla comodità calda di un'intera casa a disposizione (e di almeno un paio di accoglienti cucce indoor) preferisce starsene fuori sul terrazzo, all'addiaccio dentro una semplicissima scatola di cartone. Chapeau è mon petit chat! E il 17 di questo mese è la loro festa, non dimentichiamolo.

“

*"Credo che i gatti siano spiriti venuti sulla terra. Un gatto, ne sono convinto, può camminare su una nuvola".*

-Jules Verne-

**Tutto**  
Pannocarta

**SCOPRI  
LE RICETTE  
DI**



**Grazia e Graziella!**

**IL NUOVO RICETTARIO DIGITALE  
PER CHI AMA  
SPORCARSİ LE MANI IN CUCINA  
E PER CHI INVECE,  
VUOLE SPORCARSİ POCO.**

**SCARICA GRATUITAMENTE  
IL RICETTARIO SU  
tuttoxtutto.it**



# IL BONUS RAMMENDO AIUTA IL RICICLO RIDUCE L'INQUINAMENTO E CAMBIA L'ECONOMIA

**P**er semplificare è stato chiamato "bonus rammendo" ed è una misura istituita qualche mese fa dal governo francese con l'obiettivo di rendere quello della moda un mercato più sostenibile. Si tratta di un contributo dai 6 ai 25 euro per chi ripara capi vecchi o risuola le scarpe. Per diminuire consumi e sprechi nell'industria della moda, una delle più inquinanti al mondo e responsabile, fra l'altro, del 10% delle emissioni totali di Co2, la Francia ha varato una legge con uno stanziamento di 154 milioni di euro dal 2023 al 2028 per provare a cambiare rotta. I cittadini sarebbero così maggiormente incentivati al riutilizzo adottando comportamenti legati alla sostenibilità, evitando sprechi inutili e dannosi.

Ma la misura di contrasto al cosiddetto fast fashion potrebbe rivelarsi utile anche per rinvigorire un mondo artigiano fatto di professionisti che la moda dell'usa e getta sta facendo piano piano scomparire, soprattutto in Italia, terra della moda e del tessile di qualità. La scorsa estate l'ufficio studi della CGIA ha rivelato che i mestieri artigiani tradizionali sono in declino sono e negli ultimi 10 anni diminuiti di quasi



300 mila unità. Tra le professioni dove le perdite sono state maggiori ci sono proprio calzolai, sarti, tappezzeri ma anche orafi e pellettieri. Anche per questo in molti settori italiani si chiede che il "bonus rammendo" introdotto dai cugini francesi possa essere mutuato nel nostro paese che vanta una lunga tradizione artigiana in cui il saper fare, la qualità dei prodotti, il gusto e la cura dei dettagli sono sempre stati riconosciuti punti di forza. Da abbinare, oggi, alla sostenibilità.





# COMBATTE GLI ODORI E DONA FRESCHEZZA A LUNGO





ORA CHE LA SUA  
APPENDICECTOMIA  
E' RIUSCITA, POSSO  
DIRGLIELO,,,

QUESTO  
CARNEVALE  
MI SONO  
MASCHERATO  
DA CHIRURGO !



# Glicemille

*Naturale morbidezza  
per la tua pelle.*

Trattamenti per la cura di Mani & Unghie formulati con oltre il 95% di ingredienti di origine naturale. Le formule, arricchite con Glicerina Vegetale, Estratto Biologico di Camomilla e Olio d'Oliva idratano e si prendono cura della tua pelle ogni giorno, mantenendola morbida e bella.



# PASSARE DALLE ZTL ALLE ZONE ZERO EMISSIONI

**N**elle città con ZTL e LEZ l'aria è meno inquinata e i rischi per la salute si riducono. Cosa sono le ZTL e le LEZ? Con le prime noi italiani abbiamo più confidenza, sono diffuse quasi in ogni città e l'acronimo è diventato conosciuto: sono le zone a traffico limitato con restrizione del traffico a tutti i mezzi di trasporto. Le LEZ (in inglese Low emission zone), invece, sono zone a basse emissioni. Si tratta di una versione evoluta e virtuosa della ZTL perché restringono l'accesso prevalentemente sulla base del tipo di veicolo e della sua classe di inquinamento con riferimento alla normativa europea (Euro 0 - Euro 6), mentre la ZTL restringe l'accesso a tutte le categorie di veicoli, salvo eccezioni (residenti e operatori commerciali), a prescindere dalla classe di inquinamento. Diverse città europee hanno implementato zone a basse

emissioni (LEZ). Secondo il rapporto "The development trends of low- and zero-emission zones in Europe" che contiene i dati raccolti da campagna Clean Cities, coalizione di oltre 70 Ong, associazioni ambientaliste e movimenti di base che persegue l'obiettivo di una mobilità urbana a zero emissioni entro il 2030, tra il 2019 e il 2022 le LEZ sono passate da 228 a 320 e entro il 2025 l'auspicio è di 507 LEZ



attive in territorio europeo, con un incremento del 58% rispetto al 2022. In Italia, sebbene si registri un alto numero di misure di restrizione del traffico inquinanti come ZTL ambientali, sono ancora poche le vere LEZ, comparabili alle LEZ di altre città europee.

Se vengono applicate in modo severo e restrittivo le LEZ riducono le emissioni di CO2 del settore dei trasporti. Sempre secondo il rapporto, uno dei requisiti chiave per avere effetti ancora maggiori sull'inquinamento dell'aria, è che venga pianificata la transizione da una LEZ a una zona a zero emissioni (in inglese Zero emission zone - ZEZ), che consente l'accesso solo a pedoni, ciclisti e veicoli a zero emissioni. L'introduzione di ZEZ entro il 2030, potrebbe eliminare quasi del tutto il biossido di azoto.



# SOMMARIO

## FEBBRAIO 2024

### RUBRICHE

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

### REPORTAGE

- 26 **LA FELICITÀ DEI PAESI EUROPEI**
- 32 **LA SFIDA DEL LAVORO MATURO**

### PERSONAGGIO DEL MESE

- 38 **DUSTIN HOFFMAN**

### RUBRICHE

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



# 82

## È IL SUO ULTIMO SANREMO

E PER AMADEUS  
NON POTEVAMO NON RINNOVARE LA  
TRADIZIONE CHE DA CINQUE ANNI LO VEDE  
PROTAGONISTA DELLA NOSTRA COPERTINA.



# 26

## LA FELICITÀ DEI PAESI EUROPEI

Che gli affetti e il luogo in cui si vive siano alla base della felicità non è una scoperta. La novità è che un ruolo importante nel determinare la felicità sia l'istruzione.



# 66

## NADIA BATTOCLETTI

Il 10 dicembre 2023, vincendo l'argento agli Europei di cross a Bruxelles (Belgio) ha riscritto la storia dell'atletica italiana



### PIÙME MAGAZINE

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

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

### HANNO COLLABORATO:

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

### Direzione, redazione e amministrazione:

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

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



# 32

## LA SFIDA DEL LAVORO MATURO

Assunti a sessant'anni suonati, l'età in cui si contano i mesi che separano dall'agognata pensione.

- 62 Garden Place
- 64 Matrix
- 66 The Winner: **NADIA BATTOCLETTI**
- 72 Le avventure di PriMo
- 74 Sulla strada
- 76 La 25ª ora
- 78 My book
- 80 Teatro & Musica
- 82 On stage: **AMADEUS**
- 86 I consigli di Barbanera
- 88 L'altro sport
- 90 Home sweet home
- 92 I giochi di PiùMe
- 94 I Care
- 96 Qua la zampa!
- 98 L'Oroscopo di PiùMe



# 38

## DUSTIN HOFFMAN

Sarebbe stato un peccato se avesse continuato i suoi studi di medicina: ci avrebbe privato delle sue magistrali interpretazioni.

# 50

## SCI DI FONDO

Cosa c'è di meglio della possibilità di praticare sport all'aria aperta? Un vero toccasana per muscoli, ossa, sistema immunitario e cervello.



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

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

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



LAVORA  
CON NOI



JOB.IPERSOAP.COM

# LE DONNE E LA MATEMATICA



**LA MATEMATICA E LE DONNE NON VANNO D'ACCORDO. MA QUESTO ACCADE SOLO IN ALCUNI PAESI, ITALIA IN TESTA. LA DIFFERENZA DI RENDIMENTO TRA MASCHI E FEMMINE NELLE MATERIE SCIENTIFICHE NON È, QUINDI, UNA QUESTIONE DI GENERE.**

**N**on ci sono differenze biologiche o diversi funzionamenti del pensiero o, ancora, intelligenze diverse. Nulla di tutto questo. La causa sembrerebbe invece riconducibile a stereotipi atavici secondo cui le donne sarebbero negate per la matematica e, in generale, per tutte le materie scientifiche. E questo va ad influire sulla percezione che loro stesse hanno delle proprie capacità. A dimostrarlo sono i risultati dell'indagine Ocse Pisa (Programme for International Student Assessment) 2022 dell'Ocse, la più grande indagine educativa a livello internazionale che ogni tre anni analizza le competenze di lettura, matematica e scienze degli studenti di 15 anni degli stati membri dell'Ocse e non. Su 81 sistemi scolastici di altrettanti paesi presi in

esame è emerso che i ragazzi ottengono un punteggio medio in matematica superiore alle ragazze. L'Italia, inoltre, mostra differenze di genere più marcate rispetto ad altri paesi (21 punti), seguita da Austria (19 punti) e Cile (16 punti). La distanza tra ragazzi e ragazze in Italia è anche più

elevata di quella dei paesi OCSE (9 punti). Mentre, nella Lettura il risultato si inverte: le ragazze hanno ottenuto un punteggio medio superiore di 19 punti. Rispetto al ciclo precedente, queste differenze sono rimaste sostanzialmente stabili.

Nel nord Europa invece in Islanda soprattutto, ma anche nei Paesi asiatici, in matematica le ragazze sono più brave dei colleghi che se non riescono è solo perché non si applicano.



# pompea

THE REAL COMFORT



## ITALIAN DESIGN

La collezione **Pompea Seamless** è stata pensata per soddisfare le esigenze di praticità della vita quotidiana garantendo la **massima adattabilità** al corpo, in ottica di eco-design sono stati scelti **materiali di alta qualità**, tra cui la fibra LYCRA® ADAPTIV e la poliammide Fulgar® per aumentare la durabilità dell'intimo donna Pompea.

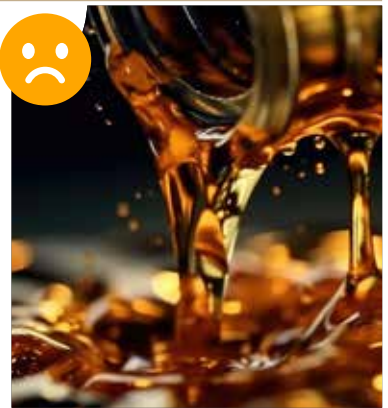
## Tali e quali

La figlia viene fermata dalla polizia e risulta positiva all'alcool test, così chiama il padre ma risulta ubriaco anche lui e viene denunciato. Succede a Rimini, nei pressi del centro storico. La polizia ha rilevato un tasso alcolico superiore agli 0.9 grammi per litro, e alla ragazza è stata notificata la violazione con ritiro della patente per almeno 6 mesi e la decurtazione di dieci punti dalla patente. Ma il racconto non si esaurisce qui: anche le manovre del padre accorso in suo aiuto hanno destato alcuni sospetti nelle forze dell'ordine. L'uomo infatti, prima di salire in macchina e tornare a casa con la figlia, si sarebbe rifiutato più volte di sottoporsi all'etilometro con modi piuttosto bruschi e irruenti. Morale della favola: la Polizia Giudiziaria ha disposto il ritiro della patente per entrambi. Tale padre, tale figlia!



## 50 litri di benzina nella vasca da bagno. Denunciata una pensionata di Como

E' ormai più di un anno che il caro-vita ha colpito il nostro paese, dai beni di prima necessità al carburante, e i nuovi prezzi da capogiro hanno stimolato soluzioni a dir poco fantasiose. E' il caso di una pensionata di Lomazzo, Como, che ha pensato di fare scorta di benzina nella propria vasca da bagno. L'anziana signora approfittava infatti delle fluttuazioni dei prezzi per fare incetta di carburante nei momenti più convenienti e aveva creato il suo piccolo tesoro, da utilizzare in caso di necessità quando i prezzi del carburante sarebbero risaliti. La polizia, allertata da alcuni vicini, insospettiti dal forte odore che emanava dall'appartamento della 77enne, è riuscita a entrare in casa e ha scoperto la vasca da bagno piena di benzina fino all'orlo e taniche di carburante sparse un po' ovunque. Una situazione paradossale e pericolosissima: sarebbe bastata infatti anche la più piccola scintilla per far esplodere l'intera palazzina.



## La carbonara non si tocca

Maxi lite online e minacce di morte su Instagram per la ricetta della pasta alla carbonara, che si sa, in Italia è considerata alla stregua di un dogma. Succede allo storico della gastronomia Luca Cesari, che ha pubblicato per Gambero Rosso un video in cui mostrava un'antica ricetta della carbonara. Nel documento del 1954, il piatto forte della tradizione romana come lo conosciamo oggi appare stravolto dall'utilizzo di aglio, groviera e, a complicare il tutto, il suggerimento di far rapprendere le uova in padella. Davvero troppo per gli appassionati di cucina più radicali, che si sono scagliati in una violenta invettiva contro lo chef. Accanto ai commenti più ironici, "Gruviera! Ah, la carbonara di Topo Gigio", sono comparsi pesanti insulti e qualche minaccia di morte. Una moderna crociata in difesa di uno dei culti più praticati in Italia, quello del buon cibo.



## Roma. Si piastra i capelli sul treno e blocca l'intera linea ferroviaria

Succede nei pressi della stazione di Maccarese, in provincia di Roma, responsabile una ragazza che ha pensato bene di piastrarsi i capelli mentre era in viaggio sul regionale 4125 Rock della linea ferroviaria LF5. Salita sul convoglio, ha attaccato lo strumento alla presa di corrente e ha iniziato a lisciarsi alcune ciocche di capelli. Senonchè, arrivata alla stazione di Maccarese, il calore emesso dalla piastra ha fatto scattare l'allarme antincendio causando il blocco dell'intero convoglio e inevitabili ripercussioni su tutta la circolazione ferroviaria, con treni cancellati e ritardi di oltre settanta minuti. I vigili del fuoco sono immediatamente intervenuti temendo il peggio ma la scoperta della causa, lungi dal rasserenare gli animi, ha mandato su tutte le furie gli altri passeggeri che non hanno apprezzato l'attitudine della ragazza a sfruttare ogni occasione per presentarsi al meglio.







**Piùme** *Più qualità per me!*



Produttore Italiano



**PETER PAN PLAST**

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

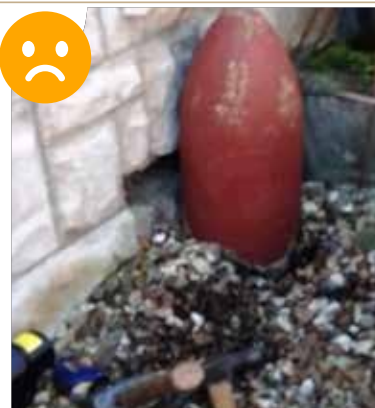
## Per una manciata di follower

Epilogo amaro per l'influencer americano che ha deliberatamente fatto precipitare l'aeroplano che stava pilotando soltanto per qualche visualizzazione in più. Per questa prodezza Travor Jacob, il pilota e paracadutista noto su Youtube per i suoi video acrobatici, dovrà scontare sei mesi di carcere. Ma la condanna non è arrivata solamente per il filmato dello schianto, che faceva parte di un'operazione commerciale con un brand di cui lo youtuber avrebbe dovuto sponsorizzare i prodotti, bensì perchè l'influencer avrebbe ostacolato l'indagine federale in corso. Non potendo infatti nascondere la propria bravata, Jacobs avrebbe notificato l'accaduto all'agenzia investigativa di competenza, omettendo però alcuni dettagli fondamentali come l'esatta posizione dello caduta. Nei giorni successivi, l'influencer sarebbe poi tornato sul posto per recuperare i detriti e far perdere le tracce del velivolo. La sentenza del giudice federale ha condannato il 30enne a scontare solamente 6 mesi di carcere, una pena tutto sommato lieve rispetto alla prima richiesta del procuratore federale, che aveva parlato addirittura di 20 anni.



## Arte contemporanea

La curiosa vicenda accaduta a Milford Haven, Galles, ha come protagonista una coppia che per decenni ha vissuto con un residuo bellico della seconda guerra mondiale... credendolo un ornamento da giardino. La scoperta è stata fatta da un agente di polizia durante la sua ronda abituale nel quartiere. L'uomo, notando la bizzarra statua rossa di 29 kg campeggiante nel giardino della villetta, ha immediatamente evacuato i proprietari e inviato sul posto una squadra di artigiani. Questi ultimi hanno confermato che il ritrovamento non era, purtroppo, una nuova e controversa opera di Cattelan, ma un missile navale dello scorso secolo ancora potenzialmente letale. "Pensavamo fosse una scultura, e ci batteavamo sopra la cazzuola dopo aver fatto giardinaggio", così ha riferito ai media locali la coppia che per decenni ha convissuto " con un missile in giardino".



## In nome della scienza

Recentemente, la Svizzera ha chiesto ai propri concittadini di seppellire della biancheria intima in giardino... in nome della scienza. Oltre duemila cittadini hanno risposto con entusiasmo all'appello e hanno ricevuto il proprio kit completo di due paia di slip in puro cotone e un sacchettino da the per misurare i microorganismi e il grado di erosione della biancheria una volta dissotterrata. L'iniziativa faceva parte di un progetto sperimentale promosso da Agroscope, il Centro federale per la ricerca agronomica dell'Università di Zurigo, con l'obiettivo di verificare la qualità del sottosuolo e sensibilizzare la popolazione sulle tematiche di degrado ambientale, erosione del suolo e perdita di biodiversità.



## Tenta di uccidere uno scarafaggio e dà fuoco all'appartamento

Un uomo di 54 anni, nel disperato tentativo di uccidere uno scarafaggio, ha finito per dare fuoco al proprio appartamento. Ci troviamo nel sud del Giappone, nella città di Kumamoto, situata nell'isola di Kyushu. Il tutto è accaduto intorno alla mezzanotte, quando l'uomo ha notato lo scarafaggio sul proprio tavolo da pranzo e ha tentato di tutto per sbarazzarsi dello sgradito ospite. Dopo una serie di tentativi infruttuosi si è visto costretto a ricorrere al classico insetticida, ma dopo averne spruzzato un'ingente quantità sul povero insetto, si è verificata una violenta esplosione che ha fatto saltare in aria una finestra e dato fuoco all'intero appartamento. La polizia di Kumamoto riferisce che l'uomo, fortunatamente, è rimasto praticamente illeso dall'incidente, riportando solo alcune lievi bruciature, mentre non si hanno notizie del malcapitato scarafaggio.



# IGIENE COMPLETA?

LINEA DI PRODOTTI **DISINFETTANTI** FRESH & CLEAN

Fresh & Clean Salviettine Umidificate Milleusi e Sapone Liquido Disinfettanti sono Presidio Medico-Chirurgico. Leggere attentamente le avvertenze.

The image features a woman in a light blue lab coat and glasses, holding a pack of Fresh & Clean disinfectant wipes. She is pointing upwards with her right hand. Below her are several other Fresh & Clean disinfectant products, including more packs of wipes and a liquid soap dispenser. A large Fresh & Clean logo is in the bottom right corner.



**PRESIDIO MEDICO CHIRURGICO**  
Registrazione n° 18918 del Ministero della Salute

Disinfettano a fondo eliminando germi e batteri e lasciano la pelle morbida e profumata.

## Pu-ehr: un the speciale, per purificarsi con gusto

Stimolante per il sistema nervoso centrale in virtù della presenza di caffeina, ma anche amico dei processi digestivi e celebre per la sua indole brucia-grassi. Il the Pu-Ehr è celebre proprio per questa sua caratteristica, amplificata dalla sua azione sul fegato nell'evitare l'accumulo di grassi a livello epatico: consigliato berne quindi una tazza dopo pasti abbondanti per tenere a bada la quantità di lipidi ingeriti, colesterolo "cattivo" e trigliceridi nel sangue. Anche freddo.



## Il cardamomo che fa bene all'intestino

Piccoli semi dal profumo quasi ipnotico: il cardamomo. Parte delle spezie che compongono il curry, impariamo a usarlo anche da solo, sia per insaporire verdure e passati (polverizzando i semi interni) sia per aiutarci a risolvere problemi gastrici quali fermentazione, meteorismo, flatulenza, crampi e coliche. La medicina tradizionale cinese lo utilizza anche per le malattie polmonari. Potete fare un infuso da bere caldo oppure utilizzare il pratico olio essenziale, delicato e sicuro: 2 gocce, due o tre volte al giorno.



## Ippocastano, amico delle gambe

grazie alle loro proprietà lenitive, decongestionanti e tonificanti sulla circolazione, gli estratti di Ippocastano sono impiegati in preparati topici per gambe pesanti, fragilità capillare, emorroidi, contusioni, inestetismi della cellulite, rinforzanti dei capelli, couperose. Come usarlo? Sotto forma di decotto ottenuto dalla bollitura dei semi contusi oppure assumendo la tintura madre, il gemmoderivato o l'estratto. In commercio esistono poi numerosi prodotti per uso esterno a base di estratto di ippocastano, tra cui gel e pomate.



## Le magie dell'olio di sesamo

L'olio di sesamo si ottiene per spremitura dei semi non tostati della pianta, da cui si ricava un olio fluido, giallo chiaro, dall'odore caratteristico. Ottimo non solo in cucina, ma anche nella beauty: è adatto a tutti i tipi di pelle e può essere usato sia sul corpo che sul viso. Indicato in caso di pelle delicata, soggetta a irritazioni e arrossamento, per pelli secche che tendono a desquamarsi: la sua azione emolliente è data dalla capacità di legare acqua e creare una barriera sullo strato corneo, così che non evapori troppo rapidamente dalla pelle, idratandola a lungo.



## Dormire bene, senza agitazione

L'ansia rovina il sonno di molti: lunga vita al riso, che, secondo le più recenti scoperte, cucinato in modo leggero a cena, aiuterebbe qualche ora dopo a prendere sonno. Fra gli oli essenziali impiegati nella cura dell'insonnia, che oltre a facilitare il sonno e mantenerlo prolungato ne migliorano la qualità, vincono l'olio di bergamotto e l'olio di basilico: per diffusione ambientale, 10 gocce in bagni rilassanti o applicati mediante massaggi aromatici (5-7 gocce in un olio vegetale). Mentre l'olio essenziale di lavanda sarà ideale anche per i bambini.



# RISPETTA LA PELLE DEL VISO CON LA DELICATEZZA DELL'ALOE

## CREMA VISO ANTI-RUGHE

**Equilibra® Aloe Crema Viso Anti-rughe Effetto Filler** è una crema dalla texture leggera che si assorbe rapidamente senza ungere. Particolarmente indicata per pelli più mature, rappresenta un trattamento specifico per contrastare le rughe e i segni del tempo, grazie all'azione dell'Aloe Vera e degli ingredienti attivi naturali presenti in formula. Utilizzata quotidianamente, dona alla pelle del viso idratazione e levigatezza.



CON ALOE



+ POLISACCARIDI: idratanti  
+ AMINOACIDI: emollienti  
+ ANTIOSSIDANTI: azione antiossidante

Grazie all'innovativo processo Aloe 3 times empowered.



98% DI INGREDIENTI  
DI ORIGINE NATURALE

### SENZA:

PARABENI • PETROLATI  
SILICONI • OLI MINERALI  
PARAFFINA • COLORANTI  
DELICATAMENTE PROFUMATA

### DERMATOLOGICAMENTE e CLINICAMENTE TESTATO:

- Dopo 30 giorni si osserva una riduzione della profondità delle rughe.\*
- Dopo 30 giorni la pelle del viso risulta più levigata.\*\*



**SENSITIVE:** Tutta la delicatezza dell'Aloe, ricca in polisaccaridi, per il rispetto delle pelli più sensibili.



equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA

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



# “CHE RABBIA!”

**NON POSSIAMO CHIEDERE A NOI STESSI DI NON ARRABBIARCI, MA POSSIAMO IMPARARE A STARE IN CONTATTO CON LE NOSTRE EMOZIONI E A COMUNICARE ALL'ALTRO CHE SENSO HA PER NOI ESPRIMERLE.**

**C**ome è facile dedurre la rabbia è un'emozione che ha un ruolo significativo in psicoterapia, poiché è un aspetto complesso dell'esperienza umana che influenza profondamente le nostre relazioni interpersonali e il nostro benessere psicologico.

Capire le radici profonde e le cause della nostra rabbia è possibile esplorando le sue manifestazioni e i suoi effetti nei nostri contesti di vita; questo permette di trasformare le dinamiche disfunzionali associate a questa emozione, favorendo la crescita personale e il cambiamento positivo. La funzione adattiva della rabbia sta nell'istinto di difenderci per sopravvivere nell'ambiente in cui ci troviamo e rispondere a ciò che riteniamo ingiusto.

Alcuni studiosi la definiscono come un'elevata attivazione del sistema simpatico autonomo che viene suscitata dalla percezione di una minaccia, anche se può ovviamente persistere anche quando la minaccia finisce di esistere.

La rabbia si attiva quando l'individuo interpreta un evento come ostacolo al perseguimento di un proprio obiettivo oppure quando ritiene di aver subito immeritadamente un torto. All'interno della categoria emotiva della rabbia riscontriamo diversi stati emotivi a maggiore intensità emotiva e attivazione quali, ad esempio, l'exasperazione, il furore e l'ira, oppure di intensità minore, come l'irritazione, il

fastidio, l'impazienza.

Può però anche essere considerata una modalità per esprimere i propri bisogni o desideri insoddisfatti. Ad esempio, attraverso l'espressione della rabbia, un individuo può cercare di comunicare la sua necessità di attenzione, rispetto o soddisfazione di determinati bisogni. Può anche avere la funzione di regolare i nostri limiti personali per comunicare agli altri che dal nostro punto di vista certi comportamenti o azioni sono inaccettabili.

È molto utile notare che, se gestita in modo costruttivo, la rabbia può contribuire al benessere emotivo e alla crescita personale. Tuttavia, quando diventa eccessiva o incontrollata, può avere conseguenze anche molto negative nelle nostre vite. Non possiamo chiedere a noi stessi di non arrabbiarci, ma possiamo imparare a stare in contatto con le nostre emozioni e a comunicare all'altro che senso ha per noi esprimerle.



**Giulia Biagioni**

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

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

# FRIA

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



Formula con **ANTIBATTERICO (+)**

Un concentrato di freschezza  
e igiene sempre con te

*Fria, naturalmente.*



## 3 FEBBRAIO 1984: I QUEEN SI ESIBISCONO A SANREMO

Il teatro Ariston di Sanremo ospita il Festival della canzone italiana da ormai settantaquattro anni. A solcare il palco sono da sempre non solo i più grandi interpreti nostrani ma anche star internazionali che hanno contribuito a rendere il Festival celebre in tutto il mondo. Il 3 febbraio di quarant'anni fa, era il 1984, a esibirsi come super-ospiti furono i Queen, la leggendaria rock band britannica. Guidati dall'inconfondibile voce di Freddie Mercury, il chitarrista Brian May, il batterista Roger Taylor e il bassista John Deacon erano in procinto di pubblicare *The Works*, undicesimo album del gruppo. Il tour promozionale del disco toccò anche il palco sanremese, scontrandosi però con la volontà degli organizzatori di far esibire i Queen in playback. La band, fermamente contraria all'imposizione, decise quindi di esibirsi sulla base di *Radio Ga Ga*, singolo di punta dell'LP, scimmiottando le movenze del celebre videoclip e rendendo palese il playback grazie a Mercury che allontanava vistosamente il microfono dalla bocca durante il canto. Anche sul palco dei Re non si scherza con la Regina.



MADE IN ITALY



# PIÙ DESIGN E PIÙ QUALITÀ PER I NOSTRI CLIENTI



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



# LA FELICITÀ DEI PAESI EUROPEI

**C**he gli affetti e il luogo in cui si vive siano alla base della felicità non è una scoperta. Sono dati che, più o meno, emergono nelle varie statistiche o approfondimenti. La vera novità è che a ricoprire un ruolo importante nel determinare la felicità sia l'istruzione. Questo sì, un dato inedito eppure attendibile. A rivelarlo è Eurostat, l'agenzia

statistica ufficiale dell'Ue, che ogni anno misura la felicità dei cittadini di ogni Stato membro.

**In tutti gli Stati membri la soddisfazione di vita è aumentata parallelamente al livello di istruzione.**

L'evoluzione più importante è stata misurata in Slovacchia, con una differenza di circa

1,6 punti tra coloro che avevano un'istruzione terziaria e coloro che avevano un'istruzione primaria. Anche se è immaginabile che il livello di istruzione di un individuo, in una certa misura, riflette i livelli di reddito e questo può certo creare soddisfazione, questa non ne risulta la motivazione principale.



**La dimostrazione che i soldi non siano la principale causa della felicità dei cittadini europei arriva direttamente dalla classifica che vede al secondo e terzo posto Romania e Polonia, paesi poveri, almeno rispetto a molti altri presi in esame.**

#### **Quali sono le nazioni paesi più felici in Europa?**

Austria, Polonia e Romania sono i tre paesi più felici dell'Unione europea. Ultima la Bulgaria. Non è la prima volta che l'Austria è in testa alla classifica, con una media dell'8. L'Austria è un Paese benestante, quindi questo dato sorprende poco.

#### **I soldi non fanno la felicità**

La dimostrazione che i soldi non siano la principale causa della felicità dei cittadini europei arriva direttamente dalla classifica che vede al secondo e terzo posto Romania e Polonia, paesi poveri, almeno rispetto a molti altri presi in esame.

Così come il fatto che la Germania, dove l'economia è una delle più solide dell'Unione, si trovi al penultimo posto dei 27 stati membri. Se allarghiamo l'orizzonte oltre statistiche, come quelle condotte ogni dall'Onu, rivelano che i Paesi nordici sono tutti relativamente ricchi e felici, ma non tutte le nazioni relativamente ricche sono felici come i nordici. Singapore, una delle nazioni più ricche del mondo, si trova al 25° posto. L'Arabia Saudita si trova al 26°. Perché? Colpa delle disuguaglianze economiche, responsabili di generare sfiducia collettiva e contribuire



direttamente a una minore soddisfazione di vita. Laddove le disuguaglianze invece sono ridotte al minimo come appunto nei paesi nordici, i livelli di fiducia e di soddisfazione degli abitanti sono alti.

**La felicità dunque è un bene collettivo**

I risultati dell'indagine di Eurostat sono rafforzati da quelli del World Happiness Report (WHR) sponsorizzato dalle Nazioni Unite. Per la prima volta, per l'edizione 2023 del rapporto è stata valutata l'entità del divario di felicità tra la metà più e meno felice della popolazione. Una posizione più alta significa una minore disparità nella felicità delle persone. I Paesi nordici sono tutti ai primi posti per quanto riguarda l'uguaglianza. Le persone

sono felici più o meno allo stesso modo. E sono più felici di vivere nei Paesi in cui il divario di felicità è minore. Speculare è l'Afghanistan che presenta uno dei divari di felicità più bassi nella WHR 2023 perché nessuno è felice.

**Le tendenze geografiche**

Gli studi mostrano che esiste un divario abbastanza significativo tra le varie parti dell'Ue. Nel complesso, gli abitanti dei Paesi del nord e dell'ovest tendono a essere più soddisfatti della propria vita rispetto agli abitanti dei Paesi baltici. Chi vive vicino all'area mediterranea e nelle zone orientali dell'Ue è più infelice. La situazione però si sta lentamente equilibrando. Nei Paesi in cui la soddisfazione di vita è generalmente più bassa,

si sono registrati lievi aumenti tra il 2018 e il 2022, mentre l'opposto si è verificato nei Paesi tipicamente "più felici".

**Il luogo dove si vive fa la felicità, ma non allo stesso modo**

Anche il luogo in cui si vive fa la differenza, anche se i risultati sono molto diversi tra i vari Paesi d'Europa. A Malta, in Austria, in Finlandia, nei Paesi Bassi,





in Belgio, in Irlanda, in Svezia, in Danimarca e in Lussemburgo le persone che vivono in zone rurali si dichiarano leggermente più felici, a partire da 0,2 punti. In Bulgaria, Romania, Lituania, Slovacchia, Portogallo, Ungheria, Croazia, Cipro, Germania e Slovenia, invece, gli abitanti delle città si sono dichiarati più soddisfatti della vita.

#### **I Millennials e Generazione Z sono soddisfatti**

Nonostante le difficoltà dei Millennials e della Gen Z di cui si parla molto, i dati raccolti nella maggior parte degli Stati membri dimostrano che le persone di età compresa tra i 16 e i 29 anni sono più soddisfatte della propria vita rispetto a quelle di età superiore ai 65 anni.

#### **Le famiglie con figli sono risultate le più felici, ma solo in Europa**

Secondo Eurostat le famiglie con figli sono risultate le più felici mentre i single sono le persone meno soddisfatte. Si tratta di un dato esclusivamente europeo: le ricerche condotte in altri continenti hanno rilevato esattamente il contrario. Tra il 2018 e il 2022, la felicità è diminuita soprattutto per le famiglie con figli a carico.



**I PAESI NORDICI SONO TUTTI AI PRIMI POSTI PER QUANTO RIGUARDA L'UGUAGLIANZA. LE PERSONE SONO FELICI PIÙ O MENO ALLO STESSO MODO.**



Michael Jordan



Sonny Vaccaro e Michael Jordan

# NIKE - AIR JORDAN

**NELLO STATO DELLO UTAH IL BOIA CHIESE AL CONDANNATO A MORTE LE SUE ULTIME VOLONTÀ NEL GIORNO DELLA SUA ESECUZIONE. "FALLO E BASTA", RISPOSE. NEL 1988 DURANTE UN INCONTRO CON I VERTICI AZIENDALI, IL PUBBLICITARIO DAN WIDEN PROPOSE "JUST DO IT" - FALLO E BASTA - COME SLOGAN PER LA NUOVA CAMPAGNA PUBBLICITARIA DELLA NIKE.**

**M**ichael Jordan era ancora un *rookie* quando la Nike gli propose di diventare il testimonial del nuovo reparto di pallacanestro dell'azienda. Sonny Vaccaro, il manager della Nike, volle puntare tutto su Michael Jordan per rilanciare il marchio, al tempo, fortemente inferiore ai due colossi Converse e Adidas che, insieme a Nike, videro contendersi la firma di M. Jordan per la commercializzazione di scarpe esclusive. Il vero azzardo e rischio, poi rivelatosi vincente per entrambi, fu quello di proporre una cifra a 6 zeri più le royalties sulle vendite di tutti i prodotti a marchio Jordan, richiesti dagli agenti dello stesso cestista. Il successo che ne seguì costrinse la Nike a rivedere i contratti tra aziende e sportivi. Nello sport una simile richiesta, prima di Jordan, era impensabile. Nell'aprile del 1985 esce sul mercato la prima AIR JORDAN I OG BLACK/RED, disegnata da Peter Moore, prodotta e venduta da Nike al prezzo di 65 dollari e indossate da Jordan al suo debutto da professionista nei Chicago Bulls. Di colore rosso intenso, taglio alto, tomaia in pelle sul cui lato spicca lo swoosh ed un pallone alato con la scritta Air Jordan. La NBA comunica a Nike e Jordan che le scarpe non rispettano il regolamento che prevede una



Particolare della Nike di Samotracia

scarpa bianca con un accenno del colore delle squadre ma ora le scarpe "sono" Michael Jordan, un trionfo senza pari e le regole, secondo la Nike, possono essere infrante pagando una multa ad ogni partita in cui Jordan indossa le scarpe non conformi alle regole. Il contratto Nike diventa un canestro da 3 punti. Nel 1985 la Nike ha un fatturato di 126.000 milioni di dollari con la vendita delle scarpe create appositamente per Michael Jordan. (Prima di allora il contratto con una giovane matricola garantiva alla Nike circa 3 milioni di dollari annui). L'enorme successo ha portato la Nike ad espandere la sua linea creando magliette, felpe e pantaloni per tutti i giorni.

Nel 1987 sempre Peter Moore disegna la silhouette "Jumpman" del cestista Jordan nell'atto di effettuare una schiacciata. La dea alata "Nike" ha spiccato il volo e si è posata sulla prua di una nave in rotta verso la vittoria. La linea Air Jordan nel 2022 ha fatturato 5 miliardi di dollari. Michael Jordan ha un guadagno passivo del 5% dei ricavi per ogni articolo sportivo col suo nome. La Nike ha saputo vendere un sogno e la sua realizzazione con un trionfo disarmante perché, ormai, tutti lo sappiamo, se lo vuoi davvero **"JUST DO IT"**.

Lo *swoosh* di Nike, disegnato dalla giovanissima studentessa Carolyn Davidson per 35 dollari, rappresentava la stilizzazione delle ali della Nike di Samotracia.

Un paio di Air Jordan indossate dal cestista durante i playoff del 1998 sono state battute all'asta per 2.2 milioni di dollari.

Film consigliato: *Air - La storia del grande salto*, regia di Ben Affleck



Qualità & Morbidezza...  
a portata di mano!



**Più me**

COCCOLE PER TE E LA TUA CASA

  
**Cartiere Carrara**  
CARING FOR WHAT'S NEXT

Cartiere Carrara S.p.A.  
Viale Spartaco Lavagnini, 41  
50129 Firenze  
Tel. 0583 985101  
[www.cartierecarrara.com](http://www.cartierecarrara.com)

# LA SFIDA DEL LAVORO MATURO







**Assunti a sessant'anni suonati. Più o meno all'età in cui i tuoi coetanei stanno contando i mesi che li separano dall'agognata pensione per dedicarsi agli hobbies preferiti e portare i nipotini al parco.**

**È** quello che è successo alla «Brazzale spa», con sede a Zanè (Vicenza), la più antica ditta casearia italiana, dove il titolare, Roberto Brazzale 61 anni, ha deciso di assumere personale over 60 per un nuovo ramo d'azienda dedicato alla vendita specializzata di prodotti di alta gamma. Lo ha scelto tra coetanei, amici ed ex compagni di scuola rimasti senza lavoro o comunque in difficoltà con la crisi dell'edilizia e del settore dell'oro di Vicenza, ma con ancora tanto entusiasmo e soprattutto tanta professionalità. L'azienda, identificata nel marchio "Alpi" e legata all'altopiano di Asiago ed alla pianura veneta, negli ultimi anni aveva avviato nuovi filoni di attività per cui erano stati assunti in prova giovani tra i 20 e i 30 anni ma, come ha avuto modo di dichiarare il titolare, con risultati deludenti. Nel frattempo gli amici di sempre erano entrati in difficoltà a causa della pandemia, alcuni avevano perso il lavoro, per altri si era ridotto, altri ancora avevano necessità o

desiderio di cambiare. È nata così l'idea di un coinvolgimento concreto per un'avventura nuova nel settore alimentare, pur provenendo ognuno da mondi diversi. La scelta è stata vincente e i frutti evidenti. Sono serviti coraggio e intuito di saper cogliere i cambiamenti di un mondo che cambia: quello del lavoro tra riconversioni, necessità di vecchi profili o, viceversa, nuovissime abilità e quello sociale in cui l'età anagrafica è solo un'opinione.

**Le competenze e i saperi della vecchia guardia: un patrimonio da non disperdere**

Quella di Brazzale si è dimostrata una scelta in controtendenza ma, forse, sta anticipando dei cambiamenti nel reclutamento del personale. Secondo un'indagine condotta da Indeed (una delle piattaforme maggiormente utilizzate nel processo di selezione del personale), su 1.000 specialisti del reclutamento, sebbene un responsabile delle risorse umane su tre dichiara di avere meno interesse per un professionista quando è over 55 perchè teme che non abbiano la necessaria dimestichezza con le nuove tecnologie o le dinamiche di lavoro, ci sono anche aziende in controtendenza che cominciano ad avere un approccio diverso. E



sta maturando l'idea che le diversità del team di lavoro come l'appartenenza a generazioni differenti, può invece rappresentare un punto di forza. La ricerca rivela che nel 56% dei casi l'invecchiamento della forza lavoro preoccupa i responsabili delle risorse umane, mentre per il 45% a il problema sarebbe avere una squadra non sufficientemente preparata per via dell'impiego di professionisti anagraficamente troppo giovani e con minore esperienza. Ai lavoratori senior viene riconosciuta ampia conoscenza del business (36%) e degli strumenti di lavoro (30%), capacità di "insegnare" e trasferire competenze agli altri colleghi (35%) e grande affidabilità e autonomia (30%). A tal punto che, al raggiungimento dell'età pensionabile, **(quasi) un responsabile risorse umane su due vorrebbe trattenere in azienda i propri veterani. Senior e junior insieme è la vera sfida** Del resto, la necessità di mettere in relazione vecchio e nuovo, considerato l'aumento dell'incidenza della popolazione over 60, può rappresentare un'opportunità per i Paesi Ue. Per l'Italia in particolare è una vera sfida dal momento che il paese si caratterizza per una popolazione mediamente molto longeva (81 anni gli uomini e 85 le donne) e con una quota di over 65 tra le più alte al mondo. Che, per altro sono previsti in una crescita costante e ininterrotta fino al 2047, quando saranno quasi 20 milioni (34%). In generale, si prevede che entro il 2050, gli ultracinquantenni sosterranno 1,5 miliardi di posti di lavoro (equivalenti al 38% dei posti di lavoro nel

mondo) e il loro impatto sul reddito da lavoro sarà più che raddoppiato, raggiungendo i 53 miliardi di dollari. Oggi in Italia un lavoratore su cinque è un over 55 e il dibattito pubblico sull'integrazione dei senior nel mercato del lavoro sembra in ritardo rispetto a molti altri Paesi europei. Tuttavia alcune ricerche offrono soluzioni per rimediare, come lo studio **Talenti senza età - Donne uomini over 50 e lavoro** realizzato già nel 2019 da ValoreD in collaborazione con il Centro di Ateneo Studi e Ricerche sulla famiglia dell'Università Cattolica di Milano. Lo studio, che mette in evidenza come in un Paese che fa pochi figli e che invecchia sempre di più i cinquantenni sono i 'nuovi giovani' con in più l'esperienza, mette anche in guardia sul fatto che questo cambiamento non è stato ancora codificato a livello organizzativo, così si legge nella ricerca: "gli over50 sono spesso 'tagliati fuori' dalle nuove sfide ed opportunità del mondo del lavoro, e non riescono ad esprimere tutto il loro potenziale". Secondo l'indagine, il rischio maggiore è quello che i lavoratori maturi vengano messi da parte nonostante le esperienze, capacità e risultati portati. E questo accade perché si conosce (e si parla) poco dell'impegno, della motivazione e della performance di questi lavoratori. "Molto spesso", rivela lo studio, "il talento dopo i cinquant'anni rimane invisibile, vittima dei tanti stereotipi legati all'invecchiamento. Invece, per costruire interventi efficaci, è indispensabile comprendere la realtà di vita e di lavoro che caratterizza questa generazione".



# nuncas

GLI SPECIALISTI DEL

# Bucato



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

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

seguici su:



# PUPA

M I L A N O

SCEGLI IL TUO  
MASCARA  
VAMP!





PUPA SOSTIENE  EMERGENCY  
E  UNHCR  
The UN Refugee Agency

---

# DUSTIN HOFFMAN

SAREBBE STATO UN GRAN  
PECCATO SE DUSTIN HOFFMAN  
AVESSE CONTINUATO I SUOI  
STUDI DI MEDICINA:  
CI AVREBBE PRIVATO DELLE SUE  
MAGISTRALI INTERPRETAZIONI E  
FORSE CERTI FILM NON AVREBBERO  
RAGGIUNTO LA STESSA BELLEZZA  
CHE HANNO.

---





**B**ene ha fatto ad inseguire fin da adolescente la strada per diventare l'attore che è, trasferendosi da Los Angeles dove nasce nel 1937 a New York per studiare recitazione. Qui si iscrive all'Actors Studio guidato da Lee Strasberg, celebre scuola di formazione per diventare attori. Nel frattempo recita in diverse produzioni teatrali a Broadway. L'esordio sul grande schermo arriva con il botto. È il 1967, Hoffman ha trent'anni quando il regista Mike Nichols che l'anno prima aveva firmato *Chi ha paura di Virginia Woolf?* lo chiama per **Il laureato**. Il film è campione di incassi al botteghino e il giovane Dustin appare perfetto nei panni di Benjamin Braddock, il ragazzo che terminato il college torna a casa in California. Ad accoglierlo una festa in suo onore organizzata con gli amici dei genitori dove, disorientato e confuso, è sedotto dalla matura e affascinante Mrs. Robinson (Anne Bancroft), sposata e amica di famiglia. Il resto è la storia di un film divenuto cult anche per l'azzeccata interpretazione di Hoffman che riceve la sua prima candidatura all'Oscar e al Golden Globe come miglior attore protagonista, conquistando quest'ultimo premio solo come miglior



attore esordiente. Iconica la colonna sonora Mrs. Robinson di Simon & Garfunkel. Due anni dopo Dustin è Salvatore Rizzo, uno zoppo e malato di tubercolosi in **Un uomo da marciapiede** di John Schlesinger, tratto dall'omonimo romanzo del 1965 di James Leo Herlihy. Il film, che squarcia il velo su temi allora ancora tabù come la prostituzione e l'omosessualità, ha subito un successo mondiale e si aggiudica tre premi Oscar e cinque BAFTA Awards. Dustin Hoffman è perfetto anche qui e nuovamente ottiene la nomination al Golden Globe e all'Oscar. Vince però il David di Donatello come miglior attore straniero e rivela la sua versatilità artistica per interpretare ruoli completamente diversi con altrettanta abilità, come dimostrano le commedie **John e Mary** e **Chi è Harry Kellerman e perché parla male di me?** uscite negli stessi anni.



Nel 1970 lo troviamo nel western **Piccolo grande uomo** diretto da Arthur Penn, mentre nel 1972 recita accanto a Stefania Sandrelli in **Alfredo Alfredo** del regista italiano Pietro Germi. Torna negli USA e insieme a Steve McQueen è in **Papillon** (1973), film basato sul romanzo omonimo di Henri Charrière, che racconta la storia dell'ergastolano Henri Charrière detto appunto Papillon. Poi ancora una nuova candidatura all'Oscar e al Golden Globe per l'interpretazione del comico Lenny Bruce in **Lenny** (1974), di nuovo sfumata nel nulla. Diretto da Alan J. Pakula nel 1976 è con Robert Redford nel pluripremiato **Tutti gli uomini del**

**presidente** (1976), dove interpreta il ruolo di Carl Bernstein, il giornalista che con Bob Woodward (Robert Redford) lanciò il famoso scandalo Watergate che nel 1974 portò alle dimissioni di Richard Nixon da presidente degli Stati Uniti. Nel 1980, finalmente, arriva il primo Oscar per l'interpretazione di Ted, l'ambizioso dirigente pubblicitario lasciato con il figlio Bill dalla moglie Joanna interpretata da Meryl Streep in **Kramer contro Kramer**. Il secondo Oscar nel 1988 con **Rain Man - L'uomo della pioggia** accanto a Tom Cruise. Qui veste i panni di Raymond, fratello affetto da autismo di Charlie Babbitt (Cruise),







**NON COLA**

# **SUPER**

## **CONTROL**

istantaneo



- ▶ Istantaneo
- ▶ Super forte



incollaggio  
di precisione



applicazione  
a goccia

## Per tutti i piccoli lavori di riparazioni



gomma  
metalli  
plastica\*  
porcellana  
pietre dure  
legno



\*Esclusi PE, PP, PTFE

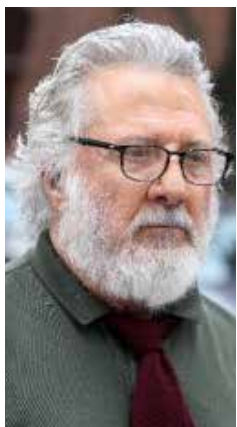


**PULITO, IGIENE, PROFUMO**

**NUOVO**



- **AIUTA A RIMUOVERE GERMI E BATTERI**
- **FRAGRANZE BIODEGRADABILI**



imprenditore e venditore di Lamborghini e Ferrari. Il film è un successo, quattro premi Oscar di cui uno a Dustin che riceve anche il Golden Globe e il David di Donatello come miglior attore protagonista. L'anno dopo è con Sean Connery e Matthew Broderick nella commedia **Sono affari di famiglia** (1989) di Sidney Lumet, nei panni del figlio di un famoso criminale (Sean Connery), che vuole incoraggiare figlio e nipote a seguire le stesse orme. Accanto a Nicole Kidman è protagonista in **Billy Bathgate - A scuola di gangster** (1991) e nello stesso anno è Giacomo Uncino in **Hook - Capitan Uncino**, il film fantasy di Steven Spielberg con Robin Williams, Julia Roberts, Bob Hoskins, Charlie Korsmo, Amber Scott, Caroline Goodall e Maggie Smith. Nel 1996 riceve a Venezia il Leone d'oro alla carriera. Poi ancora, con Robert De Niro nella commedia a sfondo politico **Sesso & potere** (1997) diretto da Barry Levinson. Nel 2003 un altro memorabile duetto. Questa volta con Gene Hackman ne **La giuria** (2003) di Gary Fleder. Adattamento cinematografico dell'omonimo romanzo di John Grisham, il film è la storia di un processo da parte di una giovane

vedova contro la società produttrice dell'arma che le ha ucciso il marito. I due mostri sacri del cinema si fronteggiano: l'uno (Dustin Hoffman) nei panni dell'avvocato vecchio stile Wendell Rohr che sostiene l'accusa, l'altro, Gene Hackman, in quelli dello spregiudicato avvocato della difesa Rankin Fitch. Seguono **Confidance** (2003) a fianco di Andy Garcia, **Mi Presenti i Tuoi?** (2004) con Ben Stiller, Robert De Niro e Barbra Streisand, **Neverland - un Sogno per la Vita**, (2005). Dopo numerose interpretazioni di successo Dustin Hoffman nel 2012, quando ha 75 anni, fa un nuovo esordio: quello come regista in **Quartet**, con un cast stellare composto da Maggie Smith, Tom Courtenay e Michael Gambon.





# IN UN BATTITO DI CIGLIA

## INCURVATE, TEXTURIZZATE, ALLUNGATE, VOLUMIZZATE: LE CIGLIA LA PROSSIMA PRIMAVERA ESTATE SARANNO PROTAGONISTE DEL MAKE-UP. ECCO TUTTI I MODI PER RENDERE IL VOSTRO SGUARDO A PROVA DI RED CARPET!

**L**e ciglia sono le protagoniste delle tendenze trucco per la primavera/estate 2024. In grado di rendere d'impatto anche il make up più semplice, oggi più che mai sono sotto i riflettori: infoltite e allungate grazie a sieri e primer specifici, volumizzate da mascara di ultima generazione e, nelle occasioni speciali, rese spettacolari dalle ciglia finte. Se per la base negli ultimi anni si è puntato sulla naturalezza, per quanto riguarda lo sguardo la tendenza si assesta senza esitazioni su ciglia bold. Salite alla ribalta lo scorso anno, e sfoggiate sul tappeto rosso da celebrities come Jenna Ortega e Zendaya, le spider lashes altro non sono che una rivisitazione delle ciglia a ciuffetti degli anni '60 e '70, che, creando un effetto quasi appuntito, regalano impatto e definizione. Il make-up artist della Ortega, per esaltare ancora di più lo sguardo, ha utilizzato sulla palpebra un ombretto bianco e creato uno smokey eye inverso, illuminando poi gli occhi con



toni metallici, con un risultato indubbiamente wow! Ma anche se non dobbiamo solcare il red carpet e non abbiamo un make-up artist a nostra disposizione, possiamo, nel nostro piccolo, emulare le celeb applicando abbondante mascara, in due o più passate, senza troppa precisione e senza preoccuparvi dei grumi, l'importante è che le ciglia siano più audaci che mai. Del resto, lo sappiamo, le mode sono così: ciò che un giorno è considerato un imperdonabile faux pas, il giorno dopo diventa hype. Per chi preferisce un look un pò meno drammatico, via libera ai mascara colorati, da quelli blu, viola e marroni,

ai colori più pop come rosa, fucsia o bianco ghiaccio, ancora più d'effetto se abbinati a matita o eyeliner nella stessa nuance, per un make-up monocromatico. Per un colpo d'occhio XXL da vera femme fatale, non abbiate paura di osare con le ciglia finte. Inventate da un regista di film muti nel 1916 per conferire allo sguardo delle attrici più intensità, resistono ancora oggi sul podio degli accessori più amati da celebrities come Kim Kardashian o Jennifer Lopez, che le sfoggiano in ogni occasione. Se anche voi volete ogni tanto sentirvi una diva di Hollywood ma non siete proprio a livello pro quando si tratta di applicazione, optate per le ciglia finte a ciuffetti: più facili da incollare alla rima cigliare, rendono lo sguardo un pochino più naturale e pesano meno sulla palpebra. Infine, se volete curare le ciglia dall'interno, assumete integratori di vitamine e sali minerali: sono perfetti quelli per unghie e capelli, che ne fortificano la struttura. Può essere utile anche l'applicazione di un siero rinforzante a base di acido ialuronico che supporta la crescita.

# OMIA

LABORATORI ECOBIO™

SCOPRI LA NUOVA LINEA CAPELLI ECOBIOLOGICA  
CON OLIO DI MANDORLA DI SICILIA



**ROUTINE CON OLIO VERGINE BIOLOGICO  
DI MANDORLA DI SICILIA  
DALLE PROPRIETÀ EMOLLIENTI SUPERIORI**

studiata per capelli delicati e cute sensibile,  
ideale per minimizzare le sensazioni di fastidio del cuoio capelluto.

Linea ecobiologica con 97% di ingredienti di origine naturale



# DONNE D'ALTRI TEMPI

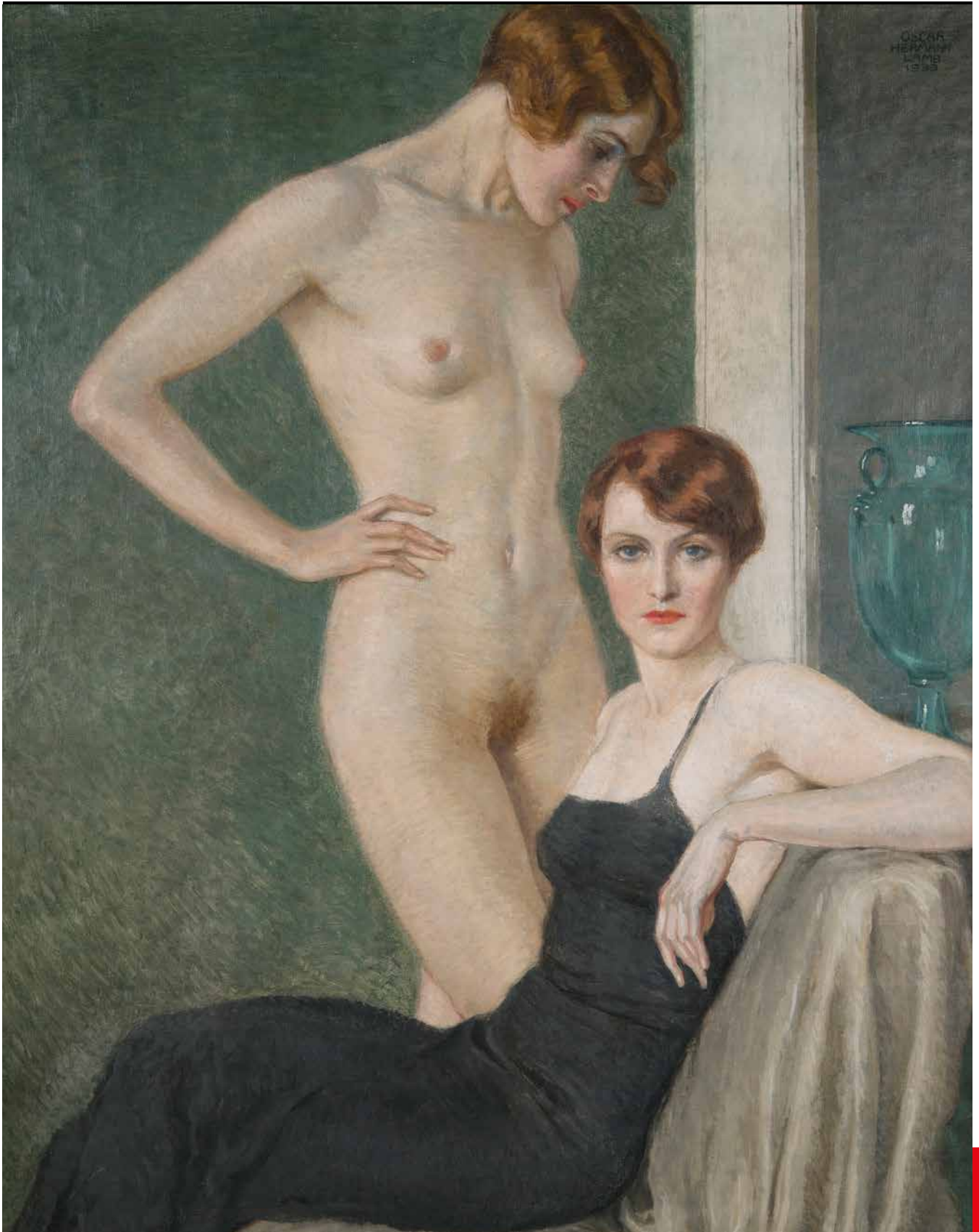
## A TRIESTE, FEMMINILITÀ IN PRIMO PIANO

**U**n fascinoso viaggio attraverso una galleria di ritratti femminili, con una trentina di ritratti di donne triestine dei primi decenni del '900. A Trieste, il Museo Sartorio svela "Eterno femminile. Arte a Trieste tra fascino e discrezione 1900 - 1940". Fino al 1° aprile, opere dei suoi migliori artisti del secolo raccontano una Trieste osservata nelle sue pieghe più intime, nei volti e nei corpi di donne di quella borghesia cosmopolita e pluriconfessionale che ha contribuito alla crescita economica e culturale della città nel diciannovesimo secolo e nel primo '900. Un focus su donne i cui sguardi, pose, movenze riflettono la caratteristica principale per cui sono conosciute: quel fascino discreto ma volitivo legato al loro essere indipendenti e sicure di sé. Una sorta di proiezione della coscienza segreta delle donne, ritratte nella loro diversità: muse, amiche,



mogli, amanti, donne bellissime e sfrontate, provocanti e soddisfatte, timide e riservate, specchio della Trieste dei primi quattro decenni del XX secolo. Scultura e pittura si intrecciano nelle splendide sale del Museo Sartorio, luogo ideale per l'esposizione di questi capolavori della scuola triestina che negli interni di una dimora storica vengono idealmente restituiti all'atmosfera per i quali erano stati concepiti.





# LA MAGIA DEL VIOLA

**NEL LINGUAGGIO DEI FIORI È SINONIMO DI CORDIALITÀ, EMBLEMA DELLA GRAZIA INTERIORE TIPICA DI UNA PERSONALITÀ DECISA (E DALL'ELEGANZA VISTOSA).**

**L** nome, usato già a fine Ottocento, deriva dal fiore della pianta. Sì, il viola è una tonalità capace di regalare un flash cromatico poco convenzionale a ogni outfit: da indossare in total look solo se si ha davvero coraggio (e in occasioni speciali).

Per chi non se la sente di osare vince l'accostamento soft, con tinte basiche e neutre. Prima di tutto il nero, pronto a infondere un'eleganza artistica e decisamente anni Ottanta.

Approfittatene anche con un solo bijoux, con una borsa preziosa, con ballerine elegantissime... o sfidando la gravità, su sandali vertiginosi. Fino alle tonalità intense di abiti folk.



Abito coordinato, dalla sfilata  
**Acne Studios.**



Sandalo con catena dorata,  
**Geox.**



Maglia morbida,  
**Purotatto.**



Borsa metallizzata con decoro bijoux,  
**Dolce&Gabbana.**



Orecchini con strass, Vivienne  
**Westwood.**



Ballerine con punta a contrasto,  
**Tory Burch.**



Sandalo in raso,  
**Aquazzura.**



Tracolla in pelle,  
**Guess.**



Lungo abito folk e chic,  
**Antik batik.**





## I blazer delle meraviglie

Giacche che seguono un ciclo di produzione che non spreca nulla: le clienti visitano l'atelier torinese di Nasco Unico e assemblano il capo centimetro dopo centimetro, dai bottoni alle fodere. Un laboratorio artigianale provvede al confezionamento del capo: un prodotto on demand, rigidamente made in Italy, da personalizzare.



## Decorati eclettici

Un piccolo puzzle dal design unico, sempre discreto ed elegante, un simbolo di unione e complicità per rappresentare un legame affettivo, di amicizia o di amore. Amabile Jewels presenta "Lovli Puzzle": collana e bracciale con il simbolo "puzzle" dal dettaglio in smalto madreperlato, che con i suoi effetti luminosi e delicati, rende i singoli pezzi ancora più preziosi e raffinati, fino all'anello Puzzle in argento e argento placcato oro. Piccoli e raffinati gioielli adatti a tutte le occasioni, da quelle più formali a quelle più informali.



## Sensualità grunge

Meglio conosciuta per i suoi occhi da bambola, le sue curve e la sua camminata languida, Betty Boop è ormai un'icona: la sua femminilità questa Primavera colorerà lo stile Dsquared2 in una collezione speciale di capi per uomo e donna. Una supereroina che conquista T-shirt in cotone stampato, una felpa con cappuccio nera con stampe patchwork e due diversi modelli di jeans con lavaggi azzurri: uno più ampio e curvo, l'altro un modello Jennifer a gamba dritta con patchwork sul davanti e sul retro, come una giacca aderente in denim lavato azzurro.





# SCI DI FONDO

## COSA C'È DI MEGLIO DELLA POSSIBILITÀ DI PRATICARE SPORT ALL'ARIA APERTA? UN VERO TOCCASANA PER MUSCOLI, OSSA, SISTEMA IMMUNITARIO E CERVELLO.

**L**a stagione invernale offre diverse opportunità, soprattutto ad alta quota dove il freddo e l'aria frizzante donano una carica di energia e buon umore. Lo sci di fondo è una di queste.

L'abbigliamento è quello tecnico, classico che si usa per lo sci alpinistico. L'attrezzatura, invece, cambia: occorrono sci privi di lamine di una larghezza media di 4,5 centimetri attaccati con scarpette particolari e i classici bastoncini. Nel tempo si sono sviluppate due tecniche di sci di fondo. La prima, la più antica è quella classica che consiste nel far forza sugli sci per procedere in avanti sfruttando l'attrito con il terreno. L'altra, più recente, è quella dello skating o pattinato che simula, appunto, il pattinaggio procedendo in avanti con gli sci in modo obliquo. Questo è possibile specialmente in quei contesti dove le piste sono battute bene e i solchi prodotti dagli sci sono inesistenti o



impercettibili.

A seconda della tecnica, i muscoli che lavorano sono diversi. Nel primo caso, oltre alle gambe sono molto sollecitati anche dorso, spalle e braccia. La parte superiore del corpo lavora per indirizzare di più e meglio lo

sforzo. Nel caso dello skating si usano maggiormente i quadricipiti, i glutei e i polpacci. In entrambi i casi l'allenamento ha effetti benefici per il sistema cardiovascolare, migliorando il funzionamento di cuore e polmoni. L'allenamento all'aria aperta è poi ottimo per l'ossigenazione di muscoli, tessuti e respirazione.

Infine c'è il piacere di godere di paesaggi incantati e questo è un'insostituibile antistress.





**PRO  
100**

## PROTEINE DALLA FRUTTA SECCA

**PRO100** è la nuova linea di creme proteiche ottenute dalla **macinazione della frutta secca**.

Fonte di  
proteine

Senza oli,  
emulsionanti o altri  
additivi aggiunti

Senza zuccheri  
aggiunti\*

\*contiene naturalmente zuccheri



**100%  
NOCCIOLE**



Tre irresistibili creme proteiche ideali da spalmare su pane, gallette o fette biscottate e per guarnire gustosi pancake, yogurt e frutta.



## FESTIVAL DI SANREMO 2024

Manca davvero poco all'evento televisivo italiano per eccellenza: per il quinto anno consecutivo Amadeus sarà il direttore artistico del settantaquattresimo Festival di Sanremo, che si svolgerà al Teatro Ariston da martedì 6 a sabato 10 febbraio. Nel corso delle cinque serate, Amadeus sarà affiancato da vari co-conduttori: Marco Mengoni, Giorgia, Teresa Mannino, Lorella Cuccarini e Fiorello. Il superospite della serata finale, l'étoile Roberto Bolle. Ben 30 artisti in gara, di cui tre arrivati da Sanremo Giovani. La grande novità di quest'anno riguarda la classifica generale, che non verrà più rivelata nel corso delle prime serate ma solo durante quella finale: «Abbiamo deciso di non dare tutta la classifica per una questione di tempi e per mantenere un po' di suspense», dichiara Amadeus. Infine, alla domanda sul suo potenziale sesto festival: «Facciamo che questo riesca bene e poi ne parleremo». Come ogni anno, il vincitore del Festival rappresenterà l'Italia all'Eurovision Song Contest che si svolgerà dal 7 all'11 maggio 2024 in Svezia.



## IN ARRIVO LA QUARTA STAGIONE DI "MARE FUORI"

Dal 1° febbraio Mare Fuori 4, composta da 12 episodi, sarà disponibile in streaming su RaiPlay e su Rai 2 a partire da metà mese. Nella nuova stagione ritroveremo Sofia Durante, la direttrice del penitenziario dai modi piuttosto autoritari e una giovane detenuta destinata a sconvolgere gli equilibri, misteriosamente legata alle vicende familiari della nuova direttrice. Rosa Ricci sarà il personaggio cardine della quarta stagione, che si tingerà di tinte sempre più oscure e con lei anche i suoi compagni d'avventura: i ragazzi dovranno affrontare ogni giorno le loro paure più intime e al loro fianco non ci sarà più l'amore incondizionato della famiglia, ma quello dei veri amici. Lo scontro fra il mondo degli adulti e quello dei ragazzi sarà dunque inevitabile. Mare Fuori è ormai un fenomeno culturale: i primi sei episodi della terza stagione, in appena 24 ore dal lancio su RaiPlay, hanno ottenuto ben 8 milioni di visualizzazioni. Un dato incredibile per una produzione interamente italiana!



## ASHLEY TISDALE E AUSTIN BUTLER HANNO SCOPERTO DI ESSERE CUGINI

Ashley Tisdale, ex stellina Disney famosa per il suo ruolo di Sharpay Evans in High School Musical, ha fatto una scoperta che non poteva assolutamente immaginare! La nostra amata Sharpay è stata ospite, insieme alla sorella Jennifer, da "Ancestry 2 Lies and a Leaf" una serie YouTube: le due si sono sfidate su alcuni aneddoti relativi alla loro famiglia e durante il gioco l'attrice è venuta a sapere di avere un legame molto più stretto con un collega che conosce da anni. Nel corso dell'episodio, infatti, è emerso che le sorelle Tisdale sono le cugine di decimo grado acquisite (che giro) di un'altra ex stellina Disney. L'attrice e la sorella si sono trovate davanti tre opzioni quali Zac Efron, Austin Butler e i fratelli Sprouse: con il primo Ashley ha recitato in "High School Musical", col secondo ne "La favolosa avventura di Sharpay" e con i gemelli in "Zack e Cody al Grand Hotel". Dopo aver scoperto che il cugino in questione era Austin Butler, l'attrice ha esclamato sconvolta: "Siamo come fratello e sorella dal primo istante in cui ci siamo conosciuti. Ci siamo anche baciati in uno show!".





*Royal County of Berkshire*  
POLO CLUB



Il Berkshire, vicino a Windsor, si distingue come uno dei migliori club di polo del Regno Unito.

Fondato dall'impresario del rock and roll Bryan Morrison, RCBPC è stato in prima linea nella società alla moda da quando il membro fondatore HRH The Prince of Wales ha aperto ufficialmente il club nel 1985.

RCBPC è orgogliosa di ospitare i giocatori ed i cavalli più prestigiosi al mondo, oltre a tornei estivi come il Prince of Wales Trophy e tornei invernali come il famoso Arena Gold Cup.

Oggi, RCBPC rappresenta un universo di sport e lifestyle di fama internazionale. Le sue fragranze si ispirano alla cultura e allo stile del Polo, e sono create da un team che vanta oltre 35 anni di esperienza nel proprio campo.



# IL SOPPALCO IN CAMERA

**N**elle camere da letto si fatica a collocare due comodini e ci si inventano le soluzioni più creative. Spesso l'aiuto ci viene dalle altezze del soffitto, che consentono di creare soppalchi, anche minimi, per regalare nuovi spazi e consentire di dividerli al meglio. Le possibilità di intervento sono diverse, dipende dalle esigenze e dalle metrature.

Generalmente si opta di collocare sul soppalco il letto, creando così una sorta di zona notte divisa dal resto della stanza che si raggiunge solo quando si deve andare a dormire. La soluzione è comoda perchè si salirebbero le scale solo quando ci si deve coricare. O magari quando si cerca un relax completo, per leggere, ascoltare musica o guardare la tv. È possibile ricavare nel soppalco anche una zona studio o zona lavoro con scrivania e libreria e tutto l'occorrente. La concentrazione è garantita, a scapito forse della luce, ma se

## IL SOPPALCO IN CAMERA AUMENTA LO SPAZIO E REGALA MAGIA. NELLE COSTRUZIONI DI ULTIMA GENERAZIONE I VANI HANNO DIMENSIONI SEMPRE PIÙ RIDOTTE.



siamo in una mansarda e sul tetto magari si può realizzare un lucernario, la soluzione sarebbe ottima. Se il soppalco è nella cameretta dei bimbi, questo può diventare uno spazio gioco, isolato dal resto per garantire la massima libertà.

Bella l'idea anche di collocare nel soppalco una libreria o anche armadi e cassettiere, soprattutto per i cambi di stagione. Una scelta questa, che consentirebbe di liberare il resto della camera lasciando spazio ad altre comodità.



Il sorriso del risparmio

# SOAPPY

la qualità e la convenienza col

# SORRISO



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

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



# MENTON

## UNA PRIMA FUGA DELL'ANNO APPENA FUORI CONFINI, QUEL TANTO CHE BASTA PER CAMBIARE ARIA E ATMOSFERA E LASCIARSI SCALDARE DAL MITE CLIMA DELLA COSTA AZZURRA.

**U**n fine settimana nella vivace Menton, in occasione della 90esima Fête du Citron, è ciò che serve per concedersi una pausa energizzante e vitaminica dal freddo grigiore invernale.

L'appuntamento 2024 è dal 17 febbraio al 3 marzo. Per poco più di 15 giorni il borgo francese celebra il suo frutto d'oro, il limone, vero e proprio gioiello dell'agricoltura locale: con una secolare storia alle spalle, che affonda le radici nella prima metà del 1300, il celebre Citron de Menton IGP vanta un profumo e un sapore inconfondibili, tanto da essere la varietà più ricercata dalle cucine degli chef di mezzo mondo.

La brezza marittima, la naturale protezione dai freddi venti del nord, la terra ricca di minerali e il clima particolarmente clemente, con circa 310 giorni di sole all'anno: questi gli ingredienti che hanno fatto la fortuna della produzione



locale, valse all'agrumo nel 2015 il riconoscimento della denominazione Indicazione Geografica Protetta. Alla gente del posto piace però raccontare un'altra storia circa le origini di tale successo. Secondo la leggenda, la buona sorte del paese e del suo frutto d'oro risalirebbe niente meno che alla notte dei tempi, a quando cioè Adamo ed Eva, dopo

essere stati cacciati dall'Eden per aver colto non una mela bensì un inebriante limone giallo, giunsero su una assolata terrazza della Costa Azzurra. Dinnanzi alla bellezza del golfo di Garavan e al lussureggiante territorio che gli faceva da cornice, la prima donna decise di piantare a terra i semi del frutto rubato, dando origine in questo modo al piccolo paradiso di Menton.







Racconti a parte, la fortuna della produzione locale va a braccetto ogni anno dall'inizio del XX secolo con il carnevale, da quando i carri addobbati con 140 tonnellate di agrumi si fanno strada scintillando lungo la Promenade du Soleil. Uno spettacolo unico accompagnato da bande, coriandoli e gruppi folkloristici che se la vede con gli altri grandi corsi mascherati famosi nel mondo. Le sculture giganti, alte anche 11 metri, e ricamate di limoni e frutti possono invece essere apprezzate nei Giardini Biovès sia di giorno che in versione notturna, quando la festa a ritmo di musica si sposta nei locali e lascia spazio ai suggestivi fuochi pirotecnici.

Non c'è solo da stare a guardare: il famoso citron declinato in tutte le sue varianti - dalla limonata alle confetture fino ai prodotti da forno e alle creme - e le altre prelibatezze locali possono anche essere assaggiate alla fiera dell'artigianato, allestita all'interno del



Palais de l'Europe, dove è possibile anche ammirare una sorprendente mostra di profumate orchidee, che al pari del frutto beneficiano del particolare microclima del posto; ai fiori esotici è dedicato il Festival curato dall'Association Orchidophiles et Epiphytophiles.

Lasciandosi alle spalle la folla festosa, è piacevole perdersi tra i vicoli stretti della città vecchia. Chi si addentra nel cuore di Menton giura di sentir battere una fiera anima barocca: a tale epoca risale la bella Basilica di Saint-Michel, che con il suo campanile alto ben 53 metri sorveglia il piccolo centro storico fortificato; tutt'intorno si affastella una tavolozza di case di tutte le tonalità vermiglie, arancioni, rosa e ocra. Quelle che una volta

erano le tradizionali abitazioni dei pescatori celano oggi ad ogni angolo sontuosi giardini, ripide scalinate e graziose piazzette piene di café e botteghe. Nell'insieme un piccolo borgo da cartolina, che si riflette nelle acque del Mediterraneo fin al suo porto antico, dominato dal massiccio bastione che oggi ospita il museo dedicato all'artista Jean Cocteau. Lungo la marina brulicante dell'andirivieni dei pescherecci è d'obbligo una piccola sosta al celebre mercato di Les Halles. La suggestiva facciata, decorata con le ottocentesche ceramiche della manifattura Saissi, è la porta di ingresso al miglior banchetto dell'enogastronomia locale: da provare in orario aperitivo la famosa socca - una frittella a base di farina di ceci da farcire con formaggi e sott'oli -, ideale per accompagnare un buon bicchiere di rosé.



# THE KING PIG

**ACQUISTARE UN INSACCATO O DEL PROSCIUTTO SANO, FATTO COME SI DEVE E RICAVATO DA UN MAIALE CHE HA TRASCORSO UNA VITA LIBERA E FELICE È QUASI UN'IMPRESA, MA CI SI PUÒ RIUSCIRE. INTANTO PARTIAMO DA COME VIENE ALLEVATO.**



**Tutto questo bendidio che mangiamo a dispetto del nostro colesterolo e della nostra dieta ha infinite variabili. Acquistare un insaccato o del prosciutto sano, fatto come si deve e ricavato da un maiale che ha trascorso una vita libera e felice è quasi un'impresa, ma ci si può riuscire. Intanto partiamo da come viene allevato il maiale.**

**Allevamento intensivo dei suini.** La vita dei maiali allevati in questo modo è un inferno. Stivati in gabbia, ammassati l'uno con l'altro, costretti a mangiare in continuazione e a dormire sui propri escrementi e sottoposti a continue torture. I suini da ingrasso, allevati cioè per produrre il prosciuttino magro da dare ai bambini e gli insaccati di cui gli italiani sono ghiotti, spesso subiscono la mozzatura della coda, la castrazione e la levigatura dei denti. Quasi sempre senza anestesia, con dolori atroci. Ai maiali, allevati in maniera intensiva, vengono tagliati circa due terzi della coda perché altrimenti se la

mangerebbero a vicenda. In natura i maiali sono animali molto attivi, che passano la maggior parte del loro tempo grufolando ed esplorando. Dato che queste attività sono impossibili per i suini allevati con il metodo intensivo, visto lo stretto spazio in cui vivono, per la noia e frustrazione i maiali si sfogherebbero con l'unica distrazione disponibile nei loro asettici recinti: le code degli altri suini. La coda del maiale è un indicatore di come l'animale ha trascorso la sua esistenza. Se ha il classico ricciolino è molto probabile che abbia vissuto bene, se invece al posto della coda c'è solo un moncherino significa che è stato allevato in maniera intensiva. Inoltre, il maschio del maiale spesso subisce la castrazione. E sapete perché? Perché in cottura il maiale non castrato produce un odore sgradevole, e allora,

per evitare questo inconveniente, il povero maiale viene castrato. Infine, a pochi giorni dalla nascita negli allevamenti intensivi ai maiali vengono limati e in alcuni casi anche troncati gli incisivi per motivi di sicurezza. Queste pratiche sono consentite dalla legge, ma non devono costituire interventi di routine. Possono essere effettuate solo per comprovate e documentate esigenze. Qui si apre però un contenzioso. Quali sono queste esigenze? Gli allevatori sostengono di effettuare queste pratiche solo quando è necessario e comunque non con interventi di routine, come consentito dalla legge. Numerose associazioni, fra cui la CIWF (Compassion in world farming) la maggiore



ONG internazionale che lavora esclusivamente per la protezione degli animali da allevamento, hanno dimostrato il contrario con dati, documenti e filmati che si possono facilmente vedere su internet. Il dibattito è quindi aperto, ma anche in questo caso i sospetti sono più che giustificati!

**Allevamento biologico di suini.** Di tutta altra impostazione è questo tipo di allevamento che mette al centro il benessere dell'animale e di chi lo mangia. Una serie di regolamenti prevede una vita dignitosa per il suino, che è libero di muoversi all'aperto e di riprodursi. Insomma, è felice e non stressato e viene nutrito con mangime OGM free. Questo suino è alla base di un prodotto giusto. Quindi quando si compra un etto di prosciutto o un salamino è fondamentale sapere da quale maiale è ricavato. Il bollino biologico dà la garanzia che il suino non ha subito la levigazione dei denti, la castrazione, il taglio della coda e in alcuni casi anche l'applicazione degli anelli al naso. Il maiale bio è inoltre spesso allevato allo stato semi brado.

Mangiare maiali o prodotti ricavati da suini allevati in maniera intensiva significa diventare complici delle torture praticate a questi poveri animali. E qui hanno ragioni da vendere i vegani ed i vegetariani. Diverso è nutrirsi di maiali allevati in maniera biologica. A noi la scelta.

Se poi vogliamo strafare sulla qualità della vita dei maiali possiamo andare sulle razze antiche autoctone recuperate come la **cinta senese**, la **mora romagnola**, il **nero siciliano**, il suino **nero calabrese**, la

razza **casertana** e poi le razze storiche come il **nero di Parma**, il **pugliese** e il **sardo**. Questi suini sono straordinari e i loro prodotti si possono cercare su internet. Poi a garanzia della qualità della vita del suino e del prodotto arrivano in soccorso le **DOP** [Denominazione di Origine Protetta] e le **IGP** [Indicazione Geografica Protetta]. Chi alleva maiali e produce prosciutti o insaccati con queste denominazioni deve attenersi alle rigide regole stabilite nel disciplinare, il cui rispetto è garantito da uno specifico organismo di controllo. Sono prodotti di grande qualità. Infine, a proposito di grande qualità, ci sono i **presidi Slow Food**, progetti che coinvolgono la comunità del cibo e salvaguardano razze autoctone. Il loro obiettivo è preservare gli alimenti tradizionali, artigianali e di qualità, rafforzando l'organizzazione dei produttori, valorizzando i territori di origine, tramandando tecniche e saperi antichi e promuovendo modelli di produzione sostenibili da un punto di vista ambientale e sociale. Nella filosofia di Slow Food, la qualità di un prodotto è una «narrazione» che prende le mosse dall'origine dell'alimento e tiene conto di vari fattori: caratteristiche del territorio, reputazione locale di cui gode il prodotto, tecniche di trasformazione, ricette, metodi di conservazione e di commercializzazione, sostenibilità ambientale, proprietà organolettiche e nutrizionali. I prodotti devono essere realizzati in quantità limitata da aziende di dimensioni ridotte e i

produttori devono essere artigiani che applicano a tutte le fasi della lavorazione un sapere tradizionale, trasmesso di generazione in generazione o appreso da altri produttori. Due esempi di presidi Slow Food sono il prosciutto Bazzone, prodotto nei territori montani della media valle del Serchio e della Garfagnana e il prosciutto del Casentino, prodotto nella conca dell'alto corso dell'Arno nel Casentino. Maiali si nasce, salami si diventa. Spetta a noi, quando facciamo la spesa, decidere come vogliamo far nascere e vivere un maiale. Ecco cosa c'è dietro la fetta di prosciutto che diamo a nostro figlio e se il prosciutto è di un maiale che ha vissuto libero e felice guai togliere il grasso, è la parte migliore.





## 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

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



# CHEESECAKE ALLA ROSA

Ecco la ricetta del mese di febbraio, il mese del carnevale e di San Valentino. Il nostro chef Gabrio Dei ha deciso di puntare sul romantico. Una ricetta che, oltre ad essere fantastica da un punto di gustativo, fa bene agli occhi. Protagonista il classico cheesecake impreziosito da una glassa alla rosa e dalla croccantezza di un biscotto alla nocciola. Risultato. Una ciliegia fresca, romantica ed incisiva. Vi consigliamo di provarla un paio di volte prima di proporla. Ma se, per San Valentino, volete stupire il vostro partner con un originale pensiero goloso preparato con le vostre mani, questa è la ricetta che fa per voi. Non un banale dolce comprato o la solita rosa, ma un piccolo capolavoro culinario preparato con tanto amore con le vostre mani. Sicuramente il destinatario di un gesto come questo rimarrà sorpreso. Un dolce scoccato dall'arco di cupido che attraverso il palato arriverà dritto al cuore e all'anima del vostro amato o amata. C'era un vecchio slogan pubblicitario che recitava in questo modo: "ditelo con un fiore". Beh, nel nostro caso lo diciamo con un dolce. Il Cheesecake alla Rosa di quel geniaccio di Gabrio Dei.

## Ingredienti x 4 porzioni circa

### Per la base della CheeseCake

165 Cream Cheese o formaggio Caprino Spalmabile  
110 g Zucchero  
200 g Panna  
100 g Latte  
7 g gelatina in fogli  
La polpa di una stecca di Vaniglia

### Per la glassa alla Rosa

250 g Panna  
30 g estratto di rosa candita  
25 g zucchero  
50 g purea Lamponi  
5 gr colla di pesce  
0,5 g agar agar

### Per il biscotto alla Nocciola e Cacao

50 g Farina di Nocciole  
50 g Zucchero di Canna  
50 g Farina 00  
50 g burro morbido  
20 g Cacao in polvere  
1 pizzico di Fior di Sale

## Procedimento

### Cheesecake

Bollire il latte con la panna, lo zucchero e la polpa della stecca di Vaniglia, quindi aggiungere la gelatina trappata ed il CreamCheese omogeneizzando con un frullatore ad immersione: passare ad un colino a maglie fini, confezionare in stampi di silicone e congelare.

### Glassa.

Scaldare 150 g di Panna con La Rosa candita, lo zucchero e sciogliervi la colla di pesce reidratata. Unire il resto della Panna e la purea di lamponi.

### Biscotto Nocciola

Amalgamare molto velocemente tutti gli ingredienti ottenendo un composto granuloso, stendere in una placca foderata con carta da forno e cuocere a 175 gradi per 13-15 minuti. Raffreddare a temperatura ambiente e se necessario raffinare ulteriormente.

### Montaggio e Presentazione

Sformare le CheeseCake ben ghiacciate e glassare con la copertura alla Rosa, quindi stabilizzare in frigo per almeno 2 ore a +4 gradi. Adagiare nel piatto 1-2 cucchiaini di biscotto alla Nocciola e Cacao, posizionare la CheeseCake alla Rosa, decorando a piacimento con glitter, fiori, germogli, frutta.



# TOGLIERE I RAMI DI TROPPO: È IN ARRIVO LA PRIMAVERA

**LA POTATURA CONTA QUANTO CIÒ CHE SI DÀ, COME NUTRIMENTO, ALLA PIANTA. SERVE A MANTENERE SALUTE E FORMA ESTETICA. PERCIÒ, VEDREMO COME VA FATTA QUESTA OPERAZIONE CHE, COME ALTRE, PUÒ RIENTRARE NELLA CATEGORIA "FAI DA TE". E MAN MANO CHE L'ESPERIENZA ACCRESCE ACQUISTERETE PIÙ ABILITÀ.**

**N**el mese di febbraio, molte piante possono beneficiare di diversi tipi di potature. Si tratta di una manutenzione che non è amatissima. Perché bisogna armarsi di pazienza, guanti e forbici (oggi esistono anche forbici elettriche da utilizzare con il minimo sforzo), e manualmente recidere ramo per ramo. Ci vuole tempo. Ma questo periodo è quello più adatto in quanto le piante e i fiori sono in stato dormiente: così la potatura è meno invasiva e al contempo appena sopraggiungerà la primavera potrà stimolare la crescita, promuovendo la formazione di nuovi germogli. Questa operazione previene anche le malattie (perché si possono recidere i rami con segni di infezioni). Infine, non da meno, dona un miglioramento estetico, sia che si tratti di un piccolo fiore in vaso che di un arbusto da frutto in giardino. Ma su cosa dovete intervenire e come? Fra le specie consigliate per la potatura di questo periodo ci sono un po' tutte le piante:



le rose, gli arbusti a fioritura primaverile e quelli a foglia caduca, gli alberi da frutto, le viti, e le rampicanti. Necessari a questa manutenzione ordinaria sono le forbici da potatura o una sega. Una raccomandazione: gli attrezzi devono sempre essere puliti e affilati per evitare di danneggiare le piante; disinfettateli. Dopodiché si può incominciare. Per prima cosa identificate ed eliminate i rami

morti, malati o rovinati. Successivamente passate a quelli che crescono verso l'interno o incrociati, così come quelli che compromettono la forma desiderata. Via via si passa a tagli mirati, come quelli per ridurre la lunghezza dei rami e a sfoltire la chioma: si deve recidere sopra un nodo o un germoglio, che siano rivolti verso l'esterno. In generale, per quanto riguarda invece gli arbusti, vanno svuotati all'interno per favorire l'aerazione, la luce e prevenire le malattie. Prima di passare a un'altra pianta disinfetta di nuovo forbici e sega, per evitare la trasmissione di funghi. Memorizzate queste indicazioni, ricordate sempre che ogni potatura va tuttavia adattata alle esigenze specifiche di una pianta, ed è sconsigliato rimuovere più del 30-40% della chioma in una sola stagione, per evitare di indebolire la pianta.





*Scegli un mondo  
più pulito*

**Scopri i nuovi piatti a mano con**  
**SGRASSANTI NATURALI DA BIOFERMENTAZIONE**  
**pelle idratata come un sapone per le mani**



**Efficace  
in acqua  
fredda**

**Con materie  
prime 100%  
vegetali**

**ANCORA PIÙ NATURALI,  
ANCORA PIÙ EFFICACI**

## FRANCIA: ARRIVA IL SALARIO MINIMO PER GLI AUTISTI UBER

In vista dell'entrata in vigore delle nuove norme europee riguardanti la tutela dei lavoratori a chiamata, le app di trasporti Uber, Bolt e Free Now hanno concordato l'aumento del salario minimo per i propri autisti nel mercato francese. Wired riporta come la nota congiunta delle federazioni di categoria interessate riconosca ai conducenti delle tre compagnie un passaggio dall'attuale compenso minimo di 7,65 euro a viaggio a 9 euro, il diritto a un minimo garantito di 30 euro all'ora e un rimborso di un euro per chilometro; è la prima volta in cui viene introdotta una paga oraria minima.

Le tutele dei lavoratori occasionali di aziende che operano nella cosiddetta "gig economy" (come appunto il trasporto tramite app o le consegne a domicilio di cibo e spesa) sono da diversi anni fra i temi centrali del dibattito riguardante il mercato del lavoro. Le recenti riforme dell'Unione europea potrebbero trasformare autisti e rider in dipendenti a tutti gli effetti; l'accordo raggiunto dai nostri vicini d'oltralpe protegge il sistema del lavoro autonomo voluto dalle aziende conciliandolo, però, con le richieste dei lavoratori del settore.



## LE ISOLE SPONSORIZZATE DI FORTNITE

Fortnite è uno dei videogiochi di maggior successo degli ultimi dieci anni, giocato ogni mese da oltre 200 milioni di persone, la maggior parte giovanissime. Un tale bacino di utenza non può che far gola a brand interessati a sponsorizzare prodotti e servizi tramite collaborazioni e product placement. L'ultima grande azienda a collaborare col gioco multiplayer è Shell, colosso mondiale del settore petrolifero.

A partire dallo scorso agosto è infatti disponibile una modalità che permette di gareggiare guidando nella "Shell Ultimate Road Trips", isola composta da sei ambienti connessi da una stazione di servizio Shell.

La campagna ha come obiettivo la promozione di V-Power NiTRO+, una versione premium del carburante Shell. In passato anche altre aziende hanno creato analoghe operazioni commerciali assieme a Fortnite: Havaianas ha creato un'isola a forma di infradito, la compagnia di telecomunicazioni O2 ha ricostruito la O2 Arena di Londra e Heinz, noto marchio di salse, l'isola chiamata SOS Tomatoes per sensibilizzare i giocatori sull'impoverimento dei terreni coltivabili.







# VARTA LOVES GAMECHANGERS

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

Empowering Independence



VARTA

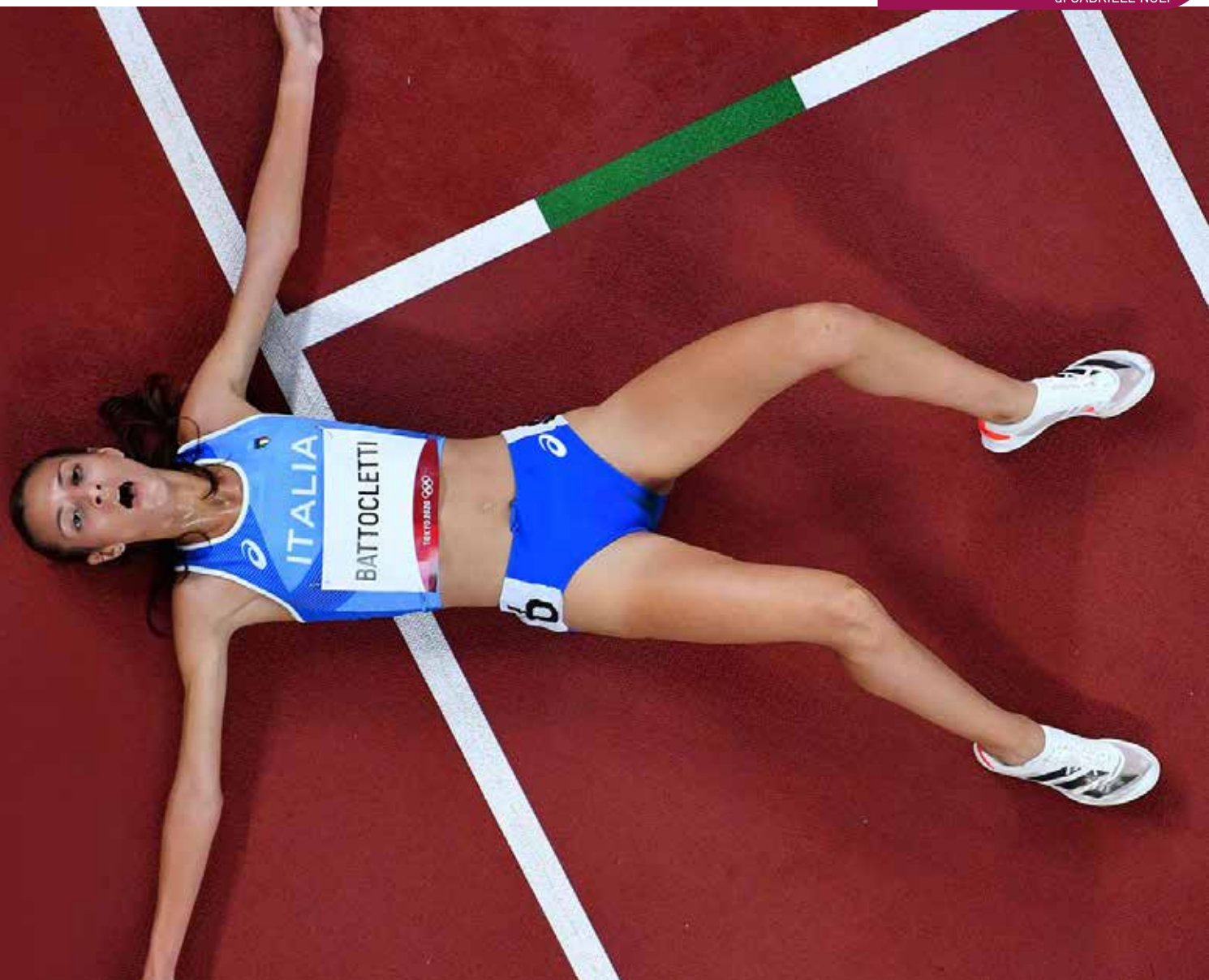


# NADIA BATTOCLETTI

IL 10 DICEMBRE 2023, VINCENDO L'ARGENTO AGLI EUROPEI DI CROSS A BRUXELLES (BELGIO), NADIA BATTOCLETTI HA RISCritto LA STORIA DELL'ATLETICA ITALIANA: LA TRENTINA (È ORIGINARIA DI CAVARENO, UN PAESINO DI MILLE ABITANTI A 1000 METRI DI QUOTA DELLA VAL DI NON), NATA NELL'APRILE 2000, È STATA INFATTI LA PRIMA AZZURRA IN 29 EDIZIONI DELLA RASSEGNA CONTINENTALE A OTTENERE UNA MEDAGLIA NELLA CATEGORIA ASSOLUTA.

**P**er celebrare un risultato senza precedenti, una volta tagliato il traguardo, ha raccolto da terra una manciata di fango e se l'è passato con le dita sulle guance. Un gesto spontaneo e liberatorio, quasi a voler esorcizzare la fatica e gli sforzi prodotti nei 34 minuti di gara e nelle settimane di preparazione per giungere nelle migliori condizioni possibili a un appuntamento così sentito. Un exploit che ha reso ancor di più Battocletti l'icona italiana di quella che è comunemente conosciuta come campestre, ma in realtà è una podista a tutto tondo, abile

e performante anche nella corsa su strada, in montagna e in pista, con un palmarès di rilievo in ogni disciplina. L'atletica faceva comunque parte del suo Dna: il papà-coach Giuliano ha un passato di tutto rispetto del mezzofondo azzurro mentre la mamma, Jawhara Saddougui, è un'ex ottocentista marocchino. Con simili premesse, il destino di Battocletti era già tracciato. "Mi capiscono, mi seguono e mi permettono di essere me stessa, come atleta e come persona", ha affermato la vice-campionessa europea di cross, rimarcando come lo stretto rapporto coi



genitori sia uno dei fattori che contribuiscono ai suoi successi. Nadia si è avvicinata all'atletica a 7 anni, ma in parallelo da bambina si è dedicata anche ad altre discipline: danza, nuoto, arrampicata, golf e soprattutto il tennis, praticato fino agli 11 anni, grazie ai molti campi da tennis (sia all'aperto sia al coperto) presenti a Cavareno. E ancora oggi conserva la passione per la racchetta, un hobby a cui si concede nei pochi momenti liberi a disposizione. È all'età di 14 anni (con l'inizio delle scuole superiori) che ha deciso di concentrarsi a tempo pieno

su quello sport che l'avrebbe resa grande. "Ho sempre apprezzato la possibilità di praticarlo in gruppo. Nel tennis invece era tutto individuale", ha spiegato Battocletti, che non avrebbe tardato a raggiungere risultati rimarchevoli nelle competizioni internazionali giovanili, mettendosi al collo ori, argenti e bronzi tra Europei e Mondiali sia in pista sia nel cross. Tesserata per la società Atletica Valli di Sole e Non dal 2012 al 2018 e attualmente per le Fiamme Azzurre, è stata protagonista di una continua ascesa che l'ha portata a migliorare ripetutamente i



propri personali. Nel 2021 ha partecipato per la prima volta ai Giochi Olimpici, quelli di Tokyo, giungendo settima nei 5000 metri, con un crono (14'58''73) che la rende la seconda italiana di sempre dopo la primatista nazionale e bronzo olimpico di Atlanta 1996 Roberta Brunet (14'44''50): un tempo che in Italia mancava dal 1997. Risalgono invece al 2022 il primo record italiano assoluto, sui 3000 indoor con 8'41''72, quello nei 5 km di corsa su strada (15'13'') e il quarto oro consecutivo agli Europei di cross. E forse avrebbe potuto raccogliere ulteriori soddisfazioni, se non fosse stata frenata da un infortunio. Il 2023 non è stato certo meno gratificante, anzi: dopo il doppio oro ai Giochi Europei di Cracovia (5mila e gara a squadre), Battocletti ha aggiornato il primato italiano sui 5000 metri piani a Londra (correndo in 14'41''30) e nei 10 km a Pescara, risultati che avevano generato aspettative consistenti in vista dei Mondiali estivi a Budapest ma che invece non sono rispettate: l'azzurra si è infatti



piazzata sedicesima, lontana dalla lotta per il podio. Una delusione cocente, dalla quale sarebbe comunque riuscita a riprendersi dando fondo a tutte le risorse fisiche e mentali di cui dispone. Ambizione, passione e sacrificio: così Battocletti ha saputo voltare pagina, trovando l'ideale riscatto nel fango di Bruxelles. L'argento agli Europei di cross nella prova da 9 km riservata alle Senior, con un sorpasso decisivo nell'ultimo giro, rappresenta il punto più alto di una carriera ancora in divenire, con ampio spazio per nuove imprese. Magari agli Europei (in pista) di Roma o ai Giochi Olimpici di Parigi. "Credo di aver raggiunto un altro step mentale che può fare la differenza", ha riconosciuto la campionessa trentina. Che a prescindere dai risultati è un esempio di abnegazione per molte ragazze che si avvicinano

all'atletica, sperando di seguirne le orme. Dopo essersi diplomata al liceo Scientifico di Cles si è trasferita a Trento per frequentare il corso di laurea in Ingegneria edile e architettura. Avrebbe voluto iscriversi a Medicina, ma alla fine la decisione è ricaduta su una facoltà che le consentisse di conciliare sport e studio, sebbene non sia affatto facile: Battocletti si alza infatti prima dell'alba, con il buio, per andare a correre prima delle lezioni all'università. E per due-tre volte alla settimana il programma personale prevede pure una doppia seduta. Una routine estremamente impegnativa che però non la spaventa affatto, così come il poco tempo libero. "Non mi pesa. Ciò che mi spinge è cercare di raggiungere gli obiettivi che mi sono posta. Sono determinata perché lo voglio con tutte le mie forze", ha spiegato. Fan di Roger Federer tanto da aver chiamato il suo cane (con cui andava a correre nel bosco assieme al papà-allenatore) proprio come l'ex leggenda del tennis, Battocletti è legatissima al Marocco (il Paese di sua madre) e appassionata di serie tv, musica hardstyle e romanzi, ma anche della buona cucina. "La dieta mediterranea è ottima per chi pratica sport. Io mangio di tutto, senza esagerare", ha confidato al Festival dello Sport di Trento, città dove ha trovato la dimensione ideale per esprimersi al massimo. Che sotto le scarpe ci sia il fango, l'asfalto o il tartan poco importa: Nadia Battocletti guarda avanti e punta in alto.

**REVLON**<sup>®</sup>  
COLORSILK  
beautiful color™

# IL SEGRETO PER CAPELLI NATURALMENTE BRILLANTI?

**SCOPRI LA  
COLORAZIONE  
SENZA  
AMMONIACA  
REVLON**<sup>®</sup>

che offre colore intenso  
e brillante, per capelli nutriti  
e visibilmente più belli



# Color Therapy

HIGHLIGHTER & LIQUID EYESHADOW



ASTRA  
MAKE-UP

Color Therapy è la collezione che trasforma il rituale dell'applicazione del make-up in un viaggio alla scoperta dell'io più profondo.

Sei ombretti e cinque illuminanti liquidi che si impongono come strumenti di trasformazione, catalizzatori della luminosità.



# BREEZE

BLACK OUD  
INTENSA  
EMOZIONE



Black Oud è la nuova intensa fragranza unisex di Breeze. Una nota olfattiva unica grazie al carattere aromatico, orientale e legnoso. Un profumo elegante e moderno. 48 ore di protezione, senza sali di alluminio, zero macchie.



breezeflife.it



# CARLO LINNEO

SCIENZIATO, MEDICO  
BOTANICO e  
NATURALISTA.

DIVISE IL MONDO  
DELLA NATURA IN 3  
REGNI: MINERALE,  
VEGETALE e ANIMALE



POTENTILLA  
MICRANTHA o  
FALSA FRAGOLA  
APPARTIENE  
ALLA FAMIGLIA  
DELLE  
ROSACEAE

CARL NILSSON LINNAEUS - CARLO LINNEO - 1707-1778

SPECIES PLANTARUM: OPERA IN DUE VOLUMI PUBBLICATA NEL 1753

LEUCANTHEMUM VULGARE

o MARGHERITA COMUNE  
FAMIGLIA: ASTERACEAE.  
FIORE MOLTO COMUNE  
NEI PRATI DELLA PENISOLA  
ITALIANA. È LA PIÙ  
NUMEROSA DEL MONDO  
VEGETALE. COMPRENDE  
23000 SPECIE DISTRIBUITE  
SU 1535 GENERI.





SIN DAI TEMPI PIÙ REMOTI L'UOMO SI È RIVOLTO ALLA NATURA PER CURARSI e CIBARSI.

TRA LE PIANTE SELVATICHE COMMESTIBILI CI SONO ERBE OFFICINALI

DALLE STRAORDINARIE PROPRIETÀ E INGREDIENTI GUSTOSI.

PER LA NOSTRA CUCINA.

**ATTENZIONE!** È SEMPRE MEGLIO RIVOLGERSI AD UN ESPERTO PRIMA DI RACCOGLIERE e UTILIZZARE LE PIANTE



**CHENOPodium LONGIFOLIA** DETTA PIEDE D'OCA PER LE FOGLIE SIMILI AL PIEDE D'OCA. APPARTIENE ALLA FAMIGLIA DELLE CHENOPODIACEAE. SI RACCOGLONO LE CIME, NON ANCORA FIORITE, DA GUSTARE CRUDE e COTTE

**LINNEO** ATTRIBUÌ UNA COPPIA DI NOMI LATINI A CIASCUN ORGANISMO VIVENTE CLASSIFICANDOLO IN MODO UNIVERSALE. IL PRIMO NOME INDICA IL GENERE CUI LA SPECIE APPARTIENE, IL SECONDO DETERMINA LA SPECIE. ES:

<u>LINNAEA</u>	<u>BOREALIS</u>
↓	↓
GENERE	SPECIE

FAMIGLIA: CAPRIFOLIACEAE



# ASSICURAZIONE OBBLIGATORIA ANCHE PER AUTO E MOTO “FERME”

## LA LEGGE

Tante le polemiche, ma oramai questa novità (davvero controversa) è legge: dal 23 dicembre 2023 tutte le auto e le moto regolarmente immatricolate, e quindi iscritte nel Pubblico registro automobilistico, anche se sono ferme, da poco o da tanto tempo, e custodite in uno spazio privato anche chiuso come un box, devono essere coperte da una polizza assicurativa. Sostanzialmente saranno trattate, per il nuovo codice della strada, alla stregua di un qualsiasi altro veicolo che circola regolarmente su strada o che è comunque fermo ma in un parcheggio o in uno spazio pubblico. A volere questa tipologia di trattamento in termini di responsabilità civile è stata l'Europa. Nel nuovo testo della norma recepita dall'Italia si legge che «sono soggetti all'obbligo di assicurazione per la responsabilità civile i veicoli a motore [...] a prescindere

**DA FINE ANNO SCORSO, ANCHE I VEICOLI CUSTODITI IN GARAGE O AREE PRIVATE DOVRANNO AVERE UNA POLIZZA ASSICURATIVA. È QUANTO STABILITO DAL NUOVO DECRETO LEGGE DEL GOVERNO ITALIANO CHE HA RECEPITO UNA DIRETTIVA DEL PARLAMENTO EUROPEO, INTRODOLTA NEL 2021, RELATIVA ALLE NORME SULLA RESPONSABILITÀ CIVILE.**

dalle caratteristiche del veicolo, dal terreno su cui è utilizzato e dal fatto che sia fermo o in movimento. L'obbligo - specifica la legge - riguarda anche i veicoli utilizzati esclusivamente in zone il cui accesso è soggetto a restrizioni».

## LE DEROGHE

Alcune scappatoie rimangono, e intanto sono esclusi da questa novità i monopattini elettrici. Quello che conta, per la normativa, è che il veicolo sia idoneo all'uso, quindi in grado potenzialmente di circolare sulla strada. Ecco che allora se, ad esempio, un'auto o una moto è mancata di ruote o del motore cade l'obbligo

assicurativo, perché tecnicamente quel mezzo non è in grado di marciare su strada. Sono esclusi anche i mezzi formalmente radiati dal Pubblico registro automobilistico, o quelli sottoposti a sequestro o a fermo amministrativo. Infine, esiste la possibilità di assicurare il veicolo e poi chiederne la sospensione, che può essere richiesta più volte ma per un massimo di dieci mesi. Per chi non ottempera al pagamento della polizza assicurativa la sanzione è quella già prevista dal codice della strada: 866 euro di multa, che scendono a 606,20 se il pagamento avviene entro cinque giorni.



 *head &  
shoulders*®

FINO AL **100%**  
**PROTEZIONE  
FORFORA\***

**CLINICAMENTE  
TESTATO**



\*Con uso regolare. Forfora visibile ridotta del 100% in 66 casi su 100. Test clinico.

## PAST LIVES

Film

Cast: Greta Lee, Teo Yoo e John Magaro

Genere: Drammatico

Al Cinema

Na-young e Hang-seo sono fidanzatini alle scuole medie, ma i genitori di Na Young devono trasferirsi da Seoul a New York. Da questa dolorosa separazione trascorrono dodici anni, dopo i quali Na-young, che ora si chiama Nora, e Hang-seo riescono a ritrovarsi e a comunicare via Skype. Di fronte all'impossibilità di incontrarsi nello stesso luogo, Nora sceglie di interrompere la relazione a distanza e concentrarsi sulla propria carriera di scrittrice a New York. Dopo altri dodici anni, Hang-seo vola a New York per vedere Nora.

Il film è stato presentato in anteprima al Sundance Film Festival il 21 gennaio 2023 e ha ricevuto recensioni ampiamente positive da parte della critica, con elogi rivolti alla sceneggiatura e alla regia di Song, allo stile visivo e alle interpretazioni di Lee, Yoo e Magaro.



## DUNE - PARTE 2

Film

Cast: Sandra Hüller, Christian Friedel e Ralph Herforth

Genere: Azione, Avventura, Drammatico

Al Cinema

La seconda parte del film, tratto dal romanzo omonimo di Frank Herbert, diretto sempre dal talentuosissimo Denis Villeneuve, prosegue la vicenda di Paul Atreides che, scampato alla caduta della sua casata, si è rifugiato presso i Fremen, che però guardano a lui come a un lungamente atteso Messia. Per lui sembra una situazione senza uscita: per sconfiggere gli usurpatori Harkonnen non può non seguire il proprio destino tra i Fremen, anche se questo sembra preludere a future e sanguinose guerre. Secondo capitolo per la trilogia dedicata a "Dune" di Frank Herbert da Denis Villeneuve, a cui per altro non spiacerebbe lavorare anche all'adattamento del libro successivo. Al cast del primo film si aggiunge Austin Butler nei panni della nemesis Feyd-Rautha, che nel film di David Lynch aveva l'indimenticabile volto di Sting; Christopher Walken sarà invece l'imperatore e Léa Seydoux avrà il ruolo della Bene Gesserit a lui più vicina: Lady Margot.



## IN THE LAND OF SAINTS AND SINNERS

Film

Cast: Liam Neeson, Ciarán Hinds e Kerry Condon

Genere: Thriller

Al Cinema

A Belfast nel 1974 tre terroristi hanno appena fatto esplodere un pub dove sono morte sei persone, tra cui tre bambini. Durante la fuga si fermano presso la cittadina costiera di Glencolumbkille dove vive Finbar Murphy, un uomo dall'oscuro passato che ora conduce un'esistenza tranquilla leggendo libri, andando a cena dalla vicina di casa ed è amico anche del poliziotto locale. Un giorno scopre che vicino a loro si sono nascosti i tre terroristi. Fa così di tutto per difendere la comunità locale dalla loro minaccia, anche se dovrà rinunciare a tenere nascosta la sua identità segreta. Il realismo, l'intensità, la tensione di questo momento rimandano insieme a Belfast e a Bloody Sunday. Non è tanto la scena che richiama direttamente Branagh e Greengrass ma proprio il clima dove la violenza può esplodere da un momento all'altro e dove la strada può diventare uno spazio di guerra.



## THE ANIMAL KINGDOM

Film

Cast: Adèle Exarchopoulos, Romain Duris e Paul Kircher

Genere: Avventura

Al Cinema

François ha appena portato suo figlio Émile a una visita medica. Poi è bloccato nel traffico quando un furgone con a bordo delle misteriose creature, deraglia. Lì c'era anche la moglie di François che, come molti altri individui, ha cominciato a trasformarsi in animale. L'uomo e il ragazzo si mettono così alla sua ricerca e sono aiutati da una poliziotta. Nel frattempo, anche in Émile appaiono i primi segni della mutazione.

Il film di Cailley si potrebbe dividere tra John Landis di Un lupo mannaro americano a Londra e Les revenants. Dal primo prende la progressiva trasformazione del corpo, e sotto questo aspetto resta impressionante l'interpretazione di Kircher proprio perché mostra quelli che potrebbero essere i segni della mutazione (l'aggressione dell'uomo-animale e la cicatrice sul braccio), e dalla serie francese la possibilità che dietro ogni nuova identità possa esserci stata una vita precedente.





# GOURMET™

## REVELATIONS™

### DELIZIOSO DA GUSTARE, SORPRENDENTE DA SERVIRE.

Dalla ricerca culinaria GOURMET, una delicata mousse a forma di piramide guarnita da una cascata di squisita salsa.



# PURINA ONE®

## MANTIENI IN EQUILIBRIO IL SUO MICROBIOMA INTESTINALE



## Le ossa dei Caprotti. Una storia italiana

Autore: Giuseppe Caprotti  
Casa Editrice: Feltrinelli

Lo scritto inedito del figlio del Signor Esselunga ricostruisce la storia della sua famiglia, lunga due secoli, attraverso i singoli componenti fino al racconto dell'Italia del fascismo e del boom economico.

Da proprietari terrieri ad imprenditori nel settore tessile è così che i Caprotti hanno fondato le basi per il loro "impero" facendosi spazio nella società dell'epoca. Città natale dei loro affari è la piccola Albiate, in Brianza, dove si trova lo stabilimento tessile ma i confini dei loro interessi economici sono ben più estesi, nutrendo anche ambizioni politiche.

La svolta avviene negli anni Cinquanta con Rockefeller insieme al quale fondano la prima catena di supermercati in Italia, che presto raggiunge il successo economico.

Giuseppe Caprotti racconta anche i lati oscuri della sua famiglia: come l'adolescenza in un collegio svizzero, i rischi di un rapimento e i rancori tra i componenti della famiglia.

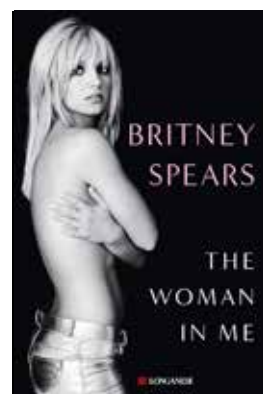


## The woman in me

Autrice: Britney Spears  
Casa Editrice: Longanesi

La Pop Star Britney Spears si racconta con ironia mostrando al lettore una donna finalmente libera di esprimere la propria storia affrontando temi come la libertà, la fama, la maternità, la sopravvivenza, la fede e la speranza.

Nel giugno del 2021, il mondo intero è rimasto in ascolto di Britney mentre parlava apertamente in tribunale contro il padre, suo tutore legale, da lei accusato di violenza e abusi. L'impatto di quel gesto è stato travolgente e ha portato un enorme cambiamento nella vita della cantante e non solo, in quanto costituisce l'inizio di un percorso interiore che l'ha resa la donna che il mondo conosce oggi.



## Il primo respiro dopo la pioggia

Autrice: Clara Sánchez  
Casa Editrice: Garzanti

L'amatissima scrittrice Clara Sánchez è tornata nelle librerie con una storia che parla di perdono, speranza, fallimenti e gioia. Lucia vive un tuffo nel passato e i ricordi d'infanzia in quella vecchia casa con il grande giardino dove ha potuto conoscere l'amore vero: quello dei suoi genitori.

Ora è momento di bilanci e si domanda se tale amore è riuscita a provarlo anche lei; se suo marito, spesso assente, con cui si scambia brevi telefonate, la ami ancora. Si interroga anche sul lavoro, che per pigrizia non ha mai lasciato e sui silenzi di sua figlia adolescente.

Spesso però non c'è tempo per riflettere, i segreti, le paure e le scelte sbagliate affiorano all'improvviso. Come quando l'ospedale chiama perché la madre sta male, o il marito non risponde più alle telefonate, o un'amica si presenta dopo anni in cerca di risposte.

Lucia non può fuggire, come faceva da bambina, ma deve affrontare la vita e quello che ha da offrirle.



## Il viaggio dell'elefante

Autore: José Saramago  
Casa Editrice: Feltrinelli

La storia di un elefante di nome Salomone che attraversa mezza Europa, da Lisbona alla Spagna e poi da Genova fino a Vienna, come regalo di nozze di João III, re del Portogallo, all'arciduca austriaco Massimiliano II.

Sull'episodio storico risalente al XVI secolo l'autore scrive un racconto straordinario alla scoperta, a seguito del viaggio di Salomone, di strade, strani eserciti, nobili altezzosi e prepotenti, contadini e sacerdoti che a seconda delle circostanze esorcizzano l'elefante oppure ne supplicano il miracolo, nell'epoca della Controriforma.

Protagonista insieme all'elefante è il conducente che, grazie all'astuzia, riesce a cavarsela in ogni situazione respingendo le angherie dei potenti di turno.



# Tesori d'Oriente



ESSENZE DI BENESSERE



AYURVEDA  
*Il rituale dell'armonia*

CON OLIO DI AMLA E PATCHOULI  
Fragranza eterea e radiosa, texture avvolgenti e rigeneranti,  
per una sensazione di armonioso benessere.

## GEPPI CUCCIARI È “PERFETTA” A TEATRO

Dopo il grande successo dei precedenti spettacoli, con diversi appuntamenti in tutta Italia che hanno registrato il sold out e unanime consenso da pubblico e critica, continua “Perfetta”, la tournée di Geppi Cucciari, in scena con l’ultimo monologo teatrale scritto da Mattia Torre, drammaturgo e sceneggiatore tra i più influenti della scena italiana, scomparso nel 2019. Con le musiche originali di Paolo Fresu, il coinvolgente one-woman-show, arrivato ormai alla sua sesta stagione, racconta un mese della vita di una donna attraverso le quattro fasi del ciclo femminile, aspetto naturale dell’esistenza tuttavia spesso percepito un argomento tabù (non solo dagli uomini). Protagonista assoluto dello spettacolo è il talento poliedrico di Geppi Cucciari, in grado di spaziare dalla satira alla commedia ai toni più malinconici di una realtà che riesce a far sorridere ma non risparmia al contempo un’amara riflessione sul presente. Lo spettacolo, prodotto da ITC2000, andrà in scena il 3, 4, 23, 24 e 25 febbraio rispettivamente a Mantova, Varese, Belluno e Ferrara.



## LE BALLAD SONO MORTE? STEPHEN SANCHEZ CI DIMOSTRA IL CONTRARIO

L’artista emergente e multiplato Stephen Sanchez arriva finalmente in Italia giovedì 22 febbraio 2024 ai Magazzini Generali di Milano. Reduce dall’enorme successo della sua hit mondiale “Until I Found You”, certificata 3 volte platino, lo scorso 22 settembre Sanchez ha pubblicato il suo album di debutto “Angel Face”: composto da 13 tracce, il disco si presenta come un portafoglio di storie d’amore ispirate agli anni ‘50 e ‘60. Angel Face delinea una storia fantastica, immaginando la vita di Stephen Sanchez - alias “The Troubadour Sanchez” - che trova la fama proprio grazie alla sua hit del 1958 “Until I Found You”; la storia si focalizza poi sulla tumultuosa storia con il suo grande amore Evangeline, mentre il disco si conclude dopo il suo prematuro omicidio nel 1964. L’artista si è materializzato alla ribalta della cultura popolare solo di recente, ma con un suono tanto senza tempo quanto necessario per i tempi. È facile cullarsi nell’abbraccio del suo stile baritonale, dei suoni caldi della chitarra e del suo carisma intoccabile, e le migliaia di fan italiani non aspettano altro che godersi lo spettacolo il 22 settembre ai Magazzini Generali.



## GRAMMY AWARD 2024: IL 24 FEBBRAIO TORNA UNO DEGLI EVENTI MUSICALI PIÙ ATTESI DELL’ANNO

Uno degli appuntamenti musicali più attesi dal pubblico e dai media di tutto il mondo: tornano finalmente i Grammy Award. Lo storico evento, arrivato ormai alla sua 66° edizione, si terrà domenica 24 febbraio alla Crypto.com Arena di Los Angeles, ed è pronto ad offrire agli spettatori una serata ricca di musica, spettacolo ed intrattenimento per tutti i gusti, con i candidati già pronti a giocarsi le loro possibilità di vittoria nelle diverse categorie. Come ogni anno, la griglia di partenza delle nomination lascia spazio ai pronostici sui possibili vincitori: tra i vari nomi spiccano sicuramente quello di SZA, con ben nove candidature, la record breaker Taylor Swift, seguita da Phoebe Bridgers, Victoria Monét, Jon Batiste, Miley Cyrus, Billie Eilish, Olivia Rodrigo e tanti altri. La Recording Academy ha annunciato che lo spettacolo, condotto anche quest’anno da Trevor Noah, sarà trasmesso in diretta su CBS. La visione sarà disponibile in live streaming anche sulla piattaforma Paramount+.



## LA “SETTIMANA SANTA” ITALIANA È ALLE PORTE: FEBBRAIO È ORMAI PER TUTTI IL MESE DI SANREMO

Da martedì 6 febbraio a sabato 10 febbraio: queste le date della “settimana santa”, la settimana dedicata al seguitissimo e amatissimo Festival di Sanremo. “Perché Sanremo è Sanremo”, come si sul dire, ma che questa affermazione sia conosciuta e affermata anche dai più giovani non fa altro che dimostrare quanto negli anni Amadeus sia stato bravo nel ridisegnare al meglio il Festival, donandogli un’immagine fresca e avvicinandolo a pubblici il più possibile variegati. Come ogni anno, il nostro direttore artistico non si è risparmiato nella scelta del cast, cercando di portare sul palco un mix di grandi nomi della musica italiana (Alessandra Amoroso, Emma, Fiorella Mannoia, i Negramaro ecc...) aprendo però le porte anche a nuove proposte emergenti (come i Bnkr44 o la grintosa Big Mama, già in gara con Elodie nell’edizione precedente durante la serata dedicata ai duetti), continuando a portare avanti la ferma convinzione che dar luce a nuovi talenti, investendo e credendo in loro, può dar vita a grandi risultati, come già dimostrato gli anni scorsi.





# POLICE

## TO BE

#policestyle



# #FREETODARE

THE NEW FRAGRANCES

---

# AMADEUS

È IL SUO ULTIMO FESTIVAL,  
NON POTEVAMO NON RINNOVARE  
LA TRADIZIONE CHE DA  
CINQUE ANNI VEDE AMADEUS  
PROTAGONISTA DELLA  
NOSTRA COPERTINA.

---





**Per il suo addio, il direttore artistico si è concesso trenta canzoni in gara, un co-conduttore cantante il martedì, Marco Mengoni, tre co-conduttrici amiche Giorgia il mercoledì, Teresa Mannino il giovedì e Lorella Cuccarini il venerdì e ovviamente per il gran finale Fiorello, il suo Ciuri.**

«Il mio ultimo Festival sarà una grande festa – dichiara – E anche se prima delle due di notte non vi manderò a dormire, vi garantisco che le serate non dureranno di più, perché quest'anno non ci saranno super ospiti, li ho già tutti in gara». Nella lista che ha stilato ha inserito molti cantanti che a Sanremo hanno già vinto, altri che hanno partecipato diverse volte, alcuni esordienti nonostante la lunga carriera alle spalle, pochi "over" e l'immane quota sconosciuti. Mai nella storia del festival c'era stata una finale con trenta artisti in gara, una scelta che il conduttore

## BIG 2024



ammette esser stata «difficile», scritta «rigorosamente a penna nel libro degli appunti dove dentro ci sono tutti i miei cinque festival» e compilata grazie al supporto fondamentale del figlio Giosuè, «ha quindici anni, certo che mi consiglia». Tra gli ospiti avrà due artisti che non appartengono alla cultura nazional popolare, pur avendo nomi universalmente riconosciuti: Giovanni Allevi, sul palco mercoledì sera e Roberto Bolle, il sabato. Entrambi sono già stati all'Ariston. Il primo nel 2015, su invito di Carlo Conti. Ma stavolta ha tutto un altro sapore, perché tornerà a suonare dopo due anni di forzato stop dovuto a un mieloma, malattia che non ha avuto timore di raccontare sui social. «Con il suo pianoforte ha affascinato milioni di fan - sottolinea Amadeus - Poi una malattia insidiosa lo ha costretto ad abbandonare le scene per affrontare una battaglia non ancora del tutto vinta, ma la sua forza di volontà supera la sofferenza». Anche Bolle aveva già ballato a Sanremo nel Festival di Carlo Conti nel 2016.

### Fiorella Mannoia

Torna in gara di nuovo dopo il 2017, quando fu battuta dall'«Occidentali's Karma» di Gabbani.



### Geolier

Amatissimo dai giovani, il rapper debutta a Sanremo forte dei suoi 45 dischi di platino



### Dargen D'Amico

Dopo il successo di «Come si balla» ha conquistato il posto di giudice a X Factor



### Emma

In gara per la quarta volta, ha già vinto nel 2012 e co-condotto nel 2015 con Carlo Conti.



### Fred De Palma

All'Ariston è già stato nel 2016 in duetto con Patty Pravo nella serata delle cover



### Angelina Mango

Ha trionfato ad «Amici», è la più attesa dai giovanissimi



### La Sad

Theø, Plant e Fiks sono i tre componenti del gruppo punk-pop attivo sulla scena milanese



### Diodato

Vincitore nel 2020 ha dovuto rinunciare all'Eurovision per via del Covid.



### Il Tre

Il rapper ha trionfato negli ultimi anni con «Te lo prometto» e con l'album «Ali»



### Renga & Nek

Il primo ha vinto nel 2005, il secondo è stato in gara cinque volte. Stavolta ci provano in coppia.



### Sangiovanni

Alla sua seconda volta all'Ariston, l'ex volto di Amici ha recitato anche con Carlo Verdone.



### Alfa

Classe 2000, sua la hit estiva «Bellissimissima» che ha spopolato in radio.



## Il Volo

I tre tenori hanno già vinto nel 2015 con "Grande amore"



## Mahmood

Torna in gara dopo aver vinto due volte con "Soldi" e in coppia con Blanco con "Brividi"



## Mr Rain

Lo scorso anno in gara portò sul palco un coro di bambini per la sua "Supereroi"



## Alessandra Amoroso

Ha partecipato quattro volte come super ospite, è la sua prima volta in gara



## Loredana Bertè

E' alla dodicesima partecipazione in gara. Nel 2021 partecipò come super ospite



## Maninni

Il cantautore barese ha partecipato l'anno scorso a Sanremo Giovani.



## Gazzelle

Voce indiscussa dell'indie pop, l'artista romano ha collaborato con Noyz Narcos e Thasup



## The Kolors

In gara già nel 2018, tornano forti del successo di "Italodisco"



## Ricchi e Poveri

Dopo la vittoria nel 1985, tornano in gara per la tredicesima presenza, la prima senza Gatti



## Negramaro

Il gruppo salentino torna a Sanremo dopo la clamorosa eliminazione tra i Giovani nel 2005



## Big Mama

All'anagrafe Marianna Mammone, lo scorso anno era tra i giovani di Sanremo



## Irama

Alla sua quarta presenza, nel 2012 arrivò quinto pur non cantando mai dal vivo per via del Covid.



## Ghali

Al suo primo festival, era stato all'Ariston come super ospite nel 2020



## Rose Villain

La rapper è reduce dal successo estivo "Fragole, panna e champagne" con Achille Lauro



## Annalisa

Torna all'Ariston per la sesta volta dopo un anno di indiscutibili successi





# FEBBRAIO 2024

**OTRE AD ESSERE IL PIÙ CORTO, TRADIZIONE  
VUOLE CHE FEBBRAIO SIA ANCHE IL MESE  
PIÙ FREDDO DELL'ANNO.  
MA È ANCHE UN MESE MOLTO AMATO.**

**N**on è infatti un caso che a scaldarci, nel cuore dell'inverno, siano il Carnevale e san Valentino, feste a tutti molto care che celebrano una l'allegria e l'altra l'amore. E che pian piano sciolgono neve e gelo, mentre tra un'allegrezza e l'altra, la mente già corre all'aperto e alla bella stagione. È tempo, infatti, di tornare nell'orto e nel giardino, dove riprendono con nuova lena i lavori. Ad aspettarci ci sono le semine, le patate, la cura delle aromatiche. Perché la terra allunga il suo respiro, come le giornate che faranno pian piano spuntare le prime, timide violette.

## La finestra sul tempo

Il mese di Febbraio è sempre pericoloso. Perciò nel levarsi da letto al mattino bisogna a poco a poco prendere aria, e non uscire di un tratto alla via. Barbanera nel 1886

## Tradizioni in casa e "fai da te"

Creativi con il cartone riciclato Per psicologi e pedagoghi le parole chiave nell'arredamento per bambini

sono semplicità, versatilità, ecologia e sicurezza. Meglio quindi un mobile in cartone, piuttosto che quelli pesanti in materiali sintetici antiecológicos. E soprattutto niente arredi costosi che fanno vivere con l'ansia che il bimbo li sciupi. Costruire mobili in cartone riciclato non è difficile, serve solo un po' di pazienza. Va scelto del cartone da imballo con struttura interna a nido d'ape, più resistente, eventualmente attaccandone tra loro con colla vinilica due strati. Le giunture prima si puliscono passando la carta vetrata, poi si incollano, rafforzandole mettendo sopra e sotto, ben attaccata, della carta da pacchi. In questo modo si costruiscono sedie, tavolini, cassette delle bambole, piccole librerie, mobili che i bambini possono facilmente spostare perché leggeri e da dipingere a piacere. Sul web si trovano molti esempi di arredi di cartone, alcuni realizzati semplicemente a incastro.

**Benessere con la natura  
Un mese per depurarsi**

Fa ancora molto freddo fuori, ma l'organismo sa che è tempo di prepararsi alla nuova stagione in arrivo, al periodo primaverile, quello della rinascita e della rivitalizzazione. È indispensabile iniziare a depurarsi e disintossicarsi già adesso, alimentandosi in modo leggero. Uno stile alimentare sano permette infatti di avere più energia da dedicare al riequilibrio e alla funzionalità degli organi. La purificazione del corpo deve coinvolgere l'intestino e i reni. Il primo con l'aiuto di fibre provenienti da cereali integrali, legumi, frutta e verdura. E i reni, bevendo circa due litri di acqua al giorno e tisane drenanti, per eliminare le scorie. Se invece sei stressato dal lungo inverno, per ritrovare la serenità e mantenere il ritmo quotidiano senza sentirsi spossati, c'è la meditazione. Basta sedersi e respirare con calma e regolarità. Aiuta la mente e tiene lontani i pensieri negativi.





Ultima insieme ad ENPA  
per i gattili e canili italiani



Ente Nazionale  
Protezione  
Animali

Scopri di più  
sul nostro  
impegno



Insieme per una vita migliore

Scopri tutte le nostre ricette per il tuo gatto

**BASICHE**



**ADULTO POLLO**  
800g

**ESIGENZE SPECIFICHE**



**TRATTO URINARIO, APPETITO DIFFICILE o PALLINE DI PELO**  
800g

**GATTI STERILIZZATI**



**ADULTO STERILIZZATO POLLO**  
800g



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



**Non tutte le ricette sono uguali**

**CANE MINI (<10kg)**



**MINI ADULTO POLLO**  
800g

1° INGREDIENTE  
**POLLO  
FRESCO  
ITALIANO\***



\*Valido sulla gamma Mini Adult 800gr con pollo



# SPORT SUI PATTINI

**IL PATTINAGGIO, UNA LUNGA STORIA INIZIATA E SCIVOLATA SUI GHIACCI DEL CONTINENTE ASIATICO, POI PROSEGUITA SULLE ROTELLE FINO A GIUNGERE AI MODERNI E SEMPRE PIÙ FUTURISTICI PATTINI IN LINEA. I PIÙ COMUNI, I PATTINI A QUATTRO RUOTE CHIAMATI ANCHE QUAD, SONO UNA SCARPA CON LE DUE COPPIE DI RUOTE ANTERIORI E POSTERIORI FISSATE ALLA SUOLA E CON UN FRENO A TAMPONE SULLA PUNTA.**

I pattini in linea, o rollerblade, dal nome della prima azienda produttrice, si caratterizzano per avere le ruote, normalmente tre o quattro, fissate su uno stesso binario di metallo o di plastica, ancorato sulla scarpa e dotati di un freno posteriore. I pattini da ghiaccio invece, hanno una lama di acciaio fissata sulla suola della scarpa, non perfettamente piatta ma un po'convessa, in modo che il ghiaccio posi solo su una parte per rendere più agevole il cambio di direzione. I pattini a rotelle, in linea e da ghiaccio, hanno dato vita non solo a diverse discipline sportive, ma anche a numerose specialità, alcune considerate più nobili e altre più comuni. Tra queste anche l'hockey, che non si pratica solo sul ghiaccio ma anche su pista con pattini a rotelle, o con pattini in linea, da qui la definizione di hockey in-line. Il pattinaggio artistico può essere praticato su ghiaccio e può essere individuale, o a coppie. Lo short track è il pattinaggio di velocità su ghiaccio, che viene praticato

anche con i pattini in linea. La Figr è la Federazione italiana che regola gli sport rotellistici e comprende il pattinaggio artistico, discesa, skateboard, roller derby, roller stile libero, alpino in linea, corsa, stile libero in linea, pista da hockey, hockey in linea e monopattino. Mentre la Fisg, la Federazione italiana che regola gli sport del ghiaccio, comprende hockey, pattinaggio artistico, danza, sincronizzato, pista lunga short track, curling, wheelchair curling e stock sport. La pratica del pattinaggio a seconda delle diverse specialità, oltre a un'ottima preparazione fisica e a un costante allenamento, richiede forza, esplosività, elevazione, coordinazione, resistenza, flessibilità, eleganza e qualità artistiche e psicofisiche. Sono discipline olimpiche il pattinaggio di figura, il pattinaggio di velocità, il pattinaggio di velocità in

linea, l'hockey su ghiaccio, short track, skateboard e curling. Da qualche decennio il pattinaggio in linea su strada, ha rappresentato per numerosi sportivi un'alternativa al podismo, anche se negli ultimi anni sia in Italia che in altri paesi, si è reso necessario regolamentarne la pratica con appositi articoli del codice della strada, per garantire sia una pratica corretta che una maggiore sicurezza per tutti.





# Pril

EXCELLENCE **4 in 1**  
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**



# TORINO

**DEGLI OLTRE 300 NEGOZI PRESENTI IN TUTTA ITALIA, IL 38° PUNTO VENDITA PIÙME "PIEMONTESE" È QUELLO CHE VI ASPETTA A TORINO IN CORSO TRAIANO 70/72. BELLO, COLORATO E FACILE. DOVE FARE SHOPPING È UN PIACERE GRAZIE AI SORRISI ACCOGLIENTI E AI CONSIGLI PROFESSIONALI DI GIOVANNA CALOROSO, ANDRESSA SAMPAIO E DEL CAPO AREA FABIO CHIAROLANZA.**



**V**ivace ed elegante, sempre in movimento, Torino è incredibilmente una città immersa nel verde, con oltre 300 km di viali alberati e innumerevoli parchi: dolcemente appoggiata alle colline e abbracciata dal corso del Po, deve gran parte del suo fascino all'incantevole posizione geografica ai piedi dell'arco alpino occidentale. Torino è una aristocratica "vecchia signora" di più di duemila anni, le cui vestigia sono ancora visibili nei principali monumenti, nelle vie, nelle piazze e nel sottosuolo... una vecchia signora rinata dalle proprie ceneri più dinamica, innovativa e moderna che mai ma sempre orgogliosa del proprio grande passato.

La prima Capitale d'Italia ti invita a scoprire la sua storia antica e moderna, le Residenze Reali, i palazzi e i musei, i parchi e i viali alberati, il fiume e le alture, i ristoranti e i caffè storici, le lunghe vie porticate e i quartieri multietnici, i grandi eventi e i tanti piccoli piaceri che da sempre la rendono unica, in equilibrio tra la razionale urbanistica romana, il misurato sfarzo del barocco piemontese e l'originalità dell'architettura moderna e contemporanea. Torino va scoperta passo dopo passo, anche percorrendo strade e piazze con il naso all'insù, e soprattutto vissuta. Per questo ci sono alcune cose assolutamente "da fare", "da vedere" e "da gustare". Ecco Torino, una città che non ti aspetti! **PATRIMONIO UNESCO.** Le Residenze Reali di Torino e del Piemonte sono patrimonio mondiale UNESCO: maisons de plaisance e sontuosi giardini,

teatro della raffinata vita di corte e testimonianza del potere di Casa Savoia. In un viaggio attraverso i secoli potrai visitare scenari da favola e un patrimonio culturale straordinario, un'esperienza indimenticabile da vivere con la famiglia, in coppia o tra amici per una giornata da Re! **IL VERDE E LO SPORT.** Torino è la città italiana più ricca di verde pubblico. Con i suoi viali alberati e i numerosi parchi urbani ed extraurbani forma un meraviglioso insieme con le terre circostanti. I Giochi Olimpici Invernali del 2006 hanno poi lasciato in eredità impianti sportivi e di intrattenimento all'avanguardia: dal Palavela al Pala Alpitour, dall'Oval Lingotto allo Stadio Olimpico, "casa" del Torino F.C., erede della invincibile squadra di calcio degli anni '40 del Novecento. L'altra metà della città, quella bianconera, sostiene il team più titolato e con più tifosi in Italia all'Allianz Stadium della Juventus, da scoprire attraverso le visite guidate dedicate. **L'ECCELLENZA INDUSTRIALE.** Oggi, in una città profondamente cambiata, l'antica vocazione tradizione industriale -grazie all'innovazione, si è trasformata in una vera e propria eccellenza da presentare al mondo. L'impresa "made in Torino" è ingegnosa e all'avanguardia, dinamica e vitale. **LO SHOPPING.** Non c'è niente di meglio che dedicarsi allo shopping in una città con 18 km di portici e specchiarsi nel

gusto italiano: basta passeggiare per ammirare l'eleganza, la raffinatezza, l'attenzione per i dettagli e gli accessori. **ENOGASTRONOMIA.** Torino è una città con un'offerta enogastronomica a 360 gradi. Una vasta gamma di prodotti tipici che, sapientemente lavorati, si trasformano in un'esperienza di gusto. Regina delle tavole torinesi è la carne; una delle prelibatezze della produzione piemontese è quella di Fassone, razza autoctona del Piemonte. È d'obbligo una sosta nelle tante tipiche trattorie, nei curati agriturismi o negli squisiti ristoranti per gustare mille storiche ricette della tradizione: dal vitello tonnato alla carne cruda battuta al coltello, dagli agnolotti del plin e dai tajarin al ragù al brasato al Carema, al bollito misto e ai saporiti salumi. E poi i formaggi, i risotti. All'ora giusta si può assaporare la "merenda sinoira" antenata illustre e contadina del moderno aperitivo. Da degustare sono anche il vermouth, tipico liquore meneghino, le birre artigianali ma anche la cioccolata calda in tazza, i cioccolatini, le creme gelato e le torte tipiche. Non tutti sanno che, le più antiche torrefazioni italiane nascono a Torino. Se si ordina semplicemente un caffè, viene servito un "espresso", alchimia tra quattro elementi fondamentali: acqua, temperatura, pressione e un'unione di più tipi di caffè, di cui ogni torrefattore ha la sua ricetta segreta. Infine, Torino e il Piemonte sono Patria tra i migliori vini d'Italia come il Barolo, il Barbaresco o la Barbera, tutti rigorosamente DOGC e DOC!

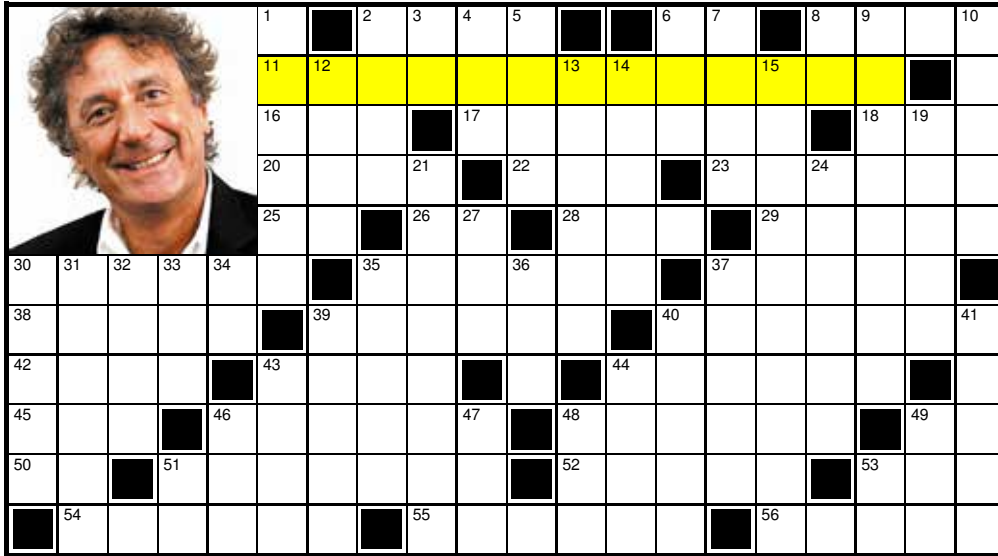
**info (tratte da) [turismotorino.org](http://turismotorino.org)**



# PRENDITI CURA *del tuo bucato*

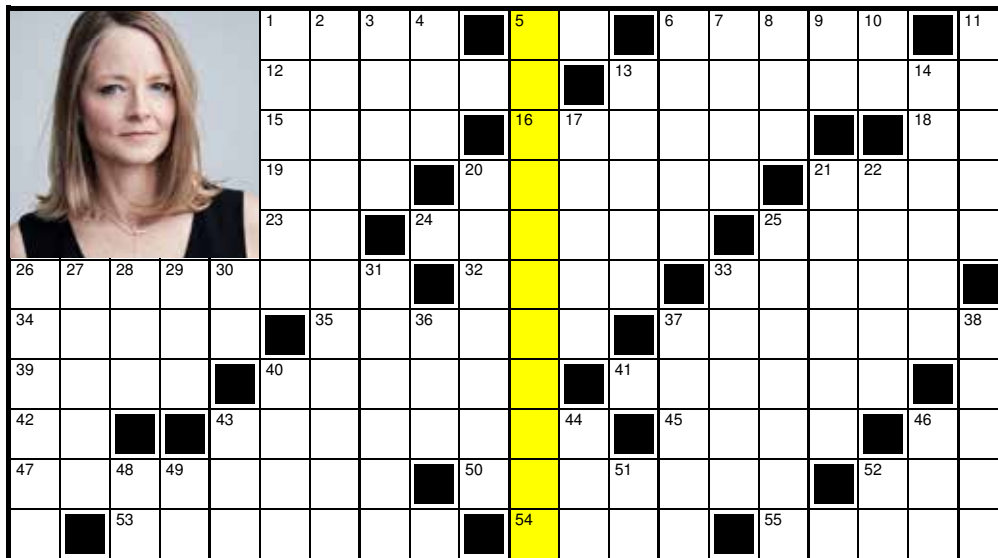


Henkel



ORIZZONTALI: 1. Contrario di under - 6. Trapani per l'ACI - 8. Si impara e si mette da parte - 11. L'attore e conduttore televisivo nella foto - 16. Io più voi - 17. Varietà di ciliegie - 18. Programmi Operativi Regionali - 20. Li onora la patria - 22. Lunghi periodi di tempo - 23. Confina anche con Vercate - 25. Iniziali dell'attore Degan - 26. La costata meno cotta - 28. Archivio Segreto Vaticano - 29. Pacco da 500 fogli di carta - 30. Delusione cocente - 35. Sceso come la lava - 37. Osso della gamba - 38. Junior calciatore ivoriano - 39. Scolaro molto negligente - 40. Provincia siciliana - 42. Dopo - 43. L'astro diurno - 44. Tinte - 45. Ha agenti segreti in USA - 46. Mammiferi abili nuotatori - 48. Veloce - 49. Laser Disc - 50. Dividono "J" e "M" - 51. Segue dicembre - 52. Continuatori - 53. Mezza dozzina - 54. Un formaggio DOP del vicentino - 55. Leghe di ferro-carbonio - 56. L'"Os" del chimico.

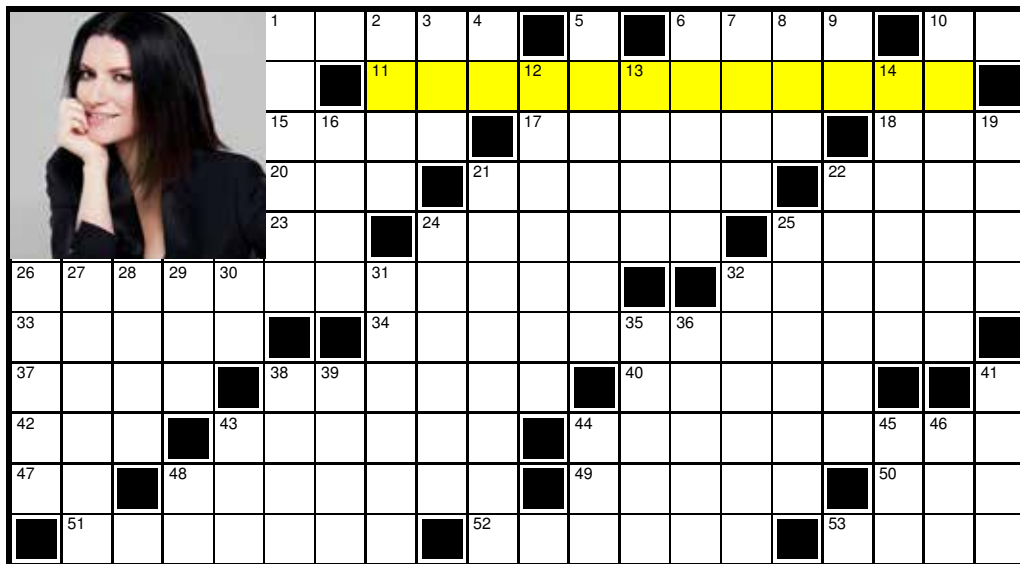
VERTICALI: 1. Morbido al tatto - 2. Il padre dei vizi - 3. A mezza voce - 4. Un grido d'annunziano - 5. Metallo rosso - 6. Il... a Londra - 7. La riduce il condono - 8. Altari senza lari - 9. Pennicelle - 10. Giudea - 12. Settentrione - 13. Misura per orefici - 14. Mitico re ricchissimo - 15. Ampia porzione di terreno - 19. Lo dice il rassegnato - 21. Fenomeno chimico - 24. Innaffiare opportunamente - 27. Parte del pollo - 30. Ghiaccio da passeggio - 31. Capitale filippina - 32. La D'Eusanio della TV - 33. Command Line Interface - 34. Come comincia così - 35. Erudita - 36. Pianta erbacea velenosa - 37. Scialle religioso ebraico - 39. Contrario di veglia - 40. Pronome dimostrativo - 41. Saluto definitivo - 43. Dinastia cinese - 44. Un prodotto delle api - 46. La Massari attrice - 47. Ente Ospedaliero Cantonale - 48. Conferenza Episcopale Italiana - 49. Esce con "Lui" - 51. La "grande" di Genova - 53. Sua Maestà.



ORIZZONTALI: 1. Si accendono in chiesa - 5. Il... si di Angela Merkel - 6. Paniere di vimini - 12. Senza forma definita - 13. È inferiore alla marchesa - 15. La Saint Paul cantante degli anni 60 - 16. Grossa città della Germania - 18. Cuore di pera - 19. Riunisce ex alpini (sigla) - 20. Stoviglia da tavola - 21. Capitale del Togo - 23. Parchi in centro - 24. Nella parte posteriore - 25. Immobile - 26. L'attrice statunitense interprete di "Maial Colledge" - 32. Pustola ulcerosa - 33. Capitale dello Yemen - 34. Azzardato - 35. Passo dolomitico - 37. Tortura - 39. Sono sette sul pentagramma - 40. Città del nord della Francia - 41. Coniugi maschili - 42. L'articolo nel film - 43. Bufera di neve - 45. Deposito per cereali - 46. Sede senza uguali - 47. Tubo a U applicato a strumenti a fiato - 50. Terapia respiratoria - 52. Esce con "Lui" - 53. Giuseppe politico della DC - 54. Gemello di Romolo - 55. Vestito.

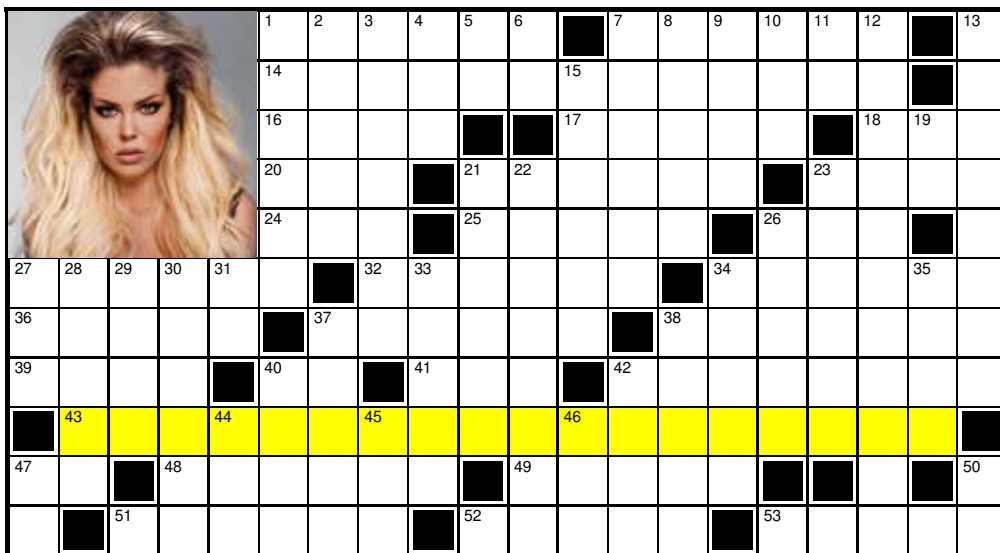
VERTICALI: 1. Far scendere l'ancora - 2. Sottrarsi a uno stato di soggezione - 3. Dino nuotatore italiano scomparso tragicamente in una sciagura aerea nel 1966 - 4. Fa vedere rosso - 5. L'attrice statunitense nella foto - 6. Prezzo - 7. Prefisso medico per dentro - 8. Abbreviazione di questa - 9. Si beve alle cinque - 10. In posa - 11. Copricostume da spiaggia - 13. Mitico quartetto musicale - 14. Eventualmente - 17. Grossi topi - 20. Tipica focaccia romagnola - 21. Alleviato - 22. Leggendari fratelli romani - 25. Frammento incandescente - 26. Prodotto cosmetico - 27. In provincia di Treviso - 28. È pregiato il musquè - 29. Fu cacciata dall'Olimpo - 30. Reparto Operativo - 31. Monumento preistorico - 33. Cosciencioso - 36. Pari in armate - 37. Pietra - 38. Sonoro - 40. Oggetto - 43. Difetto nervoso - 44. Altari fumanti - 46. Incontro tra tennisti - 48. Fine della bua - 49. Il Laurenzio del chimico - 51. Centro di Roma - 52. È più lontano di qui.

Trovi tutte le soluzioni a pagina 98 della rivista.



ORIZZONTALI: 1. Contrario di amareggiati - 6. La scimmia di Tarzan morta recentemente a 80 anni - 10. Gran Bretagna - 11. La cantautrice italiana nella foto - 15. Sta per loro - 17. Incapace di agire - 18. Fiume del Tirolo - 20. Ha una stretta mortale - 21. Cavo di manovra della vela - 22. Non credente - 23. Vale dentro - 24. L'arte di Montale - 25. Obiettivi da raggiungere - 26. Senza asperità - 32. Trave di ferro - 33. Riarsa - 34. Stabilimento di involucri di cartone - 37. La porta la sposa - 38. Può essere anche... medica - 40. Sono esposti nelle stazioni - 42. Pari in aringa - 43. Fiori da balconi - 44. Prolungare nel tempo - 47. Contengono errori - 48. Il più grande lago dell'Europa centrale - 49. Tipico condimento ligure - 50. Azienda Autonoma di Soggiorno - 51. La Lima supermodella brasiliana - 52. Scuola universitaria - 53. Cerimonie solenni.

VERTICALI: 1. Storico marchio di figurine - 2. La Morante scrittrice - 3. Nota località del Cadore - 4. Laggiù in fondo - 5. Piccolo comune in provincia di Cuneo - 6. Marco cantante italiano - 7. Fibra ruvida - 8. Toste senza pari - 9. Per alti e bassi - 10. Arbusto aghiforme - 12. La prescrive il medico - 14. Lucentezze - 16. Dinastia cinese - 19. Tedio - 21. Composizione... meno impegnata - 22. Pianta sempreverde - 24. Un Al di Hollywood - 25. Il poliziotto per i malviventi - 26. Genitore maschile - 27. Derisione - 28. Aiuto poetico - 29. Nota Dell'Editore - 30. Vocali in presa - 31. Sollevata su - 32. Esausto - 35. La Sophia del cinema - 36. Collieriche - 38. Si gonfia al vento - 39. Si chiamava Persia - 41. Offesi nei diritti - 43. Alleгри - 44. Partito Popolare Europeo - 45. La TV con Vespa - 46. Topo... a Paris - 48. Brindisi sulle targhe.



ORIZZONTALI: 1. Il patriarca figlio di Abramo - 7. Brigitte fasciosa attrice francese - 14. Regalmente - 16. Incontaminati - 17. Imbufalita - 18. Tonnellata Stazza Lorda - 20. Gigaro - 21. Togliere... un dente - 23. Lo onora la patria - 24. Precede Angeles - 25. In provincia di Treviso - 26. Questa abbreviato - 27. C'è anche quella del genere robinia - 32. Raccapriccio - 34. Quanti di energia - 36. Maiale maschio - 37. Balzi... poetici - 38. Giuseppe ex presidente italiano - 39. Di sopra - 40. Mezza gara - 41. Alle calende greche - 42. Reciso... drasticamente - 43. La ballerina e showgirl italiana nella foto - 47. In fin dei conti - 48. Metropoli costiera cinese - 49. Animali proverbialmente veloci - 51. Sapiente - 52. Punto d'incontro di due vie - 53. Modo di essere.

VERTICALI: 1. Mammifero africano - 2. Rettile lungo fine a tre metri - 3. Terapia respiratoria - 4. Costi senza pari - 5. Commissario Tecnico - 6. Pa-reggio senza reti - 7. Paola della TV - 8. Non zuccherato - 9. Protezione per trapezisti - 10. Contiene le informazioni genetiche - 11. Sono in dote - 12. Grosso uccelli del Caucaso - 13. Un sale tossico pericoloso per l'ambiente - 15. Omar compianto giocatore di calcio argentino - 19. Sud-Ovest - 21. Località archeologica francese - 22. Introversi - 23. Misura di superficie agraria - 26. Destini - 27. Lontani parenti - 28. Stracci - 29. Bruciato - 30. Residuo della macinazione dei cereali - 31. Uno di noi due - 33. Un effetto... spettroscopico - 34. Covoni - 35. Venuto alla luce - 37. Uomini con l'aureola - 38. Contrario di profano - 40. Banda di malviventi - 42. Ne ha due il gomito - 44. Parola chiave informatica - 45. Giardino con gabbie - 46. Reverendo in tre lettere - 47. Si dà agli amici - 50. Articolo per bambine.



# LIPU

**LA LIPU È L'ASSOCIAZIONE PER LA CONSERVAZIONE DELLA NATURA, LA TUTELA DELLA BIODIVERSITÀ, LA PROMOZIONE DELLA CULTURA ECOLOGICA IN ITALIA.**

**CHI SIAMO?** Con 30.000 sostenitori, quasi 100 Sezioni locali, oltre 600 volontari attivi, decine di operatori, tecnici, educatori, la Lipu è un punto di riferimento per la difesa della natura in Italia. Curiamo ogni anno più di 15.000 animali selvatici in difficoltà in numerosi Centri Recupero o di Primo Soccorso in varie parti d'Italia. Gestiamo 30 Oasi e Riserve dove la natura è protetta e la gente può visitarla, conoscerla, innamorarsene. Siamo una grande comunità di soci, volontari, operatori, convinti che l'ambiente abbia un ruolo molto importante per le persone e per la società. Vogliamo un mondo in cui la gente viva in armonia con la natura, in modo equo e sostenibile, e ci battiamo quotidianamente per questo. Gli uccelli sono il simbolo, l'orizzonte della Lipu. La loro presenza, i canti, i voli, i colori rappresentano la bellissima speranza di un mondo migliore.



**COSA FACCIAMO?** Dal 1965 la Lipu protegge gli uccelli, difende la natura, promuove la conoscenza e il rispetto dell'ambiente. Lo facciamo con passione e competenza, per il bene del Pianeta e di noi tutti. Con le nostre azioni, il volontariato, i progetti, tuteliamo i siti e gli habitat naturali più importanti, proteggiamo gli uccelli di specie minacciate o comuni, operiamo per un'agricoltura sana e rispettosa della biodiversità, contrastiamo la caccia, il bracconaggio e tutte le attività violente e dannose per la natura, lottiamo contro le illegalità ambientali, promuoviamo l'ecologia urbana. Gestiamo 30 Oasi e Riserve, dove la natura è protetta. Curiamo gli animali selvatici nei Centri Recupero, anche informando le persone sul modo migliore per aiutare la fauna in difficoltà. Diffondiamo l'educazione ambientale nelle scuole, nelle città, nelle aree naturali, affermando una cultura della cittadinanza, della consapevolezza e della partecipazione.

pazienti. Aiutaci a salvare migliaia di animali in difficoltà. Dona subito per sostenere i nostri Centri recupero e ricevi l'esclusivo braccialetto blu dell'amore per la natura...  
dona su: [lipu.it/dona](http://lipu.it/dona)

**IL BIRDWATCHING.** È l'osservazione degli uccelli liberi in natura. Una passione straordinaria che può conquistare, avvicinare chiunque, grandi e bambini. Il mondo del Birdwatching è un'infinita scoperta perché infinite sono le specie di uccelli da osservare, diverso come i tanti habitat in cui praticarlo, colorato come le quattro stagioni dell'anno.



Sede Nazionale di Parma  
Via Udine 3/A - 43100 Parma  
Tel. +39 0521 273043  
Fax +39 0521 273419  
[info@lipu.it](mailto:info@lipu.it)

Ufficio Soci e Donatori  
Tel. +39 0521 1910777  
Fax +39 0521 273419



[ufficiosoci@lipu.it](mailto:ufficiosoci@lipu.it)  
Volontariato  
Tel. +39 0521 273043  
Fax +39 0521 273419  
[volontariato@lipu.it](mailto:volontariato@lipu.it)  
[www.lipu.it](http://www.lipu.it) | (anche su fb)  
[www.lipu.it](http://www.lipu.it) | (anche su fb)

**AIUTA I CENTRI RECUPERO.** I nostri speciali ospedali per animali sono già pieni di piccoli e grandi

# Spontex

*Il pulito è di casa*



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



# IL SAMOIEDO

**IL SAMOIEDO HA ORIGINI NORDICHE, INFATTI PRENDE IL NOME DALLA TRIBÙ DEI SAMOYEDI, POPOLAZIONE DELLA SIBERIA CHE AVEVA SCELTO QUESTA RAZZA SIA PER LA SUA FORZA FISICA, NECESSARIA PER TRAINARE LE SLITTE, SIA PER LA PIACEVOLEZZA DELLA SUA COMPAGNIA.**

**A**ll'epoca però il colore di questo animale era nero, sembrerebbe che il colore bianco candido nasca con gli allevamenti moderni di samoiedo, parallelamente in Inghilterra e negli Stati Uniti, tanto che inizialmente si pensava di attribuire la nascita della razza a questi paesi. Solo recentemente è stato confermato che ha origine nella Russia del Nord e in Siberia.

Il samoiedo è un cane di taglia medio-grande, caratterizzato da un fisico robusto e da un manto bianco, soffice e folto, che lo rendono assolutamente irresistibile. Il carattere del cane samoiedo è socievole e giocherellone, ama stare in compagnia, anche a contatto con i bambini. Nonostante la stazza lo permetterebbe, questo cane non è adatto a fare la guardia, proprio per la sua indole buona e allegra; piuttosto è perfetto alla vita in famiglia, dove può dimostrare tutto il suo affetto verso il proprietario.

La sua esuberanza rende il samoiedo un cane un po' testardo, poco incline



all'obbedienza verso il proprietario: per questo motivo è importante insegnargli alcuni comandi e tenerlo sempre sotto il proprio controllo, data la sua predisposizione alla fuga, magari solo per giocare.

Obbedisce facilmente al padrone dando prova di grande

docilità e capacità di ascolto. Il samoiedo tende a intrattenere con gli umani un rapporto affettivo davvero speciale e profondo, soprattutto con i bambini. Vista la loro propensione al contatto umano, questi cani non sono certo indipendenti o solitari. Al contrario, necessitano di tante attenzioni e cure. Tuttavia, il posto migliore per far vivere un samoiedo è sicuramente un bel giardino.

Si tratta di un compagno fedele e affidabile, molto intelligente, tanto da sembrare in certi casi cocciuto. In realtà mostra rispetto per tutti i componenti della sua famiglia, ma diventa un po' permaloso se lasciato in disparte.

L'educazione dovrà essere costante e regolare nei tempi e nei modi d'azione, sin da cucciolo. Il cucciolo avrà bisogno di seguire un'alimentazione sana, cure veterinarie regolari e tanto gioco e vita sociale all'aria aperta. In tal senso, i primi anni di vita saranno fondamentali per forgiare il carattere del cane e fargli conoscere il mondo circostante.

Occorrerà garantirgli ogni giorno un tempo sufficiente per una corsa al parco di almeno un'ora e prendersi cura di ogni aspetto della sua vita sociale richiederà impegno e costanza. Ricordate che non è un cane da appartamento. Come tutti i cani da slitta, infine, si adatta difficilmente alla conduzione a guinzaglio.



# Sanicat®

— Nature at heart —

## TI PRESENTIAMO LA NOSTRA NUOVA GAMMA SANICAT

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



Diamonds 3,8L  
(non agglomerante)

Gamma Classic  
(non agglomerante)

Clumping  
(agglomerante)

## LE CARATTERISTICHE MIGLIORATE DELLA NUOVA GAMMA



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



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



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



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



### ARIETE

La vita familiare potrebbe essere un po' nervosa, soprattutto nella prima parte di febbraio. La presenza di persone inopportune, sul lavoro, potrebbe renderti impulsivo e spingerti a sopportare male obblighi e maleducazione. "Non cercare la voce nei pesci né la virtù nelle persone male educate" (Plutarco).



### TORO

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



### GEMELLI

Se in passato hai avuto problemi in casa, ti si prospetta un bel periodo di ripresa. Sarai grintoso, pronto a chiarire quello che non funziona. Dopo un periodo di relax, il tuo corpo si sente pronto ad affiancarti in tutto: la tua comunicativa sarà al top. "La gioia più grande è quella che non era attesa" (Sofocle).



### CANCRO

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



### LEONE

Ti senti ruggente più che mai. Merito di un sostegno inaspettato di qualcuno che non vedi da tempo, che ti aiuterà a farti largo nella routine. Qualora ci fossero problemi o incomprensioni, cerca di chiarire: in seguito Mercurio potrebbe complicare un po' la comunicazione. "Il mondo che ti circonda è stato costruito da persone che non erano più intelligenti di te" (Steve Jobs).



### VERGINE

Ci sono ottime prospettive per portare a termine un progetto che avevi messo in stand-by. Per intrecciare rapporti scorrevoli e sentirti soddisfatto di ciò che hai costruito. Spesso siete molto timidi: lascerai quest'atteggiamento, perché i risultati saranno concreti come piace a te. "Fare un nuovo passo, dire una nuova parola, è ciò che la gente teme di più" (Fëdor Dostoevskij).



### BILANCIA

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



### SCORPIONE

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



### SAGITTARIO

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



### CAPRICORNO

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



### ACQUARIO

Ti aspetta un mese favorevole, denso di contatti, di novità, di voglia di fare. Potrai lasciarti alle spalle parecchie difficoltà familiari, ritrovare l'accordo con chi hai perso di vista, viaggiare e divertirti. Se sei in dubbio, meglio restare single. "Non ho bisogno di un amico che cambia quando cambio e che annuisce quando annuisco; la mia ombra lo fa molto meglio". (Plutarco)



### PESCI

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

## LE SOLUZIONI DEI GIOCHI

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

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

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

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

Schwarzkopf  
**Palette**  
PROFESSIONAL PERFORMANCE

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



**COLORAZIONE PERMANENTE**  
**100% COPERTURA DEI CAPELLI BIANCHI**

CON **CHERATINA** E  
**TECNOLOGIA SALONPLEX**

**SENZA AMMONIACA**  
ARRICCHITA **CON OLIO**

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



 **DEBORAH**  
MILANO

## OMBRETTO COTTO PRECIOUS COLOR

**COLORE LUMINOSO**  
FIN DALLA PRIMA PASSATA

**TEXTURE INNOVATIVA**  
CON PERLE INFUSE  
**LUNGA TENUTA**  
**WET&DRY**

**VEGANO\***

**#EveryDayDiva**

DISPONIBILE IN 9 TONALITÀ

