



Piùme

M A G A Z I N E

NUMERO 8 - AGOSTO 2024
COPIA OMAGGIO

GIANMARCO TAMBERI

UNA VERA ROCKSTAR LUI E TUTTI
GLI ALTRI CAMPIONI CHE HANNO
PORTATO IN GLORIA L'ATLETICA
ITALIANA A SUON DI MEDAGLIE.

DOJA CAT

TRA LADY GAGA E MADONNA, C'È
LEI, DOJA CAT, LA CANTANTE CHE
DALLA HIT "SAY SO", ESPLOSA TRE
ANNI FA, NON HA MAI SMESSO
DI ACCUMULARE NOMINATION.

ORNELLA VANONI

LA VOCE CALDA E AVVOLGENTE
È INCONFONDIBILE. LO STILE
SOFISTICATO. IL RESTO SONO
TALENTO, GLAMOUR E
RICERCATEZZA.

LE BUONE MANIERE NON VANNO IN VACANZA

DAL DRESS CODE IN SPIAGGIA
ALLE NORME DI BON TON
DURANTE I VOLI AEREI,
CIRCOLANO DECALOGHI

OVERTOURISM

LUOGHI DI VACANZE
IPER AFFOLLATI, CITTÀ
PRESE D'ASSALTO, LOCALITÀ
AMENE QUASI INACCESSIBILI IN
DETERMINATI GIORNI DELL'ANNO:
L'OVERTOURISM STA COLPENDO IL
DEL PAESE.



NIVEA

**LA NOSTRA MIGLIORE
PROTEZIONE**

BLACK & WHITE®

NUOVO 72h

**MAGGIORE PROTEZIONE
DA SUDORE E ODORE**

#1

**ANTIMACCHIA NUMERO 1
AL MONDO***



**COMPATIBILITÀ DELLA PELLE
CLINICAMENTE TESTATA**





ASSO ULTRA. EFFICACE IN UN COLPO SOLO.

Asso Ultra è l'asciugatutto con fogli più grandi e più assorbenti grazie ai suoi veli PLUS+. Inoltre, è prodotto al 100% con energia elettrica rinnovabile e la sua confezione è prodotta con il 50% di plastica riciclata.

Foxy Asso Ultra, assorbe di più, consumi di meno.



Foxy. Sempre vicina a te.

FUMAKILLA
VAPE

For your life



**Vape, il brand N°1
sul mercato italiano
degli insetticidi***



Scopri di più



* Vape è il brand n°1 della categoria insetticidi per vendite a valore in Italia nel periodo MAT luglio 2023. Copyright © 2023, Nielsen Consumer LLC

SI FA PRESTO A DIRE PALLONE

IL PROSSIMO 17 AGOSTO SCOCCHERÀ L'ORA D'INIZIO DEL NUOVO CAMPIONATO DI CALCIO DI SERIE A. UNA NUOVA ANNATA DI TREPIDAZIONI, DISCUSSIONI, GIOIE E DOLORI PERCHÈ SI SA CHE IL "PALLONE", NEL NOSTRO PAESE, È MOLTO DI PIÙ DI UN SEMPLICE GIOCO.

E questo nonostante i detrattori che, con un eccesso di snobismo, in una partita ci vedono soltanto 22 giocatori in mutande che inseguono un pallone, piuttosto che, da un punto di vista sociologico, una sorta di "arma di distrazione di massa" che sposta l'attenzione dai problemi "reali" degli italiani. José Mourinho, uno tra gli allenatori più bravi e criticati del calcio contemporaneo, durante un'intervista dichiarò: "Chi dice che il calcio, sia solo calcio, non capisce nulla di calcio". Ed aveva ragione! Il calcio può piacere o meno "de gustibus non est disputandum" ma come metafora, ha molto da dirci sulla "nostra" vita al punto che, nel tempo, se ne sono occupati poeti, cantanti, scrittori, pittori, registi perché ognuno di noi, dentro al "rettangolo di gioco", ha un ruolo ben definito e la partita seppur dall'esito incerto va, sempre e comunque, giocata. Fino in fondo. Tra i pittori Thomas Hemy fu forse il primo in assoluto a scegliere una partita di calcio quale soggetto della sua arte infatti, nel 1896, l'artista inglese immortalò il match "Sunderland vs Aston Villa". E poi il messicano Angel Zárraga nella sua opera "Dimanche" del 1931 e tanti tanti altri, compresi i "nostri" futuristi Gerardo Dottori e Carlo Carrà fino ad arrivare ai giorni nostri con le sorprendenti opere dello street artist napoletano Ciro Cerullo meglio noto come Jorit

Acoch.

Tra i poeti, non tutti sanno che lo stesso Giacomo Leopardi nella sua "A un vincitore nel pallone" del 1821 ispirata dal vigore fisico e dall'energia del giovane e forte Carlo Didimi, ha dedicato una poesia al calcio nella quale si ritrova la sua visione della vita che va presa come un gioco e quindi giocata cercando di passare dall'ignavia all'azione (circostanza che al poeta, di salute caduca, non riuscì). Oppure che anche il grande Umberto Saba con ben cinque poesie: "Squadra paesana", "Tre momenti", "Tredicesima partita", "Fanciulli allo stadio" e "Goal" ha scritto del calcio percepito come un concentrato di stati d'animo e di vissuto, emanazione diretta dei grandi poemi epici di età classica. Epicità così com'è nella narrazione degli scrittori sudamericani amanti del calcio. Da Manuel Montalban ad Eduardo Galeano per cui il calcio è un miscuglio di utopia ed incertezza. Per lui il calcio è vita. È l'arte dell'imprevisto, e: "Per quanto i tecnocrati lo programmino perfino nei minimi dettagli, per quanto i potenti lo manipolino, il calcio continua a voler essere l'arte dell'imprevisto. Dove meno te l'aspetti salta fuori l'impossibile, il nano impartisce una lezione al gigante, un nero allampanato e sbilenco fa diventare scemo l'atleta scolpito in Grecia" ("Splendori e miserie del gioco del calcio" - Sperling &



Kupfer).
La vita come il calcio, il calcio come la vita. Imprevedibile. Esattamente come Pierpaolo Pasolini racconta il pallone che finisce in fondo alla rete: "Ogni goal è sempre un'invenzione, una sovversione del codice: ogni goal è ineluttabilità, folgorazione, stupore, irreversibilità...".

Di più, sempre per Pasolini: "Il calcio..." - in un suo articolo del 1971 pubblicato sul quotidiano Il Giorno - "...è l'ultima rappresentazione sacra del nostro tempo. È rito nel fondo, anche se è evasione. Mentre altre rappresentazioni sacre, persino la messa, sono in declino, il calcio è l'unica rimastaci. Il calcio è lo spettacolo che ha sostituito il teatro. Il cinema non ha potuto sostituirlo, il calcio sì. Perché il teatro è rapporto fra un pubblico in carne e ossa e personaggi in carne e ossa che agiscono sul palcoscenico. Mentre il cinema è un rapporto fra una platea in carne e ossa e uno schermo, delle ombre. Invece il calcio è di nuovo uno spettacolo in cui un mondo reale, di carne, quello degli spalti dello stadio, si misura con dei protagonisti reali, gli atleti in campo, che si muovono e si comportano secondo un rituale preciso. Perciò considero il calcio l'unico grande rito rimasto al nostro tempo". Un rito di massa che esalta ed estasia milioni di persone e di cui nel 1985 ("Cercate le cose di lassù" - Edizioni Paoline), all'ora "semplice" cardinale teologo tedesco Joseph Ratzinger divenuto poi Papa Benedetto XVI, scriveva in questi termini: "nessun altro avvenimento sulla terra può avere un effetto altrettanto vasto, il che dimostra che questa manifestazione sportiva (si riferiva ai Mondiali di calcio) tocca un qualche elemento primordiale dell'umanità". Ma come e perché accade tutto questo?: "Si potrebbe rispondere, facendo riferimento alla Roma antica, che la richiesta di pane e gioco era in realtà l'espressione del desiderio di una vita paradisiaca, di una vita di sazietà senza affanni e di una libertà appagata. Perché è questo che s'intende in ultima analisi con il gioco: un'azione completamente libera, senza scopo e senza costrizione, che al tempo stesso impegna e occupa tutte le forze dell'uomo". Ovvero: "In questo senso il gioco sarebbe una sorta di tentato ritorno al Paradiso: l'evasione dalla serietà schiavizzante della vita quotidiana e della necessità di guadagnarsi il pane, per vivere la libera serietà di ciò che non è obbligatorio e perciò è bello". E per finire, ritornando al calcio con argomenti più profani, come dimenticare la splendida pellicola del 1981 "Fuga per la Vittoria" diretta da John Huston con Sylvester Stallone, Michael Caine, Max von Sydow e moltissime icone del calcio tra cui Edson Arantes do Nascimento detto Pelé. Un film che racconta di una partita tra una selezione di prigionieri Alleati rinchiusi in un campo di concentramento e la squadra sportiva di una vicina base tedesca. Una partita contro l'oppressione nazista per il riscatto e la libertà. Piuttosto che, per restare in Italia, le note de "La partita di pallone" cantata dalla scatenata e simpaticissima Rita Pavone nel 1962. Di certo oggi il calcio è anche un business miliardario ma, a ben vedere è tanto, tanto di più!

"Ogni volta che un bambino prende a calci qualcosa per la strada, li ricomincia la storia del calcio".

-Jorge Luis Borges-



**Più pulito,
più a lungo
con Quasar**



Scopri la nuova tecnologia Scudo Antisporco Quasar

Quasar da oggi è ancora più efficace: la sua formula, potenziata con la nuova tecnologia, crea uno scudo che rallenta l'accumulo di sporco e polvere su tutte le superfici. **Per una casa più pulita, più a lungo!**

DALLE COMUNITÀ ENERGETICHE RISPARMI GREEN



Comunità energetiche contro il caro energia. Cosa sono? Previste dalla Direttiva Europea RED II (2018/2001/UE), le Comunità energetiche o REC (Renewable Energy Community) sono associazioni tra diversi soggetti (cittadini, attività commerciali, pubbliche amministrazioni locali, imprese) che decidono di unire le proprie forze per dotarsi di impianti condivisi per la produzione e l'autoconsumo di energia da fonti rinnovabili. In questo modo riescono a contrastare lo spreco, condividendo un bene fondamentale a un prezzo accessibile. Nel nord Europa sono una realtà diffusa, soprattutto in Germania,

ma da mesi, cominciano a diffondersi anche in Italia, complici i costi dell'energia e l'aumento di spinte verso la transizione ecologica. Far parte di una Comunità energetica, infatti, offre tanti vantaggi in termini di risparmio economico. Quelli immediati si possono subito riscontrare nella bolletta della luce perchè, nelle Comunità, parte dei consumi elettrici è soddisfatta mediante l'autoconsumo legato all'impianto fotovoltaico: più energia si autoconsuma e più si riducono i costi delle componenti variabili della bolletta (quota energia, oneri di rete e relative imposte quali accise e IVA). C'è, poi, una valorizzazione dell'energia prodotta.



Se, ad esempio, la produzione di energia risulta essere superiore al consumo, questa può anche venire immagazzinata in sistemi di accumulo per essere poi utilizzata quando le fonti rinnovabili non sono utilizzabili (ad esempio di notte nel caso dei pannelli solari). Tra i vantaggi, anche le agevolazioni fiscali e i contributi per la realizzazione di impianti, studi di prefattibilità, progettazioni, indagini e altro.



BIOPOINT

PROFESSIONAL

— Hair Program —



METTI IN PROGRAMMA CAPELLI STRAORDINARI!

Con Biopoint Professional Hair Program la professionista dei tuoi capelli sei tu.
Scopri le nuove Maschere Siero arricchite con Amino Serum,
ideali per rivitalizzare e idratare i tuoi capelli e farti sentire super.



Winni's[®] Naturel

*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

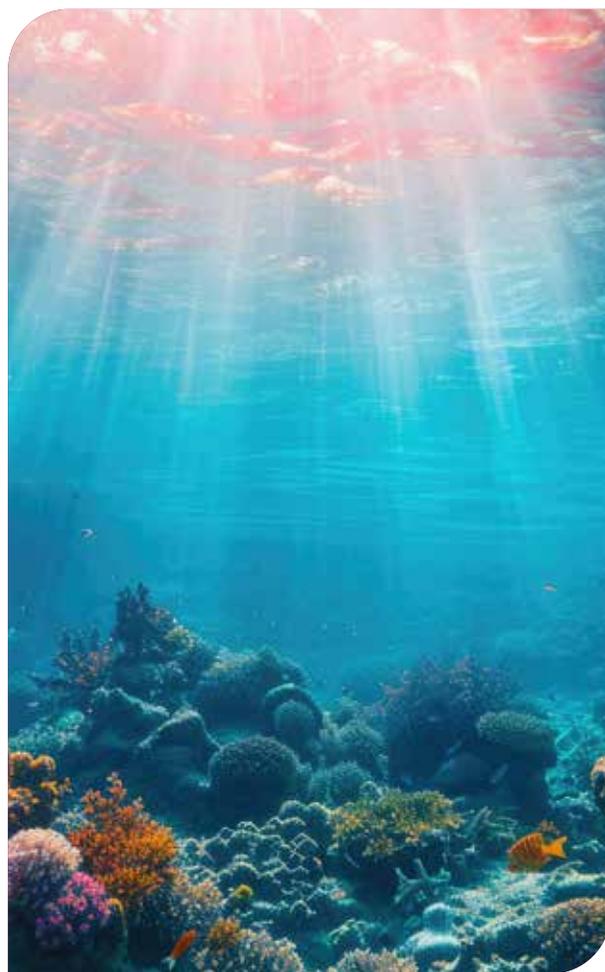
**ANCORA PIÙ NATURALI,
ANCORA PIÙ EFFICACI**

EDUCARE ALL'OCEANO



Educare all'Oceano si può, almeno questa è l'intenzione delle Nazioni Unite e del progetto SEA BEYOND, iniziativa nata nel 2019 per promuovere l'educazione all'oceano nelle nuove generazioni. Adesso però c'è un documento che fornisce una definizione ampia, precisa e dettagliata di cosa sia l'educazione all'Oceano e soprattutto quali azioni mettere in campo per realizzarla: la **Venice Declaration for Ocean Literacy in Action**. È stata realizzata dagli esperti e dai delegati internazionali e presentata alla Ocean Literacy World Conference, organizzata dal Gruppo Prada in collaborazione con la

Commissione Oceanografica Intergovernativa (COI) dell'UNESCO a Venezia nel giugno scorso. Il titolo rivela grandi intenzioni. E infatti racchiude in dieci punti raccomandazioni per riequilibrare la relazione tra Oceano ed esseri umani, con interventi in ambito sociale, scolastico, politico, amministrativo ed economico. L'obiettivo è creare una cultura e radicare una consapevolezza dell'importanza dell'Oceano nella nostra vita e dell'impatto positivo e negativo delle nostre azioni su di esso. Il filo che lega tutte le azioni si basa sulla partecipazione di tutti: governi e cittadini di oggi e di domani. Ed è per questo che



la prima delle azioni previste dal documento prevede di rendere la politica, la pianificazione urbana e costiera più partecipativa, *"motivando i governi e tutte le parti interessate attraverso programmi di educazione all'oceano per i comuni, gli ingegneri, gli architetti, le imprese locali e i residenti per educarli alla governance del mare, al diritto del mare, alla salute dell'oceano, all'inquinamento e al nesso oceano-clima"*. Tra gli obiettivi, anche quello di migliorare l'educazione all'Oceano nelle aree urbane e costiere per consentire ai cittadini e ai politici di creare insieme politiche equilibrate e lungimiranti. Un compito fondamentale è affidato alle comunità indigene e locali a cui si dovrà riconoscere il ruolo di custodi del mare, salvaguardando e promuovendo la ricchezza del loro patrimonio culturale.

SOMMARIO

AGOSTO 2024

RUBRICHE

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

REPORTAGE

- 26 **LE BUONE MANIERE
NON VANNO IN VACANZA**
- 32 **OVERTOURISM**

PERSONAGGIO DEL MESE

38 **ORNELLA VANONI**

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
- 62 Garden Place

66



GIANMARCO TAMBERI

UNA VERA ROCKSTAR LUI E TUTTI GLI ALTRI CAMPIONI CHE HANNO PORTATO IN GLORIA L'ATLETICA ITALIANA A SUON DI MEDAGLIE.

82

DOJA CAT

Tra Lady Gaga e Madonna, c'è lei, Doja Cat, la cantante che dalla hit "Say So", esplosa tre anni fa, non ha mai smesso di accumulare nomination.

26

LE BUONE MANIERE NON VANNO IN VACANZA

dal dress code in spiaggia alle norme di bon ton durante i voli aerei, circolano decaloghi di galateo contemporaneo



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:

Irene Castelli - Massimo Forli - 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@generaligruppo.com

Fotolito e stampa:

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



32

OVERTOURISM

Luoghi di vacanze iper affollati, città prese d'assalto, località amene quasi inaccessibili in determinati giorni dell'anno: l'overtourism sta colpendo il bel paese.

- 64 Matrix
- 66 The Winner: **GIANMARCO TAMBERI**
- 72 Le avventure di PriMo
- 74 Sulla strada
- 76 La 25°ora
- 78 My book
- 80 Teatro & Musica
- 82 On stage: **DOJA CAT**
- 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

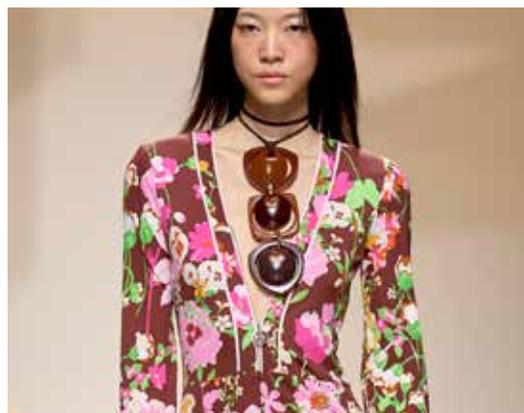
ORNELLA VANONI

La voce calda e avvolgente è inconfondibile. Lo stile sofisticato. Il resto sono talento, glamour e ricercatezza.

48

FASCINO FLOREALE: LA MODA IN FIORE

“Dopo la donna, i fiori sono le più divine creazioni” soleva dire il grande stilista Christian Dior. Anche quest'estate, come negarlo?



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



LA GELOSIA MALATA NELLE RELAZIONI TRA ADOLESCENTI

RAGAZZE, LA GELOSIA E IL SENTIMENTO DI POSSESSO DEI FIDANZATI, PARTNER O COMPAGNI CHE DIR SI VOGLIA, NON È AMORE! NON SIATENE LUSINGATE E PRESTATE ATTENZIONE!

La raccomandazione è d'obbligo per la maggior parte delle adolescenti italiane che, pur essendo informata sulla violenza di genere, rimane vittima degli stereotipi e ritiene che dinamiche di possesso e controllo all'interno delle relazioni affettive siano normali. Lo rivelano i dati dell'indagine **"Le ragazze stanno bene?"** realizzata da Save the Children in collaborazione con Ipsos e dedicata proprio alla violenza di genere nelle relazioni d'intimità fra **adolescenti in Italia**. È stato intervistato un campione di 800 adolescenti tra i 14 e i 18 anni. Le risposte ci dicono che si deve correre ai ripari e farlo al più presto: il 30% considera una forma di amore la gelosia, il 21% condivide password di social e dispositivi con il o la partner e il 17% pensa

che sia normale che in una relazione "possa scappare uno schiaffo ogni tanto". Richieste come quella di non accettare contatti sui social e di controllare i dispositivi o i profili social sono normali rispettivamente per il 40% e il 35% delle persone che hanno preso parte all'indagine. In particolare, tra i maschi è più diffusa **la gelosia come fondamento di una relazione affettiva**, mentre per quanto

riguarda il controllo, dall'indagine non emergono differenze di genere marcate e, in generale, maschi e femmine ritengono normale accettare e praticare forme di controllo sia online che offline. Allarmanti anche le opinioni di ragazze e ragazzi sulla violenza sessuale: ancora il 43% di chi ha preso parte all'indagine pensa che una ragazza possa sempre sottrarsi a un rapporto sessuale, se davvero non intende averne uno, e il 29% crede che la violenza sessuale possa essere provocata dal modo di vestire delle ragazze. Pregiudizi atavici, come del resto dimostrano i fatti di cronaca che hanno come protagonisti gli adolescenti, per cui urgono interventi e campagne di sensibilizzazione.



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

Amore... fetido

Una storia d'amore conclusasi nel modo più repellente e maleodorante possibile è quanto avvenuto di recente a Forlì, dove una settantenne è stata colta in flagrante, mentre con in mano un contenitore colmo dei suoi escrementi imbrattava l'auto dell'ex-fidanzato. La donna, lasciata mesi prima, aveva attuato già per sei volte questo tipo di rappresaglia, indubbiamente degna di essere indagata nei suoi risvolti psicoanalitici.

L'ex-compagno, pur non in possesso di prove inconfutabili, aveva fin dall'inizio sospettato della donna e presentato regolare denuncia ai carabinieri della stazione del Ronco. Essi, dopo paziente appostamento, sono riusciti a cogliere sul fatto la colpevole, cui è stato applicato il braccialetto elettronico e imposto il divieto di avvicinarsi a meno di 500 metri dalla vittima, con comprensibile sollievo di quest'ultima.



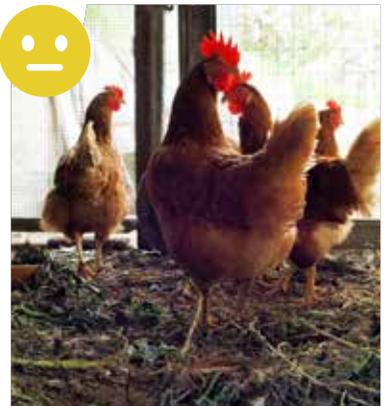
Il seggio più pazzo del mondo

Lo sfortunato elettore, che la mattina di domenica 23 giugno avesse voluto esprimere la sua preferenza al ballottaggio tra i candidati sindaco della sua città in una delle sezioni di Lecce, avrebbe dovuto farsi largo verso l'urna a spallate: secondo quanto riportato da "LeccePrima" ad assistere alle operazioni di voto erano presenti ben 49 rappresentanti di lista, 43 per conto del centro-destra e 6 per conto del centro-sinistra. Indipendentemente da questi numeri da record, va subito detto che lo squadrone dei rappresentanti è stato immediatamente scacciato dal seggio, in quanto nessuno di essi era in possesso del requisito di residenza necessario per svolgere questo servizio. Ma siccome la giornata non era stata evidentemente abbastanza fuori dell'ordinario, segnaliamo che al medesimo seggio si è presentato anche un elettore, accompagnato da una pecora, che avrebbe certamente meritato di votare essa stessa, vista la pazienza e la tranquillità con cui ha atteso nel corridoio il ritorno del suo padrone.



Un pollaio in tribunale

Succede a Chirignago, nell'area urbana di Mestre, dove un residente del luogo nel dicembre scorso aveva chiesto e ottenuto dal Comune l'autorizzazione ad allestire un pollaio davanti alla sua casa per "l'autoconsumo familiare". Ma le velleità di autosufficienza del novello allevatore non hanno fatto i conti con la decisa vocazione canora dei suoi galli: pare infatti che gli animali dessero fiato ai loro "chicchirichi" dalle tre di notte fino alle sei del pomeriggio. Non c'è quindi da stupirsi che un vicino, esasperato dai continui schiamazzi, abbia presentato un esposto per denunciare "il continuo fastidio fisico e psicologico" provocato dai problemi igienico-sanitari e dal disturbo della quiete. A colpi di carta bollata il diverbio è arrivato fino al Tar del Veneto, che, salomonicamente, ha riconosciuto i diritti di entrambi i contendenti, concedendo all'avicoltore di tenersi le galline (non più di cinquanta, però) ma intimandogli l'espulsione dei galli. Forse in città è meglio allestire una conigliera...



Pizza Express

Quando si ordina una pizza a domicilio il principale requisito è che venga recapitata il più possibile calda e fumante: questo deve aver pensato il giovane fattorino di Castello di Godego, in provincia di Treviso, quando per velocizzare la consegna e fidelizzare il cliente, ha pensato bene di applicare alla sua vettura un lampeggiante a luci blu, simile al dispositivo usato dalla polizia. Purtroppo il suo espediente non è passato inosservato alle forze dell'ordine: i carabinieri, infatti, hanno fermato l'auto sospetta, denunciando il ventenne alla guida per il possesso di segni distintivi contraffatti. Sul giovane inoltre è fioccata anche una segnalazione alla Prefettura (con ritiro della patente di guida) visto che i militari dell'Arma gli hanno contestato anche il possesso di alcuni grammi di hashish, forse responsabili, si potrebbe pensare, della "leggerezza" con cui il ragazzo ha cercato oviare ai problemi di traffico. Come dicevano le nostre nonne "presto e bene, raro avviene"...



Vulcano®

Lo zampirone italiano

ALL'APERTO CI PENSA VULCANO.



Le famose **spirali antizanzare Vulcano** sono la soluzione più semplice ed efficace per tenere alla larga le zanzare all'aperto: in terrazzo, sul balcone, in giardino. Sono disponibili nella classica versione verde oppure nelle versioni profumate alla citronella o al geranio. Scopri tutta la gamma Facco per la casa e per il pest-control sul sito ufficiale www.facco.eu

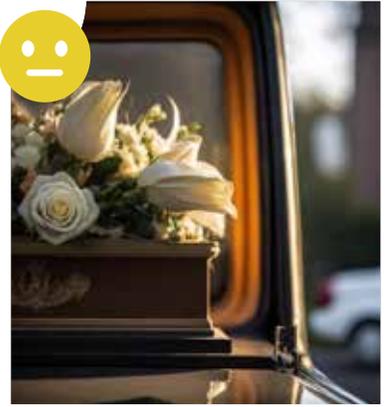
facco.eu

100° 1923 2023 **FACCO** S.p.A.

La qualità è di casa. Da più di 100 anni.

Il paradiso può attendere

A volte il tragitto verso l'eterno riposo, anziché un momento di raccolto e partecipe commiato, può trasformarsi in un percorso da incubo per il defunto e per i suoi familiari. A Leeds, nel Regno Unito, le esequie della ottantaquattrenne Edith Elvira Paul sono state costellate da una serie di incidenti degni dei migliori film dell'orrore: prima i figli in visita alla salma nella cappella del riposo hanno trovato la defunta ancora non preparata e abbigliata a dovere dall'impresa: poi, durante il tragitto verso il cimitero, il carro funebre ha subito un guasto e si è dovuto aspettare l'arrivo di un secondo mezzo; infine, ad agghiacciante coronamento di una giornata già difficilissima, il coperchio della bara, non correttamente avvitato, è scivolato giù durante la cerimonia, rivelando la salma al suo interno. Più che legittime le rimostranze dei familiari, a cui le scuse offerte dall'impresa di pompe funebri e l'offerta di risarcire metà della spesa sostenuta per le esequie sono sembrate irrilevanti rispetto al trattamento riservato alla madre nel suo ultimo giorno trascorso su questa terra.



Non aprite... quel pacco!

La cautela non è mai troppa, anche nelle operazioni più banali e comuni. Questo insegna quanto accaduto in India, a Bangalore, dove una donna, aprendo un pacco Amazon ha trovato al suo interno, oltre al controller della Xbox da lei regolarmente ordinato, un gadget impreveduto: un serpente Naja Naja, detto anche cobra dagli occhiali o cobra indiano, un esemplare alquanto velenoso.

La donna, che ha ripreso in un video la malcapitata scoperta, si è trovata a fronteggiare la minaccia da sola con i suoi familiari prima dell'arrivo degli agenti della protezione animali: per fortuna il rettile è rimasto invischiato nel nastro adesivo che sigillava il pacco e non è stato in grado di scivolare via, con comprensibile sollievo degli sfortunati clienti.

Amazon, subissata dalle proteste degli utenti di tutta l'India, oltre a risarcire la famiglia coinvolta, si è impegnata a svolgere approfondite e doverose indagini per evitare il ripetersi di simili, pericolosi incidenti.



Una pesca decisamente fuori dal comune...

La tendenza degli appassionati di pesca ad amplificare le proprie performance è da tempo immemorabile argomento di barzellette, ma quanto realmente capitato a tre pescatori americani supera le più fantasiose esagerazioni. Tre amici, Bob Gist, Brad Carlisle e Jordan Chrestman, durante una gita al lago Grenada, in Mississippi (Stati Uniti), sono tornati a riva non con trote, tinche o carpe bensì con 38 cani da caccia! I poveri animali, infatti, durante una battuta di caccia al cervo, nella foga dell'inseguimento sono finiti nell'acque del lago e in preda al disorientamento hanno cominciato ad annaspere in tondo senza più riuscire a recuperare la riva.

Il providenziale intervento dei tre uomini, a cui sono occorsi ben tre viaggi per mettere in salvo il gran numero di quadrupedi, ha evitato il peggio. Tutto bene quel che finisce bene: in salvo i cani, ma anche il cervo!



Caramelle allucinogene

Le caramelle gommosi australiane a forma di funghi Cordyceps e Lion's Mane sono recentemente finite sotto i riflettori. Alcuni consumatori, attirati dai dolcetti commercializzati come "infusi della migliore canapa" e progettati per "il benessere generale dell'organismo", sono finiti infatti in ospedale con sintomi quali allucinazioni, vomito, sonnolenza e, addirittura, perdita di conoscenza. In breve, un vero e proprio trip. L'azienda produttrice, Uncle Frog, ha chiuso temporaneamente il suo sito web dopo l'ondata di legittime e allarmate proteste, e tuttora sono in corso le indagini per determinare gli ingredienti responsabili dei bizzarri effetti indesiderati. Insomma, se volete un'esperienza fuori dal comune, queste caramelle sono certamente la risposta. Ma se preferite rimanere ancorati alla realtà, forse optate per una classica caramella gommosa a forma di orsetto. Almeno sapete cosa vi aspetta: zucchero, coloranti e zero allucinazioni.



NOVITÀ

Perlana

RINNOVA

AD OGNI LAVAGGIO



Più timo per tutti

Da aggiungere nei piatti estivi... e non solo: il timo è una pianta aromatica dalle tante proprietà. Ricco di antiossidanti, aiuta a combattere i radicali liberi e a prevenire l'invecchiamento cellulare. Possiede proprietà antinfiammatorie che possono alleviare disturbi come artrite e dolori muscolari. Migliora la salute del cuore, contribuendo a ridurre la pressione sanguigna e i livelli di colesterolo. Lasciando in infusione 1 cucchiaino da tavola in una tazza d'acqua bollente aiuta a eliminare i gas e ad attenuare le tensioni addominali, agendo favorevolmente sui fisiologici processi digestivi.



Un impacco per la vita

L'argilla ventilata è amata per le sue proprietà purificanti e cicatrizzanti. In cosmetica, è efficace per acne e impurità cutanee, assorbendo tossine e sebo in eccesso. Ha proprietà lenitive e antinfiammatorie che riducono irritazioni e arrossamenti: può essere usata per impacchi terapeutici, alleviando dolori muscolari e articolari. Per facilitare poi il lavoro del fegato, ecco un cataplasma d'argilla: aggiungere acqua fino ad ottenere un impasto simile a una pomata, stenderlo su un telo (fino a 2 cm). Applicare il cataplasma a contatto con la pelle sulla zona interessata, fissare il tutto con un altro telo di cotone e ricoprire con un panno in lana.



Meno stress, più magri

È vero, ci sono persone che sotto stress dimagriscono. Ma per molti, lo stress è un'aggravante del sovrappeso. Come aiutarci? Con la griffonia, i cui semi sono ricchi di un precursore diretto della serotonina, noto anche come "ormone della felicità". Un aumento dei suoi livelli può portare a un miglioramento del benessere generale e una riduzione dell'ansia. E poi il Ginseng, originario dell'Asia orientale, una delle erbe più rispettate nella medicina tradizionale cinese: un "adattogeno" che aiuta il corpo ad adattarsi allo stress, aumentando la resistenza fisica e mentale e la concentrazione.



Sotto controllo con la Vitamina D

Ricordate: la Vitamina D andrebbe controllata spesso, soprattutto nelle donne in età adulta. Perché? Nella salute ossea promuove l'assorbimento di calcio e fosforo, essenziali per la formazione e il mantenimento delle ossa. Nel sistema immunitario, contribuisce alla regolazione e al potenziamento delle difese. Potrebbe poi ridurre il rischio di malattie cardiovascolari migliorando la funzione endoteliale e, nella regolazione dell'umore influenza positivamente il benessere mentale.



L'acqua gasata e il ph

L'acqua gasata, che ci aiuta nella digestione e sembra dissetarci più dell'acqua naturale, ha però un lato negativo: il ph. In una scala che va da 0 (massima acidità) a 14 (massima basicità) quello neutro corrisponde a 7. Il ph delle acque naturali è generalmente compreso tra 6.5 e 8, ma l'acqua gasata viene addizionata con anidride carbonica, un gas che si scioglie nell'acqua rendendo il ph acido. Attenzione, quindi: sappiamo ormai che l'acidosi dell'organismo è una delle peggiori minacce per la nostra salute.



VIDAL

Accendi la tua Vidalità



Ricaricati di energia con **Vidal!** Tanti prodotti per la tua igiene personale in diverse profumazioni, tra cui l'inconfondibile Muschio Bianco Vidal, fresco e tonificante. Formule delicate, adatte a tutta la famiglia, 100% made in Italy.

ALIMENTAZIONE EMOTIVA: DI COSA PARLIAMO?

L'ALIMENTAZIONE EMOTIVA O FAME NERVOSA È L'IMPULSO A INGERIRE ALIMENTI IN RISPOSTA A EMOZIONI SPIACEVOLI.

Capita di frequente di riconoscere una tendenza ad utilizzare il cibo come un sostegno per affrontare le risposte emotive frutto di eventi che provocano disagio psicologico. Di fronte a queste situazioni il cibo perde la sua funzione biologica di apporto delle sostanze necessarie al nostro organismo e viene invece utilizzato come rimedio con cui calmare le emozioni difficili o per provare a colmare un forte senso di vuoto. Questo tipo di reazioni sono più frequenti se abbiamo appreso nell'infanzia modelli di ricompensa alimentare come, per esempio, l'utilizzo del cibo (soprattutto dolci e caramelle) come premio o gratificazione, o in modo opposto, la proibizione di mangiare il dolce dopo cena, che rinforza il valore piacevole di un alimento, dal momento che toglierlo equivale a una punizione.

L'impulso a mangiare in relazione a certi stati d'animo deve essere riconosciuto e differenziato dal desiderio di alimentarsi per fame "fisica". Ci sono alcune domande che possiamo porci per riconoscere se ci alimentiamo in modo emotivo, come:

- Mangi di più quando sei stressato?
- Ti ritrovi a mangiare quando sai di non avere fame?
- Continui a mangiare anche quando sei sazio?
- Ti rivolgi al cibo per calmare le emozioni?
- Hai difficoltà a capire quando sei veramente affamato?
- Ti senti spesso in colpa per

cosa o quanto hai mangiato?

- Mangi in orari insoliti, ad esempio a tarda notte?
- Ti sei ritrovato a mangiare di nascosto?

Il riconoscimento precoce di questi pattern e la conseguente consapevolezza che un comportamento alimentare è "emotivo" sono la premessa fondamentale per riuscire a superarlo, tornando ad alimentarsi in modo sano e consapevole. Può essere utile rivolgersi a un professionista della salute mentale se: non si riesce a distinguere con chiarezza la sensazione di fame fisica da quella emotiva e/o si è provato a controllare l'impulso ad alimentarsi senza ottenere risultati.



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

LYCIA

Amica del tuo benessere



NOVITÀ



Lycia è al tuo fianco con deodoranti che ti proteggono fino a 48 ore per farti sentire sempre sicura di te. Con packaging 100% riciclato.

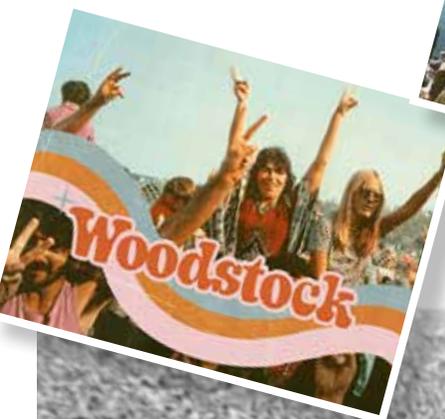


Il primo deodorante dedicato alle giovanissime. Formula super delicata, efficacia 48 ore.



SCOPRI DI PIÙ

Testato sotto controllo pediatrico.



15, 16 E 17 AGOSTO 1969: SI SVOLGE IL FESTIVAL DI WOODSTOCK

La massima espressione dei movimenti sociali e culturali che hanno investito il mondo occidentale nel 1968 si è svolta a Bethel, nello stato di New York, dove il 15, 16 e 17 agosto di cinquantacinque anni fa si svolse il leggendario Festival di Woodstock. La Fiera della Musica e delle Arti di Woodstock – questo il nome completo dell'evento – raccolse tre le 400mila e 500mila persone all'insegna di "tre giorni di pace e musica rock". Quello che è passato alla storia come il più grande raduno hippy di sempre è stata una manifestazione culturale trainata dalla musica. Tra gli altri, a Woodstock si esibirono Santana, Janis Joplin, Joe Cocker, Who e Jimi Hendrix. Quella di quest'ultimo fu un'esibizione leggendaria di più di due ore (la più lunga della carriera di Hendrix) ma meno della metà dei partecipanti al festival fu presente in quanto l'esibizione, prevista per la mezzanotte dell'ultima sera, non si svolse prima delle 9.00 del mattino successivo.

FUMAKILLA
VAPE
DERM



Proteggi
le tua estate
con VAPE!



I Gel Dopopuntura **VAPE DERM HERBAL**, nel pratico **formato a penna**, sono facili da applicare e ideali da avere sempre con sé. Delicati sulla pelle, donano un sollievo immediato contro il fastidio delle punture di **zanzare, mosche, tafani, vespe, api e meduse**.



Scopri di più





Agosto tempo di ferie e di vacanze: spiagge prese d'assalto, escursioni in montagna, al lago o nelle città d'arte, voli aerei sold out. E quindi, divertimento, rimpatriate tra vecchi amici, cene e serate di bagordi, spensieratezza e un impagabile senso di leggerezza e libertà. Ma la promiscuità che, come da tradizione, arriva ogni estate,

nel mese più vacanziero dell'anno, ha bisogno di regole: le buone maniere non vanno in vacanza. Così, dal dress code in spiaggia alle norme di bon ton durante i voli aerei, circolano decaloghi di galateo contemporaneo raccolti in piccole guide, contro maleducazione e cafoneria che, spesso, saltano fuori proprio quando ci si sente più liberi nella

condivisione degli spazi.

Dress code in spiaggia: se non si rispetta il decoro si pagano multe anche salate

Il mare si sa, è la meta più gettonata dagli italiani in vacanza. Nel weekend d'estate e in particolari giorni clou le spiagge sono un formicaio. Inutile dire che regole di convivenza civile e decoro sono necessarie. Il



senso innato di pudore e un minimo di buona educazione, ad esempio, sconsigliano, a meno che non si sia adolescenti o bambini, di camminare o attraversare la strada in costume. O andare in bicicletta a dorso nudo: le località di mare ospitano spesso edicole, bar, caffetterie, piccoli market in prossimità di spiagge e stabilimenti balneari. Ecco, per raggiungerli il pareo è d'obbligo, o un copricostume o una maglia, insomma basta poco per evitare di mostrare urbi et orbi maniglie dell'amore, cellulite e cosce cadenti. Il costume, dunque, solo in spiaggia. E non conta se fa caldo, se si è in ferie e si ha bisogno di quel pizzico di libertà che ci fa sentire ancora di più in vacanza. Perché il passo verso la cafoneria è breve, molto breve. E se proprio la regola di vestirsi per abbandonare la spiaggia non piace, ci pensano le ordinanze comunali che in molte località, balneari o lacustri, ogni estate vengono emesse. Da Gallipoli a Portofino, a molti comuni della Sardegna, si rischiano fino a 500 euro di multa se non si rispettano

le regole del decoro. Per buona pace di chi ha passato l'inverno in palestra per sfoggiare un lato b da urlo o per chi se ne frega perché ha un'autostima tale da far dimenticare la vergogna o ancora, per chi non si pone il problema perché fa caldo, sono in vacanza e tutto è concesso. Sono moltissimi i comuni che hanno approvato regolamenti di polizia urbana o in cui i sindaci hanno firmato ordinanze con regole precise anti cafoni e in cui si specifica che a torso nudo e in costume si può andare solo "nelle zone della balneazione". Sarà bene dare un'occhiata ai siti dei comuni delle varie località dove si è in vacanza per evitare la spiacevole sorpresa di essere fermati e multati.

Dress code d'obbligo anche al lago e nelle città d'arte

Turisti recalcitranti al buon costume ce ne devono essere parecchi anche tra quelli che frequentano i laghi italiani se molti comuni rivieraschi sono corsi ai ripari. Ormai da qualche anno i sindaci dei Comuni della Riviera del Garda hanno firmato ordinanze

E se proprio la regola di vestirsi per abbandonare la spiaggia non piace, ci pensano le ordinanze comunali che in molte località, balneari o lacustri, ogni estate vengono emesse.



con il divieto di circolare in centro storico senza maglietta, a petto nudo per gli uomini o con il costume per le donne. Anche se è più raro camminare in costume in città, il caldo record di questi anni ha imposto regole di decoro anche nelle principali città d'arte dove vigono regolamenti specifici mentre, già da tempo, fuori dalle chiese si ricorda di entrare coprendo le spalle e indossando un copricapo.

Agosto tempo di viaggi in aereo. Anche qui una mini guida di buone maniere

Molte compagnie aeree hanno adottato un galateo con regole di comportamento e di outfit per tutto l'equipaggio a cui è richiesto un aspetto impeccabile. In genere gli steward non possono tenere la barba, devono avere rasatura fresca e le hostess capelli in ordine, con piega, che lascino il volto scoperto, necessariamente

puliti e senza ricrescita! Orecchini banditi per gli uomini e accessori poco vistosi per le donne. Tanto per fare un esempio, nelle pagine del lookbook stilate dalla compagnia aerea Airways si specifica che le donne possono indossare "perle bianche classiche o punti luce a bottone, non più grandi di un centimetro", vietati invece gli intramontabili cerchi tornati di gran moda o altri orecchini pendenti. Quanto agli anelli, non possono essere più di due, sia per hostess sia per steward e non possono avere grandi dimensioni. Insomma obbligo di sobrietà. A fronte di queste regole così stringenti per il personale di volo, qualche norma di buona educazione è richiesta anche ai viaggiatori. Anche se, in questo caso, non ci sono obblighi, ma soltanto quel decalogo di buone maniere richiesto quando

si è costretti a condividere spazi, magari per molte ore. Molti comportamenti sono ovvi e intuitivi, ma ricordarli non fa male, soprattutto perché a frequentare gli aerei ci si accorge che per molti così scontati non sono.

Nel bon ton del viaggiatore, in cima alla lista c'è la regola di prendere posto e sistemarsi velocemente, evitando di provocare code e impedire agli altri passeggeri di salire a bordo: è bene dunque prepararsi l'occorrenza già prima, quando si è in aeroporto. Poi, una volta seduti, buona norma è cercare di disturbare il vicino il meno possibile, alzandosi lo stretto necessario. Se vogliamo riposare abbassando il sedile, ecco, magari sarebbe gentile verificare che la persona seduta dietro non stia consumando un pasto e chiedere il permesso prima di procedere. Vietato togliersi le scarpe per favore! Tutti stiamo più comodi, soprattutto in viaggio, senza i piedi strizzati in calzature che diventano insopportabili quando si cammina molto, ma se tutti si concedessero questa licenza l'effetto moschea sarebbe la conseguenza.

Infine, regola aurea: è sempre più diffuso l'uso di tablet e cellulare per guardare film o video. Bene, non facciamolo senza cuffie e auricolari: i nostri vicini sicuramente vogliono godersi il tempo in altro modo senza essere costretti a sentire voci e suoni che non hanno scelto.

Basta poco per godersi le vacanze e non rovinarle agli altri.

BOBINA MILLEUSI

QUALITÀ E
VANTAGGIO
PER LA
TUA CASA

Piùme



metodoadv.com



centralcarta.it

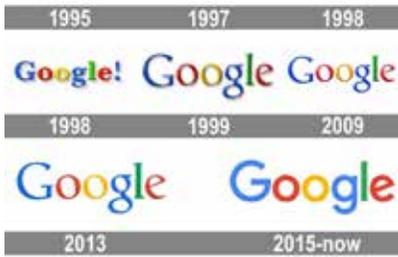


prodotto da



centralcarta
Tissue loving Group

Centralcarta s.r.l.
Via XXV Aprile, 9 -13 , Badia Pozzeveri | 55011 Altopascio, Lucca - Italia
Tel. +39 0583 278 045 | Fax. +39 0583 278 602 | info@centralcarta.it



GOOGLE

FAMMI UNA DOMANDA? - OK GOOGLE, QUANDO SEI NATO? - IL MOTORE DI RICERCA GOOGLE NASCE UFFICIALMENTE IL 27 SETTEMBRE 1998 (LA SOCIETÀ VIENE INVECE FONDATA IL 4 SETTEMBRE): LARRY PAGE E SERGEY BRIN SONO I PADRI DEL MOTORE DI RICERCA CHE AVREBBE RIVOLUZIONATO IL WORLD WIDE WEB. MA IL CEO DI GOOGLE È SUNDAR PICHAI.

Larry Page e Sergey Brin erano due studenti di dottorato all'Università di Stanford il cui obiettivo era migliorare la precisione dei risultati di ricerca su Internet. Insieme idearono un motore di ricerca multilingue con il nome di *Backrub* che, in seguito, divenne *Google*. Il nome viene preso da un termine matematico - *Googol* - un numero intero esprimibile con 1 seguito da 100 zeri che evidenzia la potenzialità di informazioni che il motore di ricerca può catalogare. La classificazione e indicizzazione delle pagine Web sono basati sullo sviluppo dell'algoritmo PageRank che rappresenta una vera rivoluzione tecnologica permettendo a Google di superare i concorrenti del tempo nei risultati di ricerca che si rivelarono di gran lunga migliori. Ma qual era la caratteristica di questo algoritmo? Il contenuto della pagina web, il numero e la qualità dei link che indirizzavano ad una pagina specifica portarono Google a salire sull'Olimpo del motore di ricerca degli utenti. Nel 1999 Google si trasferì a Mountain View - California - l'attuale quartier generale e sede delle maggiori aziende specializzate in alta tecnologia. Le risorse di Google sono davvero infinite tanto che nel 2006 acquisisce YouTube, la piattaforma di condivisione di video on line; nel 2007 lancia *Android OS* un sistema operativo mobile; nel 2010 esce Google Chrome, il browser web, uno dei più utilizzati al mondo. In 26 anni la tecnologia di Google ha subito notevoli migliorie e le generazioni si sono adattate a questi cambiamenti. Lo stesso CEO, Sundar Pichai, confronta l'esperienza di comunicazione tra padre e figlio evidenziando come le nuove generazioni siano sollecitate rapidamente



all'apprendimento della tecnologia avanzata.

Curiosità:

-Il primo ufficio di Google è stato un garage in affitto.

-Su Google vengono svolte più di 3,5 miliardi di ricerche al giorno per un totale di 40.000 domande al secondo.

-Le parole chiave più ricercate su Google sono YouTube e Amazon.

-Nel 2002 Yahoo offrì a Google 3 miliardi di dollari per l'acquisto dell'azienda. Google rifiutò e oggi l'azienda è valutata 400 miliardi di dollari.

-Googleplex è la sede principale di Google. Ha un T-Rex di dimensioni reali di nome Stan, un'astronave di legno, piscine di palline per adulti e altre decorazioni che riflettono la creatività dell'azienda.

-Dal 2006 "Google" è stato incluso come verbo nei dizionari Merriam-Webster e Oxford English. Googolare è l'espressione di riferimento per la ricerca sul web.

-Dal 2009 Google non usa più il tagliaerba. 200 capre svolgono questa mansione nel loro quartier generale.

-All'interno dell'azienda i dipendenti si muovono utilizzando le Google bike, biciclette con i colori di Google

-Se digiti Do a Barrel Roll nel motore di ricerca la pagina effettuerà una rotazione di 360 gradi.

NUOVO



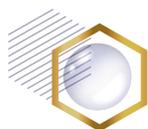
Dove



Prova Dove Advanced Care
Nuova tecnologia brevettata
per 72 ore di protezione



72h
DI PROTEZIONE



Triple moisturising
technology

Riscriviamo la **Bellezza**



OVERTOUR





ISM

Luoghi di vacanze iper affollati, città prese d'assalto, località amene quasi inaccessibili in determinati giorni dell'anno: l'overtourism sta colpendo il bel paese.

Le amministrazioni cercano di correre ai ripari, alcune studiano il numero chiuso, altre aumentano la tassa di soggiorno, in molti casi sono gli stessi visitatori o turisti a desistere e cambiare meta.

Il fenomeno del sovraffollamento turistico non è nuovo, ma dal post Covid ha cominciato ad espandersi e, in alcuni casi, ad assumere dimensioni preoccupanti. L'aumentata voglia di viaggiare dopo la "reclusione" forzata, il potere di diffusione pubblicitaria attraverso i social, capaci di veicolare immagini a tutta velocità e diffondere quella "voglia di andare e di esserci", hanno accelerato quello che ormai da mesi è l'oggetto di dibattiti tra esperti per trovare soluzioni che, forse, sono impossibili da trovare. La portata del fenomeno è racchiusa nella definizione che ne ha dato l'Organizzazione Mondiale del Turismo, che ha definito l'overtourism come "l'impatto del turismo su una destinazione, o parti

di essa, che influenza eccessivamente e in modo negativo la qualità della vita percepita dei cittadini e/o la qualità delle esperienze dei visitatori".

In sostanza, stanno male i residenti e pure i turisti. Gli uni, costretti a subire caos, inquinamento, caro affitti, mobilità intasata, difficile gestione dei rifiuti e molti altri disagi nella vita quotidiana nel luogo in cui vivono; gli altri, impossibilitati godere a pieno della bellezza o dell'esperienza della meta scelta.

Ma cos'è che ci fa parlare di sovraffollamento? E quando e in base a che cosa si dovrebbe intervenire per non far scoppiare le nostre città? L'Istituto Demoskopika ha ideato, in chiave ancora sperimentale, l'Indice Complessivo di Sovraffollamento Turistico (ICST) con una mappa interattiva per valutare l'overtourism attraverso una combinazione di cinque indicatori che riflettono diverse dimensioni dell'impatto turistico. Bene, secondo Demoskopika, Venezia, Milano, Firenze, Roma, Rimini, sarebbero tra le principali vittime del sovraffollamento turistico, ma anche altre province come Livorno ad altissima vocazione turistica, dense di località con esigua popolazione residente i cui numeri demografici



aumentano considerevolmente durante le rispettive alte stagioni balneare o sciistica, o tutto l'anno, come nel caso di Venezia.

Il 70% dei turisti stranieri si concentra sull'1% del territorio italiano

Secondo un report presentato nell'ultima edizione di Tourisma, il Salone Archeologia e turismo culturale, il 70% dei turisti stranieri (di cui 5 nazionalità rappresentano il 55%: il 15% dagli Stati Uniti, Germania 12%, Francia 11%, Regno Unito 10% e dal Canada 7%), si concentra sull'1% del territorio italiano. Spinti come motivazione di viaggio dall'interesse culturale, per la maggior parte scelgono Roma (20,9%), Venezia (16,9%), Firenze (9,8%), Milano (7,3%), Napoli (4,1%), Bari (3,0%), Verona (2,3%), Bologna (2,1%), Torino (1,6%) e Pisa (1,3%).

Venezia: la prima grande città italiana e una delle prime al mondo a introdurre un biglietto a pagamento per i turisti

I tentativi di fronteggiare il problema sono molti e diversi. La città dei Dogi ha pensato di intervenire contro il turismo "mordi e fuggi" e dallo scorso aprile, dalle 8.30 alle 16, in 29 giornate stabilite dal calendario comunale, è partita la sperimentazione del "contributo di accesso" di 5 euro.

Il contributo d'ingresso sarà richiesto solo ai turisti giornalieri non residenti in Veneto che non pernottano in hotel, affittacamere e B&B in città che pagano già la tassa di soggiorno. Esentato dal pagamento chi si recherà a Venezia dalle 16 alle 8.30 del mattino o chi visiterà le isole della laguna, i minori di 14 anni, disabili e relativi accompagnatori e i veneti.

Spiagge a numero chiuso in Sardegna
Paradisi naturali dal valore inestimabile, in

molti casi siti di interesse comunitario: anche la Sardegna mette al riparo le proprie spiagge dall'orda di turisti. E lo fa in diversi modi: Cala dei Gabbiani e Cala Biriala (sulla Costa di Baunei, nella località di Punta Ispuligi) consentono l'accesso a un massimo di 300 turisti al giorno che dovranno prenotarsi attraverso un'app. Idem per la "Pelosa" a Stintino e altre disseminate sull'isola. Per Cala Goloritze, raggiungibile solo a piedi o in barca, è richiesto, invece, il pagamento di un biglietto d'ingresso di 6 euro. Per Cala Mariolu, è stabilita una tariffa di ingresso e di attracco per le barche e la permanenza sarà limitata ad un massimo di 90 minuti per i visitatori provenienti dai barconi e a 70 minuti per coloro che utilizzano gommoni a noleggio o natanti privati.

L'invasione al Parco Nazionale della Cinque Terre in Liguria
Ricordiamo le immagini di questi borghi incantati presi d'assalto dai turisti durante le vacanze di Pasqua 2023 e ancora, durante il ponte del 25 aprile 2024? Così non va: questi luoghi Patrimonio Unesco dal 1997, 5 borghi per 4mila abitanti e 4.500 ettari di Area Marina protetta, lo scorso anno hanno visto qualcosa come 3,4 milioni di afflussi turistici: quasi 2mila in un giorno di picco arrivati con mezzo privato.

Il Parco non è a numero chiuso, non ci sono delimitazioni né biglietti per entrare, ma sono state introdotte misure per preservare questo territorio molto piccolo, arroccato e fragile. A tal punto che sono state decise limitazioni addirittura per bici elettriche e canoe, che, seppur considerati i mezzi più green per muoversi tra parco e area marina protetta, devono necessariamente essere calmierati.

Prima di mettersi in viaggio dunque, è bene controllare divieti e limitazioni, flussi e rischi di sovraffollamento.



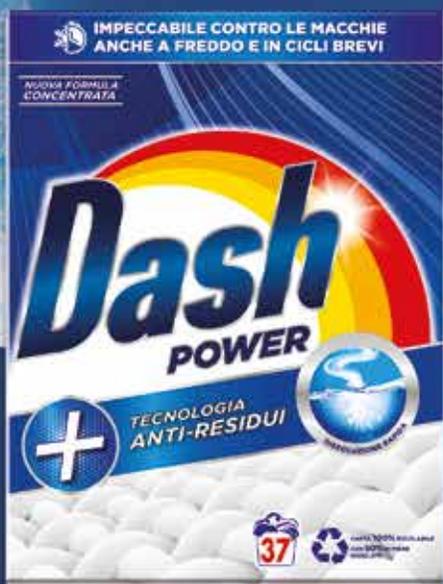
Dash

PULITO IMPECCABILE ANCHE A FREDDO E IN CICLI BREVI.



Risparmi fino al 60% di elettricità*.

*Riducendo la temperatura da 60 a 30 gradi.



Tenere sempre fuori dalla portata dei bambini.
© A.I.S.E. SCOPRI DI PIÙ su www.keepcapsfromkids.eu



Glitter mania

by SpeedyCare®

SALVIETTE GLITTER RINFRESCANTI

Cattura la luce ad ogni tocco e illumina la tua estate! 100% no microplastiche.

Glitter Mania by SpeedyCare® È UN MARCHIO DI **OPAC**

www.speedycare.it | brand@opac.it

proteggi le tue mani



FAVOLOSI

100% COTONE

STOP ALLE ALLERGIE

PARODI & PARODI SRL

Via Martiri della Libertà 303 R
Campomorone Genova Italy

tel. +39 010 78.56.095

www.parodieparodi.it



c'è aria di casa

ORNELLA VANONI

LA VOCE CALDA E AVVOLGENTE È
INCONFONDIBILE. LO STILE SOFISTICATO.
IL RESTO SONO TALENTO, GLAMOUR E
RICERCATEZZA. QUALITÀ CHE HANNO FATTO
DI ORNELLA VANONI, 90 ANNI IL PROSSIMO
SETTEMBRE, TRA LE MAGGIORI INTERPRETI
DELLA MUSICA LEGGERA ITALIANA.



È Una delle artiste che vanta una carriera tra le più longeve e collaborazioni con i principali nomi della musica italiana e internazionale, da Gino Paoli a Dario Fo, dai New Trolls a Paolo Conte, da Fabrizio De André a Ivano Fossati. E ancora, Lucio Dalla, Franco Califano, Bruno Lauzi, Renato Zero, Riccardo Cocciante e molti altri.

Nasce come attrice Ornella, allieva prediletta di Giorgio Strehler che conosce quando nel 1953 si iscrive all'Accademia di arte drammatica del Piccolo Teatro da lui fondato nel '47. Prima discepola, poi anche compagna di vita. Al Piccolo di Milano, nel 1957, a 23 anni esordisce anche come cantante e da lì a poco questa sarà la strada maestra, anche se la presenza a teatro negli anni sarà costante e quella per la recitazione una passione che non l'abbandona mai. Poco dopo, quando si entra nei mitici anni Sessanta, avviene l'incontro con Gino Paoli e tra i due nasce un'intensa storia d'amore e un forte sodalizio artistico. Sarà lui a scriverle *Me in tutto il mondo*. L'anno seguente le dedica la storica *Senza fine* che presto diventa un successo internazionale, diventando parte della colonna sonora del film **Il volo della fenice** di Robert Aldrich. Nel 1961 esce *Cercami*, il suo primo 45 giri di grande successo commerciale, con oltre 100.000 copie vendute.

Sono questi gli anni in cui partecipa, uno dopo l'altro, al Festival di Sanremo: la prima volta nel 1965 con *Abbracciami forte*, con cui si classifica al secondo posto, l'anno dopo torna con *Io ti darò di più* in coppia con Orietta Berti; nel 1967 con *La musica è finita* in abbinamento con Mario Guarnera. Le parole del brano scritte da Franco Califano e Nisa, con la musica di Umberto Bindi con

arrangiamento di Gianfranco Intra sono il tormentone della fine degli anni Sessanta; nel 1968 torna con *Casa bianca* scritta da Don Backy e arriva seconda in coppia con Marisa Sannia. E due anni dopo, in coppia con i Camaleonti, è di nuovo in gara con *Eternità*. Sono anni prolifici questi: nel 1969 per la prima volta scrive un suo testo con Franco Califano, **Una ragione di più**, con musica di Mino Reitano, ed è uno dei suoi brani di maggior successo; l'anno successivo esce il singolo *L'appuntamento* di Roberto Carlos, Erasmo Carlos e Bruno Lauzi, che con 600.000 copie vendute e diversi mesi in cima alle classifiche, si manifesta un vero successo commerciale, ma soprattutto la afferma definitivamente nel panorama della musica italiana. Nel 1971 replica il successo con *Domani è un altro giorno*, versione italiana di un brano di Tammy Wynette *The Wonders You Perform* e pubblica il suo primo album dal vivo: **Ah! L'amore l'amore, quante cose fa fare l'amore!** Seguono *Che barba amore mio* (contenuto nell'LP **Un gioco senza età**), *Parla più piano*, *Quei giorni insieme a te*, *E così per non morire*, *Dettagli* che dà il nome all'omonimo album di grande successo. E ancora, l'album **La voglia la pazzia l'incoscienza l'allegria** (realizzato con la collaborazione di Sergio Bardotti), rilettura di diverse musiche brasiliane di bossa nova, scritte da alcuni dei più grandi nomi della musica brasiliana



quali Antônio Carlos Jobim e Chico Buarque, cantate in italiano; **Io dentro / Io fuori**, dal quale emergono successi come *Ti voglio* e *Domani no*, nato dalla collaborazione con i New Trolls; **Duemilatrecentouno parole** che contiene le famosissime *Musica musica e Vai, Valentina*; Nel 1990 esce l'album **Quante storie** con dentro i brani, tra i più noti, *Insieme a te* e *Effetti speciali*; due anni dopo esce l'album **Stella nascente** che ottiene il disco d'oro per le vendite; **Sheherazade**, dedica all'ingegno, alla creatività delle donne con i due principali successi: *Per l'eternità* di Mogol-Lavezzi e *Rossetto e cioccolato*, scritta dalla stessa Vanoni; **Più di me**, raccolta dei suoi grandi successi interpretati in duetto con alcuni colleghi, fra cui Mina (*Amiche mai*), Eros Ramazzotti (con *Solo un volo*), i Pooh (*Eternità*), Jovanotti (*Più e lo so che ti amerò*), Fiorella Mannoia (*Senza*

paura), Claudio Baglioni (*Domani è un altro giorno*), Lucio Dalla (*Senza fine*), Gianni Morandi (*La musica è finita*), Carmen Consoli (*L'appuntamento*) e Giusy Ferreri (*Una ragione di più*). Nel 2002 esce l'album **Sogni proibiti**, dedicato alle canzoni di Burt Bacharach. Seguono **Noi, le donne noi**, raccolta di alcune delle sue più belle canzoni dedicate al mondo delle donne, in versione riarrangiata e **Meticcì (Io mi fermo qui)**, che Ornella annuncia come il suo ultimo lavoro di inediti. E invece, tre anni fa, per il sessantennale di carriera esce **Unica** suo quarantesimo album: undici brani frutto di importanti collaborazioni, come quella in duetto con Carmen Consoli e quella con Virginia Raffaele oltre a Francesco Gabbani con cui canta il singolo *Un sorriso dentro al pianto* portata insieme al festival di Sanremo del 2021.





LINEA BAGNO SCHIUMA & SAPONE LIQUIDO

Scegli la fragranza che preferisci e detergi con dolcezza la tua pelle per aiutarla a ritrovare la sua naturale bellezza.



Il piacere di avere un buon prodotto semplicemente.



www.milmil.it

Seguici su



Designed and Built by MilMil



ECRAN®

RAFFORZA LE DIFESE ANTIOSSIDANTI DELLA PELLE

La 1ª ROUTINE in 2 FASI

che RAFFORZA le DIFESE
antiossidanti della pelle



FASE 1 **PROTEGGE+**
RAFFORZA



FASE 2 **RIPARA+**
RAFFORZA

DURANTE L'ESPOSIZIONE AL SOLE

Le creme solari ECRAN® SUNNIQUE® proteggono dal sole e rafforzano le difese della pelle

Pelle resistente al sole
Protezione superiore

DOPO L'ESPOSIZIONE AL SOLE

ECRAN® AFTERSUN® idrata, ripara e rafforza le difese della pelle

Pelle forte e preparata
per il giorno successivo

NUOVA FORMULA RIVOLUZIONARIA CON:



MOLECOLA ESCLUSIVA
ECRAN® AD ALTO POTERE
ANTIOSSIDANTE

+ Efficacia clinica dimostrata



Con Gino Paoli

I due formano un sodalizio che piace. Prima una storia d'amore, poi una grande amicizia. Vent'anni dopo essersi conosciuti e aver collaborato insieme, nel 1985 organizzano una tournée di successo, la tournée VanoniPaoli Insieme, che segnerà una serie di esauriti in tutti gli appuntamenti e dalla quale verrà registrato il doppio disco live **Insieme**. In coppia tornano sul palco in occasione della finale di Sanremo 2023. Un incontro celebrativo, carico di ricordi e nostalgia. E, vent'anni dopo, il 23 settembre 2024, in occasione del loro settantesimo compleanno, ancora...insieme nel concerto-evento all'Auditorium Parco della Musica di Roma. Il giorno dopo esce il disco **Ti ricordi? No non mi ricordo**: dodici nuove canzoni, sei interpretate in coppia, le altre sei interpretate singolarmente, tre ciascuno. Il disco riscuote un ottimo successo commerciale, raggiunge il terzo posto della classifica degli album più venduti e si aggiudica il disco di platino per le 100 000 copie vendute.



Tra canzoni e tv

La presenza in tv è una costante della carriera di Ornella Vanoni che negli anni partecipa a trasmissioni diverse: la troviamo nel 1975 con Gigi Proietti nello spettacolo **Fatti e Fattacci**, a fianco del comico siciliano Pino Caruso per lo



show **Due come noi** (1979) con la regia di Antonello Falqui (memorabili il duetto con l'amico Franco Califano e la sua performance con Riccardo Cocciante del brano "Poesia"); nel 1984 è ospite fisso del programma di Canale 5, **Risatissima**, con la conduzione di Milly Carlucci; da Amici di Maria De Filippi (2014) solo per citarne alcune. Fino alla più recente, come ospite fissa nella trasmissione **Che tempo che fa**, prima in onda su Rai 3 poi passata al Nove, dove Ornella ha un piccolo spazio di racconti e aneddoti personali e della sua storia artistica. Spesso in coppia con cantanti e personaggi incontrati nella sua lunga carriera (esilaranti gli scambi con Mara Maionchi e Renato Zero) o sola, a commentare i fatti della vita: ne vengono sempre fuori momenti di autentica leggerezza. A coronamento di una lunga e interminabile carriera che ancora nei mesi scorsi l'ha vista protagonista in due spettacoli da tutto esaurito al teatro Arcimboldi di Milano e alle Terme di Caracalla di Roma, anche un film: **Senza Fine** di Elisa Fuksas, uscito con I Wonder Pictures e Unipol Biografilm Collection il 24 febbraio 2022 che racconta la straordinaria vita di quella che è considerata una delle artiste più amate della musica italiana.



I PRODOTTI 2 IN 1 PERFETTI PER L'ESTATE

I COSMETICI MULTIFUNZIONE, PRATICI, VERSATILI E PERFORMANTI, SEMBRANO FATTI APPOSTA PER FARCI RISPARMIARE SPAZIO IN VALIGIA E SONO IDEALI DA PORTARE IN BORSA PER RITOCCHI VELOCI DURANTE LA GIORNATA

Ridurre la routine di bellezza a pochi gesti senza rinunciare alla qualità e ai risultati sorprendenti, soprattutto nel periodo estivo, è il sogno di tutti e tutte. Un sogno oggi facilmente realizzabile, grazie ai numerosi prodotti beauty multifunzione reperibili sul mercato, che rappresentano un vero e proprio cambio di paradigma nella nostra routine di bellezza. Il fascino di questi cosmetici ibridi sta proprio nella versatilità, nella praticità e nella rapidità di fruizione: rossetti che possono essere usati anche come blush, ombretti in stick che all'occorrenza fungono da matita, fondotinta con SPF e BB Cream, sono solo alcuni esempi di come il mercato stia rispondendo alla richiesta di prodotti che facilitino la routine di bellezza senza compromettere la performance. I vantaggi, nello sceglierli, vanno dalla praticità (immaginate di fare le valigie per un weekend o per le vacanze estive e di poter contare su pochi, compatti alleati di bellezza), al risparmio economico. Infine, quella di scegliere cosmetici multifunzionali si rivela anche



una scelta sostenibile: meno packaging equivale ovviamente a un minor spreco e un minor impatto ambientale. Ma quali sono nello specifico questi connubi così preziosi? Innanzitutto la BB Cream, che ormai da qualche anno è entrata di diritto nel cuore delle beauty addict: mix ideale tra skincare e makeup, idrata, illumina, uniforma e nasconde le imperfezioni. Si dimostra la soluzione ideale per chi predilige un look naturale ma radioso e perfezionato. Lanciato nelle ultime stagioni, il rossetto e blush 2 in 1 sta avendo un

grande successo, anche se, a onor di cronaca, già le nostre nonne, all'occorrenza, utilizzavano il rossetto sulle guance, per regalare al viso un aspetto più sano. Oggi parliamo ovviamente di formule all'avanguardia, appositamente studiate per regalare le massime performance e la massima durata, sia sulla pelle, sia sulle labbra, che si colorano così di una nuance coordinata che dona a tutte. Stesso discorso vale per gli stick occhi multifunzione: utilizzabili sia come ombretto, per un colore pieno e vibrante, sia come matita, per sottolineare la forma dell'occhio con un tratto preciso. E che dire delle creme SPF colorate? Un utilissimo ibrido che, mentre protegge la pelle dai raggi solari, copre anche le imperfezioni e sublima l'incarnato. Perfetto per chi, anche sotto all'ombrellone, ama sentirsi a posto o vuole camuffare brufoletti e macchie, senza doversi veramente truccare.

Ispirati dalla Natura



KERATIN
color

PROTEZIONE COLORE
Capelli colorati e trattati



KERATIN
curly

RAVVIVA RICCI
Capelli mossi e ricci



KERATIN
repair

RICOSTRUZIONE
Capelli danneggiati

A LUGANO, L'ARTE DIVENTA MERAVIGLIA

UN POLIEDRICO COLLETTIVO D'OPERE DI TANTI ARTISTI, IN UNA VILLA DA SOGNO

L'Arcadia rappresenta nell'immaginario collettivo una regione idilliaca situata in Grecia. Un luogo di quiete, dedito ai piaceri della natura e del canto, che ispira una splendida mostra a Lugano, nel Ticino: regione soleggiata e accogliente che da secoli attira artisti e personalità nel momento in cui i giardini esotici diventano di moda. Proprio a Lugano spicca la bellissima Villa Helenium della Bally Foundation: creata nel 2006, la Bally Foundation estende e amplifica il desiderio dell'omonimo marchio, fin dalla sua nascita nel 1851, di collaborare con talenti creativi e visionari e di spingere i confini della ricerca e dell'innovazione oltre il campo della moda. Così la mostra "Arcadia" (fino al 12 gennaio 2025) prende come punto di partenza la modellazione del territorio della regione svizzero-italiana del Ticino nel corso del secolo scorso, esplorando diversi approcci: esponendo opere di Vanessa Beecroft, Amélie Bertrand, Julius von Bismarck, Zuzanna Czebatul, Raphaël Emine, Hermann Hesse, Mario Schifano, Julia Steiner, Batia Suter e moltissimi altri. Una mostra collettiva che interroga il modo in cui gli artisti contemporanei compongono e fanno emergere nuove architetture ed ecosistemi emotivi, giocando con i confini tra natura e artificio, chimera e realtà.



Lisa Lurati, Gazing in awe, 2024. Courtesy of the artist, Galleria Daniele Agostini, Lugano & Gallery Ann Mazzotti, Basilea.
Raphaël Emine, Nest #1; Nest #2; Nest #3; Nest #4; Nest #7, 2023. Courtesy of the artist.
Exhibition view, "Arcadia", Bally Foundation (Lugano, Switzerland), May 29, 2024 - January 12, 2025. Photo: Andrea Rossetti



Julius von Bismarck, I like the flowers (Bismarckia nobilis II), 2017. Courtesy of the artist & alexander levy, Berlin.
Julius von Bismarck, I like the flowers (Pandanus utilis), small, 2023. Courtesy of the artist & Sies + Höke, Düsseldorf.
Amélie Bertrand, Arcane Tapestry, 2024. Courtesy of the artist & Semiose, Paris. Exhibition view, "Arcadia", Bally Foundation (Lugano, Switzerland), May 29, 2024 - January 12, 2025. Photo: Andrea Rossetti



Julia Steiner, fluttering lights, 2024. Courtesy of the artist & Galerie Urs Meile, Beijing-Lucerne-Zurich-Ardez.
Exhibition view, "Arcadia", Bally Foundation (Lugano, Switzerland), May 29, 2024 - January 12, 2025. Photo: Andrea Rossetti



Yto Barrada, Palm Sign, 2010. Pinault Collection. Courtesy of the artist & Pinault Collection
Exhibition view, "Arcadia", Bally Foundation (Lugano, Switzerland), May 29, 2024 - January 12, 2025. Photo: Andrea Rossetti



Ittah Yoda, AVA, 2024 ; Demeter, 2023 ; Flor, 2023 ; Giovanni, 2024 ; Never the same Ocean III, 2023. Courtesy of the artists & Galerie Poggi, Paris. Exhibition view, "Arcadia", Bally Foundation (Lugano, Switzerland), May 29, 2024 - January 12, 2025. Photo: Andrea Rossetti

FASCINO FLOREALE: LA MODA IN FIORE

“**D**opo la donna, i fiori sono le più divine creazioni” soleva dire il grande stilista Christian Dior. Anche quest’estate, come negarlo? La moda floreale torna a sbocciare nei guardaroba di tutto il mondo, portando con sé una ventata di freschezza e romanticismo: motivi floreali con un tocco di modernità, che spaziano dalle rose ai più esotici ibischi. Ma anche abbinamenti inaspettati di fiori dalle diverse dimensioni e colori, spesso su sfondo neutro, per un look bohémien chic. Per indossarli fra stampe audaci o delicate, tessuti sostenibili o dettagli tridimensionali, ricorda: saperli abbinare al proprio guardaroba può fare la differenza tra un look perfetto e uno disordinato. Importante bilanciare stampe e capi neutri: se hai un abito con una stampa floreale vivace, portalo con scarpe e accessori in tonalità neutre come il bianco, il nero, il beige o il grigio.



Tuta floreale ispirazione anni Settanta,
Leonard Paris.



Cappellino sport & chic,
Etro.



Camicetta annodata,
Guess.



Lungo abito da spiaggia
grafico, Intimissimi.



Blusa naturale con nappe,
iBlues.



Giacca strutturata, Marina
Rinaldi.



Sandalo con fiori 3D,
N°21.



Camicia con fantasia
multicolor, Sandro.



Lungo abito plissé.
Max&Co.



Un idillio prezioso

Immergersi fra le forme che popolano il mondo acquatico e giardini sottomarini dalla straordinaria flora e fauna, per creare nuovi bellissimi design. Così la magia dell'oceano ispira la collezione Estate 2024 di Swarovski, interpretando creature ondovaghe che prendono forma attraverso motivi figurativi come stelle marine e cavallucci marini, mentre la bellezza geometrica delle conchiglie è catturata in una gamma di stili diversi. Realizzando questi motivi oceanici e floreali in pavé, perle, Swarovski Zirconia sfumati e composizioni di cristalli, questa collezione sboccia tra fiori cristallizzati che si aprono a un'esplosione di splendore grafico in tutte le sfumature dell'oceano.



Accessori frizzanti

La coffa, dall'arabo kuffa ("cesta") è una sporta fatta a mano con materiali naturali come foglie di palma nana intrecciate a mano. Ancora oggi, per le strade di San Vito Lo Capo, cittadina in provincia di Trapani, è possibile vedere artigiani locali lavorarle a mano. Nella tradizione rurale dell'isola, le coffe siciliane venivano impiegate per lavori quotidiani: oggi questa borsa è diventata un vero accessorio di moda... come quelle di Danié: con manici rivestiti in pelle riciclata e impreziosite da inserti in passamaneria, dettagli in ecopelle ed elementi in ceramica di Caltagirone che riprendono la celebre Testa del Moro. Ma anche nappa variopinta e infine un romantico décor in metallo dorato raffigurante la ninfa Aretusa, omaggio all'amore.



È l'ora del... divertimento

Un orologio animato da un pizzico di ironia. Così Timex presenta la versione "Dream in Color" dell'iconico T80 x Peanuts, segnatempo che si colora di tonalità vivaci che fanno da cornice al suo indiscusso protagonista: Snoopy! Questo modello celebra il proprio 170° anniversario, ed è uno dei primi segnatempo digitali del marchio: simbolo della spensierata allegria dei favolosi anni '80, il nuovo modello digitale T80 x Peanuts presenta una cassa di forma squadrata in cui l'azzurro evoca un cielo sereno nel quale si staglia un arcobaleno, dove il celebre cagnolino Snoopy si riposa regalandoci un sorriso, e un viaggio indietro nel tempo.



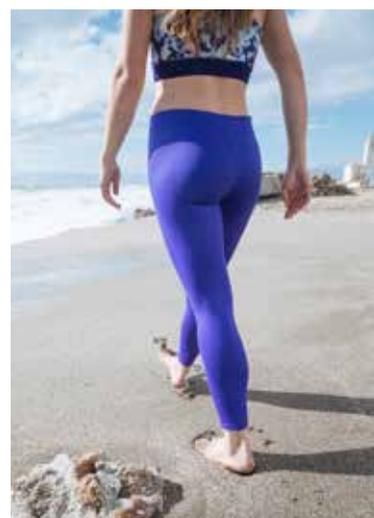


SAND WALKING

CHI L'HA DETTO CHE I BASTONCINI PER CAMMINARE SI USANO SOLO IN MONTAGNA O NEI PERCORSI IN PIANURA? LA NUOVA MODA, DALL'ADRIATICO ALLA VERSILIA, È IL SAND WALKING: PASSEGGIATA SULLA SPIAGGIA.

In particolare, si tratta di una camminata a passo svelto, meglio se lungo la battigia e con l'aiuto di bastoncini che permettono di mantenere la giusta postura. Si tratta della declinazione estiva del nordic walking, che rende ancora più efficace la classica passeggiata al mare, rituale dei mesi estivi per non perdere la forma fisica o per smaltire le cene e i bagordi della sera precedente.

Il sand-walking è quindi un passatempo che, praticato correttamente e con regolarità, porta notevoli benefici al corpo e alla mente. Si tratta di un'attività che lavora molto sulla resistenza e la coordinazione. Nello specifico, questo allenamento risulta utile per **rassodare cosce e glutei**: grazie alla sabbia il terreno risulta instabile e irregolare e questo richiede uno sforzo maggiore rispetto a quello richiesto nella camminata classica, facendo bruciare molte più calorie. Come la camminata ha un effetto drenante e allena il sistema cardio circolatorio. Se non si è allenati, il sand-walking può risultare faticoso, è quindi consigliato cominciare gradualmente. Una volta preso



il ritmo, l'allenamento prevede una camminata a passo spedito per almeno 20 minuti senza fermarsi.

I bastoncini danno il tempo e, muovendo bene le braccia, si allenano anche fianchi e la parte laterale degli addominali, oltre alle braccia. Poi ci sono tutti i benefici dell'attività fisica praticata all'aria aperta, in questo caso, potenziati dal trovarsi davanti al mare. Per questo il sand-walking è un balsamo per la mente: calma le emozioni, riduce l'ansia e la depressione e riduce lo stress.





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%
MANDORLE



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



HAILEY BIEBER È INCINTA: SARA' UN MASCHIO O UNA FEMMINA?

Da quando la modella Hailey Bieber ha annunciato di essere incinta sui social non si parla d'altro del gender reveal, ma su quale sarà il nome o il sesso del bambino circola il più assoluto riserbo da parte della coppia.

Per questo motivo sui social sono iniziate a circolare qualche ipotesi in merito: tutto parte da una serie di foto pubblicate su Instagram dal futuro papà Justin Bieber, dove si possono vedere su un prato da golf una serie di palline azzurre che, secondo moltissimi fan della coppia, starebbero a significare il sesso del bambino.

Dall'altra parte però, pare che anche la stessa Hailey abbia lasciato qualche indizio sulla futura nascita tramite una ig story: fiocco rosa e mani a forma di cuore come emoji non sono passati di certo inosservati. Insomma, ancora non sappiamo se sono solo ipotesi o potrebbe trattarsi di una conferma. Il bebè sarà un maschietto o una femminuccia? Non ci resta che aspettare e nel frattempo restare sintonizzati sui loro canali social per scoprire altri indizi!



UN REGALO SPECIALE PER TAYLOR SWIFT

Gigi Hadid e Taylor Swift sono migliori amiche da tanti anni e per celebrare questa amicizia, la modella Gigi ha pensato ad un regalo davvero speciale e decisamente originale!

Un anello personalizzato con simboli, disegni e numeri fortunati cari all'amica popstar. Come, ad esempio, il musetto di Benjamin, il famoso gattino tanto amato dagli "Swifties" (così si fanno chiamare i fan di Taylor) comparso anche sulla copertina di Time dello scorso anno.

Oppure il numero "87" all'interno di un cuore trafitto da due spade, cioè il numero di maglia del giocatore di football e attuale fidanzato della cantante Travis Kelce. Sull'altro lato del gioiello invece compare il numero 13 che simboleggia un vero e proprio portafortuna per Taylor, oltre a essere il giorno in cui è nata. Come lei stessa ha dichiarato: "Ogni volta che ho vinto un premio mi sono seduta al tredicesimo posto, alla tredicesima fila, alla tredicesima sezione o alla fila M, che è la tredicesima lettera!"



LE CRITICHE SU KYLIE JENNER

Da sempre Kylie Jenner è vittima di critiche riguardanti il suo aspetto fisico. A soli 27 anni Kylie ha saputo creare un impero con il suo brand di make-up "Kylie Cosmetics" (valutato per ben 900 milioni di dollari!) ma neppure questo suo successo l'ha messa al riparo da critiche che sfociano molto spesso nel body-shaming.

Quando Kylie ha lanciato la sua linea di rossetti, ha puntato molto sulle sue labbra carnose come veicolo seducente per promuovere i suoi prodotti ma dopo aver ammesso di aver fatto ricorso alla chirurgia estetica, le vendite hanno avuto un arresto significativo. Il messaggio da parte degli utenti è stato forte e chiaro: non vogliono più essere presi in giro. «Anche se ho subito così tanti interventi chirurgici, continuo a pensare che non sia giusto parlare dell'aspetto di qualcuno.

Anche prima del filler alle labbra la gente commentava il mio aspetto fisico con cattiveria. È doloroso!» ha commentato piangente Kylie durante una puntata di "The Kardashians".



Per la tua pelle delicata, baby!



I pannolini HUGGIES® EXTRA CARE sono progettati per mantenere la tua pelle sana, di giorno e di notte. Hanno due diverse zone di assorbimento, sono morbidissimi e molto traspiranti.

In più sono bellissimi con i simpatici disegni Disney® Baby!



Materiali ultra-soffici e porosi per far respirare la pelle



Capiente tasca posteriore e doppie barriere, posizionate sulle gambe, per evitare le fuoriuscite



Strato speciale per la pupù liquida e cuscini assorbenti

HUGGIES

Noi ci capiamo, baby



STILE MARINO

NELLA CASA AL MARE SPAZIO ALLO STILE MARINARO, ANCHE IN BAGNO. SIA CHE LO SI VOGLIA RISTRUTTURARE INTERAMENTE, SIA CHE SI DESIDERI APPORTARE MODIFICHE PER RINFRESCARNE IL LOOK, IL BAGNO, FORSE PIÙ DI ALTRE STANZE DELLA CASA, È IDEALE PER GARANTIRE LA CONTINUITÀ CON LA SPIAGGIA E IL MARE.

L'intervento avviene a partire dalle piastrelle: i colori d'obbligo sono il bianco e il blu, ma anche le nuances del verde acqua. Oppure si può giocare con il monocolor delle piastrelle a parete diverso da quello usato per il pavimento. E se non si vuole rifare tutto si può optare per cambiare i colori degli appoggi, come la consolle del lavabo, da dipingere di un blu intenso o un verde chiaro. Le soluzioni sono molte altre: anche i classici mosaici adesivi in gradazione di azzurro sono magici per creare l'atmosfera marinara. Possono essere applicati all'interno della doccia, oppure impreziosire lo specchio a mo' di cornice, meglio ancora se tondo per creare l'effetto oblò. Altra scelta potrebbe essere quella di tingere le pareti, magari solo una, attingendo alla scala cromatica che richiama il mare. Anche le luci possono essere in stile, con plafoniere



minimal, faretto o lampade, appese con la classica corda in iuta intrecciata che fa subito estate. In corda, al posto della classica barra di acciaio o di plastica, può diventare anche il portacartaigienica o l'appendisalviette. Il resto lo fanno gli accessori

che, tra l'altro, in un bagno sono molto utili. E allora, spazio a porta oggetti in ceramica a forma di pesce, il classico porta saponetta che simula la conchiglia, il cesto in vimini per la biancheria sporca, la stella marina per appendere asciugamani e accappatoi. Anche questi, rigorosamente nelle tinte del blu, azzurro, bianco, o a righe sui colori del sabbia. Talvolta basta puntare sulla biancheria per creare l'effetto desiderato. Perfino la tenda della doccia, a meno che non ci sia il vetro o il plexiglass, può fare arredo. A completamento anche quadretti a tema o una semplice ancora in legno alla parete.





Sai

Sai che pulito!



Specialisti nell'alcol dal 1967





TRENINO ROSSO DEL BERNINA

L grande classico della ferrovia Retica vi scorrazzerà nel cuore delle Alpi Patrimonio UNESCO attraversando panorami mozzafiato e con la possibilità di fare sosta lungo la tratta per indimenticabili esperienze tra le più belle località elvetiche.

Si parte da Tirano. Il paesino in provincia di Sondrio è una piccola chicca al confine con la Svizzera e vale la pena ritagliarsi del tempo per una visita al suo delizioso centro storico: stretto tra antiche mura del 1400 vanta palazzi nobiliari e case contadine oltre a vicoli, piazzette, chiese e altri edifici ecclesiastici. Tra questi ultimi spicca il Santuario della Madonna di Tirano, straordinario esempio di arte rinascimentale in Valtellina e terzo monumento religioso per importanza dell'intera regione, dopo il Duomo di Milano e la certosa di Pavia. La Basilica, costruita nel

NON LA DESTINAZIONE, MA IL VIAGGIO: UN PERCORSO CHE DAI RIGOGLIOSI VIGNETI DELLA VALTELLINA SI INERPICA PER VERDI VALLATE FINO A RAGGIUNGERE L'OMBRA DI VETTE COPERTE DA GHIACCIAI PERENNI. QUESTO, E MOLTO DI PIÙ, È UN TOUR A BORDO DEL TRENINO ROSSO DEL BERNINA.



1500 dopo l'apparizione della Santa Vergine e da allora meta di pellegrinaggi da tutta Europa, è una bomboniera fatta di ricchi stucchi e intagli e conserva al suo interno un prezioso organo seicentesco a 2200 canne – si dice il più

grande del continente. Tirano è famosa anche per la sua cucina: bresaola, sciatt, pizzoccheri, chisciol... Il tutto annaffiato da un buon bicchiere di Valtellina Superiore o di Sforzato, due vini rossi ottenuti con uve Nebbiolo.

Arrivato il momento di salire in carrozza, accomodatevi sui sedili di fronte ai finestrini



panoramici e preparatevi a veder sfilare sotto i vostri occhi un caleidoscopio di paesaggi e meraviglie naturali in grado di regalare emozioni sorprendenti 365 giorni all'anno. Pochi chilometri dopo il fischio del capostazione, la locomotiva raggiunge Brusio e il suo celeberrimo viadotto elicoidale. Questo capolavoro di ingegneria consente al treno di compiere un girotondo sui binari, salendo in pochi minuti di circa 20 metri con una inclinazione massima del 70 per mille. La serpentina rossa prosegue poi la sua corsa verso Le Prese e il lago di Poschiavo, nelle cui acque blu si riflette la montagna. Il borgo omonimo, distante pochi chilometri, è considerato uno dei più belli del Canton Grigioni: la sua gloriosa storia si lega a un passato segnato da contese tra popolazioni e stati; oggi vanta un ricco patrimonio artistico e culturale con chiese, musei e importanti architetture civili e religiose.



Superato il paese e la piccola stazione di Cadera, il trenino sale di quota attraversando boschi di abeti e larici sino a raggiungere l'altopiano di Cavaglia, dove sono frequenti gli avvistamenti dei grandi esemplari della fauna locale, come caprioli, cervi e marmotte. Chi desidera può approfondire visitando il vicino parco geologico delle marmitte giganti: queste impressionanti opere d'arte naturali sono state plasmate nei millenni dal sapiente e paziente lavoro dei ghiacciai, che hanno scavato buche profonde anche 15 metri. L'ascesa dei vagoni tra ponti e tunnel supera quindi i 2000 metri alla fermata di Alp Grüm, dinnanzi al maestoso Piz

Palù e all'intera Valposchiavo. Ma la vera vetta del percorso si tocca alla stazione successiva, Ospizio Bernina. Un paradiso per tutte le stagioni: avvolto d'inverno dal candido manto della neve e ricoperto di erba verde e fiori in estate, sempre costellato dai tre laghetti – il Bianco, il Nero, il Piccolo – che si succedono uno dopo l'altro.

Dopo Bernina Diavolezza e Bernina Lagalb, la testa del treno corre fino a Morteratsch, ritrovandosi così al cospetto del Piz Bernina, con i suoi oltre 4000 metri di altitudine. Sosta obbligata in attesa del prossimo convoglio per chiunque voglia apprezzare lo spettacolo dell'anfiteatro di montagne e ghiacciai, avventurandosi sul sentiero didattico Bernina – Glacier.

Superata la bella Pontresina, si arriva al capolinea: St. Moritz. La corsa del celebre trenino rosso si conclude nella località di villeggiatura dell'Alta Engadina conosciuta e apprezzata da oltre 150 anni. Il piccolo centro nel tempo si è conquistato la fama di mecca per gli amanti del lusso e del glamour e in effetti tra sorgenti termali, impianti per gli sport invernali, ristoranti stellati, boutique di grandi firme e sontuosi hotel la città è davvero la capitale del turismo internazionale ad alta quota.

COSA C'È DENTRO LA PIZZA O UNA FETTA DI PANE?



Notte fonda. Ci svegliamo con una tremenda sete e il mal di stomaco. Barcollando raggiungiamo la cucina, prendiamo un bicchiere, apriamo il rubinetto dell'acqua e prima di bere pensiamo: cosa ho mangiato ieri sera? La pizza. Maldetta pizza. Se ha dato questo risultato notturno quella pizza era veramente maledetta. Molto probabilmente si trattava di una pizza fatta con farina dura da digerire, una farina forte con tanto glutine che la rende elastica e non si rompe in cottura. Se a questa farina si aggiunge del lievito di birra impiegato male, quale risultato si ottiene? La pizza, che magari sarà stata buona, sottile e croccante, lieviterà in pancia e per farlo ha bisogno di acqua.



Non dobbiamo dare la colpa a noi stessi per aver mangiato la pizza. Dobbiamo dare la colpa a noi stessi per non aver chiesto come è stata fatta la pizza, con quali ingredienti. La nostra digestione e la nostra salute dipendono da cosa mangiamo e dalla conoscenza di quello che mangiamo perché c'è pizza e pizza. Dovremmo prestare più attenzione anche alle cose semplici come una fetta di pane. Già. Cosa c'è dentro una fetta di pane? La farina. E per fare la farina ci vuole il grano tenero. Ma quale grano? Quello Canadese pompato all'inverosimile, straricco di glutine e maturato con pesticidi come il glifosato... o un grano antico italiano (come il Verna), coltivato come si deve, meglio se biologico, con poco glutine? E poi come viene macinato il grano? Mulino industriale: via il germe del grano, cilindri, alta temperatura che sbriciola

tutto oppure mulino artigianale: macina a pietra e bassa temperatura che consente di mantenere nella farina una elevata presenza di crusche e la totale conservazione del germe. E il lievito? Pasta madre con tanti tipi diversi di enzimi che favoriscono la digestione o lievito di birra, che non è il demonio, ma ha solo un tipo di microorganismo e si presta a lievitazioni brevi e sbagliate. E poi come viene cotto. Nel forno elettrico a gas o nel forno a legna? Ecco cosa c'è dietro una semplice fetta di pane. Non tutti i pani sono uguali. C'è pane e pane. Se compriamo un pane di grano italiano biologico, macinato a pietra per ottenere farina integrale o farina 01, lievitato con la pasta madre e possibilmente cotto a legna. Ebbene, quel pane, oltre ad essere buono e digeribile, durerà una settimana e difficilmente crederemo sprechi.

Se invece compriamo un pane con grano coltivato in maniera intensiva e all'estero, macinato industrialmente per ottenere farina 00, lievitato in fretta e cotto nel forno elettrico; quel pane magari sarà anche buono e soffice, ma ci lieviterà in pancia e comprato la mattina non arriverà al giorno dopo. E quindi crederemo



spreco e rifiuti.

Ogni giorno in Italia si butta nel cestino dell'umido l'equivalente di due campi di calcio dove al posto dell'erba ci sono rosette di pane. Tradotto in euro ogni giorno, in Italia, si buttano nel cestino 120 mila euro di pane. Una follia.

E pensare che mia madre non buttava mai via il pane se avanzava ci faceva la pappa al pomodoro, la panzanella, la zuppa e poi la ribollita. E quando proprio doveva gettare un pezzetto di pane si faceva il segno della croce e prima di buttarlo lo baciava. Adesso invece, appena avanza un pezzo di pane si butta nel bidone dell'organico e magari ci sentiamo anche con la coscienza a posto perché facciamo la raccolta differenziata.

In estate, il pane avanzato può essere il protagonista di una straordinaria ricetta: La Panzanella. Il pane deve essere quello toscano di almeno un chilogrammo, con grani antichi macinati a pietra. Utilizzare il lievito madre, e per la cottura può andare bene anche quella con il forno elettrico.

Insieme alla ribollita e la pappa al pomodoro, la panzanella rappresenta un piatto tipico della Toscana. Vi propongo due versioni. Quella classica e quella con il pane croccante. Inutile dire che le varianti sono infinite. Oltre al pomodoro, la cipolla e i cetrioli si possono aggiungere altre verdure. Nelle versioni più ricche si mettono anche i pinoli.



Partiamo dalla classica.

LA PANZANELLA CLASSICA



Ingredienti per 4 persone

Pane 270 grammi
 Pomodori maturi da insalata 3
 Cipolle rosse toscane 1 e mezza (o tre cipollotti freschi)
 Cetrioli (si possono anche non mettere) 1 e mezzo
 Basilico
 Aceto di vino rosso 2 cucchiari
 Olio extravergine d'oliva 4 o 5 cucchiari
 Sale e pepe q.b.

Procedimento

Si taglia il pane a fette spesse e si mette a bagno in acqua fredda per 10 minuti. Dopodiché ne prendiamo un po' alla volta e lo strizziamo forte tra le mani, quindi, facendo un movimento come sfregarsi le mani lo riduciamo in briciole e lo lasciamo cadere in una zuppiera. Attenzione: le briciole di pane devono risultare asciutte. E' un passaggio fondamentale.

A questo punto scendono in campo, o meglio, nella zuppiera: i pomodori senza semi e tagliati a fette; le cipolle fatte a fettine sottili e se abbiamo deciso di mettere i cetrioli si sbucciano, si affettano e si aggiungono. Si mescola per bene il tutto con estrema delicatezza. Quindi arriva il condimento. Sale, pepe, e un po' d'olio.

Il piatto è pronto per essere messo in un luogo fresco o meglio in frigorifero. Al momento di servire si aggiunge il basilico, l'aceto e il rimanente dell'olio.

Un altro segreto è quello di lasciare da parte un po' di verdure per guarnire la panzanella al momento di servirla.

LA PANZANELLA CON IL PANE CROCCANTE

È una variazione molto interessante di una delle ricette più povere e rappresentative della cucina toscana. Il vero protagonista rimane il pane, ma questa volta invece di metterlo in ammollo, si taglia a dadini e si distribuisce su una leccarda ricoperta con carta da forno.

Quindi si mette dentro un forno statico preriscaldato a 200 gradi per circa 8 minuti. Risultato il pane sarà fragrante e croccante. Un modo diverso di fare la panzanella che sicuramente non troverà d'accordo i custodi rigorosi della panzanella, ma il piatto, che comunque va servito a temperatura ambiente, risulta molto interessante. Una variante da provare.

La panzanella, in questa versione, come del resto anche nella versione classica, se servita in piccole dosi, i grandi esperti gourmet parlano di finger food, può diventare uno sfizioso stuzzichino da portare in tavola come accompagnamento di un aperitivo.





Profumo di casa



Realizzato con la **funzione di rilascio automatico di fragranza**.
Impostalo, dimenticalo e
goditi **fino a 2 mesi di fragranza**.

Si attiva con il **sensore di movimento intelligente**
per **più fragranza e meno spreco**.

L'intensità della fragranza è regolabile per potersi adattare
a stanze di qualsiasi dimensione.
Goditi **fino a 120 giorni di fragranza**.

SCOPRI TUTTE LE FRAGRANZE GLADE

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.



Brioche al Limone. Fritta e Caramellata

Agosto dieta mia non ti conosco. E diamocela, durante le vacanze, ma anche se siamo rimasti in città, questa botta di vita. La briochina al limone, fritta e caramellata non è certamente un piatto da mangiare tutti i giorni. Ma d'agosto uno strappo alla regola si può fare. Il nostro indice glicemico sicuramente salirà, anche la pressione, ma la goduria sarà massima e allora quando ce vo, ce vo. Latte, burro, crema al limone in crosta di zucchero. Quasi una provocazione culinaria che ci induce a fare un peccato di gola. Lo chef Gabrio Dei ha giustamente programmato la ricetta per 10 persone. E il proverbio mal comune mezzo gaudio si potrebbe ribattezzare in bene comune massimo gaudio. Dal punto di vista della preparazione non ci sono particolari difficoltà o passaggi complessi per dare alla luce queste delizie. Il costo della ricetta è estremamente basso. Anche il tempo di realizzazione non è lungo. Anzi. Insomma, questa ricetta è ricchissima di gusto e di pregi. Ha solo il difetto delle calorie, ma in fondo nessuno è perfetto. Vorranno perdonarci, i dietologi, i nutrizionisti e i puristi della dieta se una volta tanto abbiamo proposto una ricetta estremamente golosa. Buone Briochine e buone vacanze a tutti.

Ingredienti per 10 pz circa

Per l'Impasto Brioche

- 260 g farina Manitoba
- 100 g Farina 00
- 12 g lievito fresco di birra
- 230 g Latte intero
- 45 g Zucchero Semolato
- 1 uovo grande
- 20 g Burro a cubetti a temperatura ambiente
- 6 g Sale

Per la Crema al Limone

- 200 g Burro a temperatura ambiente
- 165 g Succo di Limone
- 265 g Zucchero
- 5 Uova
- 2 pz gelatina in fogli già trappata in acqua molto fredda

Per la Crosta di Zucchero

- 200g zucchero semolato
- 50g acqua

Brioche

Setacciare ed unire la farina 00 con la Farina Manitoba; sciogliere il lievito con il latte e lo zucchero a 37-40 gradi massimo ed amalgamare alle farine. Unire poi l'uovo, successivamente il burro a dadini ed infine il sale, ottenendo un impasto liscio ed omogeneo: lievitare per un'ora e mezzo in un luogo caldo al riparo dalla luce. Successivamente ottenere palline da 60 g cadauna e rilievitare per 45 minuti / 1 ora fino a quando saranno pressoché raddoppiate.

Crema al Limone

Amalgamare le uova con lo Zucchero, quindi aggiungere il succo di Limone e il burro a cubetti: sobbollire fino a ottenere una crema liscia e vellutata.

Togliere dal fuoco, aggiungere la gelatina in fogli trappata e omogeneizzare, filtrando poi il tutto con un colino a maglie fini in un contenitore e stabilizzando in frigo per almeno 4 ore.

Montaggio e Presentazione:

- Olio di Semi per friggere

Friggere le Brioche ben lievitate a 160 gradi x 6 minuti e scolare su carta assorbente; nel frattempo preparare il caramello portando l'acqua e lo zucchero ad una temperatura di 150 gradi. Immergere la parte superiore della Brioche fritta nel caramello, quindi farcire con la crema al limone fredda e servire subito



IL TAGLIO AD AGOSTO PER UN PRATO SANO E RIGOGLIOSO

LA MANUTENZIONE DEL PRATO È UNA DELLE ATTIVITÀ ESSENZIALI PER AVERE UN GIARDINO IN OTTIME CONDIZIONI, SPECIALMENTE DURANTE I CALDI MESI ESTIVI. AGOSTO, CON LE SUE TEMPERATURE ELEVATE E LA MINORE UMIDITÀ, RICHIEDE ATTENZIONI PARTICOLARI PROPRIO PER EVITARE CHE L'ERBA SI STRESSI. ECCO QUINDI ALCUNI CONSIGLI SU COME GESTIRE IL PRATO.

Frequenza del taglio

Tagliare il prato con regolarità è fondamentale per mantenere l'erba in salute. Durante questo mese, è consigliabile farlo circa una volta a settimana. L'altezza dell'erba va però mantenuta un po' più alta rispetto agli altri periodi dell'anno. Un'altezza di circa 7-8 cm è ideale per proteggere il terreno dall'evaporazione dell'acqua e dalle temperature elevate, mantenendo al contempo le radici fresche e protette.

Tecniche di taglio

Una delle regole d'oro della manutenzione del prato è la "regola del terzo": non tagliare mai più di un terzo dell'altezza dell'erba in una sola volta. Tagliare troppo può stressare l'erba, rendendola più suscettibile a malattie e siccità. Inoltre, è utile



alternare la direzione del taglio ogni volta che lavori sul prato. Questo aiuta a prevenire la compattazione del terreno e favorisce una crescita più uniforme.

Irrigazione prima e dopo

Evita di tagliare il manto erboso quando è bagnato, sia dalla pioggia che dall'irrigazione. L'erba bagnata può attaccarsi al tosaerba, creando tagli irregolari e aumentando il rischio di compattazione del terreno. Dopo il taglio, è importante assicurarsi che il prato sia

adeguatamente irrigato perché lo aiuta a recuperare e mantenere l'umidità necessaria per una crescita sana.

Gestione dei ritagli di erba

Se il tuo tosaerba ha la funzione di pacciamatura, lascia i ritagli d'erba sul prato. Questi si decomporranno, restituendo preziosi nutrienti al terreno. Tuttavia, se i ritagli sono troppo lunghi e tendono a formare cumuli, è meglio raccogliergli e utilizzarli come compost o paccime per altre parti del giardino.

Controllo delle erbacce

Durante questa operazione, presta attenzione alla presenza di erbacce. Se ne trovate, rimuovetele manualmente o applicate un erbicida selettivo per il prato, seguendo attentamente le istruzioni. Mantenere il prato libero dalle erbacce è essenziale per garantire che l'erba abbia tutto lo spazio e i nutrienti di cui ha bisogno per crescere sana e forte.





**C'È CHI È
SOSTENIBILE
OGGI.
E CHI LO È
DA UN
SACCO.**

Da 50 anni noi di Virosac uniamo passione, tecnologia e produzione Made in Italy. Sviluppiamo prodotti con materiali innovativi ed ecosostenibili che concretamente riducono l'impatto ambientale. La nostra è la storia di chi, da sempre, fa del rispetto per la natura una condizione essenziale in tutte le fasi di produzione. Ed è così che continuiamo a creare sacchetti che soddisfano le esigenze di tutti, anche dell'ambiente.

Pasti robotici

Siamo ormai circondati da robot: in strada, negli spazi pubblici o sul luogo di lavoro. In casa ci aiutano a pulire i pavimenti e cucinare, ma adesso potrebbero arrivare dritti in tavola, non per servire o cuocere ma proprio come portata. Non stiamo parlando di carne coltiva o altri tipi di ingegneria culinaria ma di Robofood, un progetto finanziato dall'Unione europea in cui c'è anche un po' di Italia grazie alla collaborazione con l'Istituto italiano di tecnologia. In passato sono già stati sviluppati cibi "intelligenti" capaci di reagire a determinate condizioni o trattamenti, ma stavolta l'obiettivo non è finire sulla tavola di tutti i giorni. Mario Carino, uno degli esperti dietro al progetto, nonché inventore della prima batteria commestibile italiana, ha spiegato come il lavoro della squadra si focalizza sulla creazione di robot e droni con componenti commestibili capaci di raggiungere persone che si trovano bloccate in luoghi difficilmente raggiungibili o utilizzabili come vettore per somministrare medicinali ad animali selvatici che si nutrono solo di prede che si muovono. Il lavoro di Robofood prosegue, ma una domanda sorge spontanea: un drone è dolce o salato?



Connessi ovunque... anche sottoterra

Con molta fatica, anche grazie ai fondi del PNRR in tutta la penisola, stanno arrivando il 5G e la connessione in fibra "pura", che permettono di navigare su internet a velocità prima inedite anche in luoghi ostili ai cellulari, come tunnel o in alta quota. C'è però chi ha portato i tentativi di connessioni in condizioni sfavorevoli a livelli mai visti prima. Nel mese di giugno di quest'anno 50 tecnici della Commissione tecnica speleologica del Soccorso alpino e speleologico (Cnsas) sono infatti scesi nei meandri dell'Antro del Corchia, nota grotta in provincia di Lucca, per simulare il soccorso di una speleologa ferita. Grazie ad un semplice doppino del telefono, durante la simulazione la squadra è riuscita a creare un sistema wi-fi capace di portare internet a 2.4000 metri di profondità. Il meccanismo ha permesso alla squadra sul posto di videocomunicare con un team distante dalla grotta. L'operazione è stata un successo che spalanca le porte a nuove frontiere del salvataggio di persone in difficoltà nel sottosuolo ma anche della ricerca scientifica in profondità.

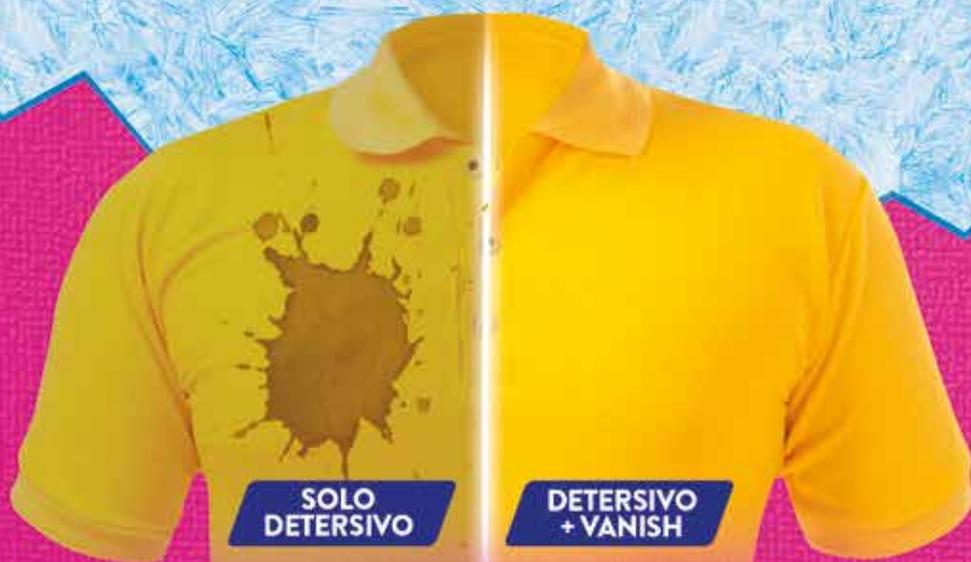




**PROVA LA
NUOVA FORMULA**

NOVITÀ

**ELIMINA LE MACCHIE
A 20°C IN 30 MINUTI***



**+ PROTEGGE
I COLORI E I TESSUTI
DEI TUOI CAPI**

GIANMARCO TAMBERI

UNO SHOWMAN TRAVOLGENTE, UNA VERA ROCKSTAR NELLE SERATE MIGLIORI. COME QUELLA DEGLI EUROPEI DI ROMA, A GIUGNO, QUANDO È ANDATO AD ABBRACCIARE IL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA GIORGIO MATTARELLA, PRESENTE NELLA TRIBUNA D'ONORE DELLO STADIO OLIMPICO PER AMMIRARE LUI E TUTTI GLI ALTRI CAMPIONI CHE HANNO PORTATO IN GLORIA L'ATLETICA ITALIANA A SUON DI MEDAGLIE.

Gianmarco Tamberi non è solo il capitano e il volto simbolo di una Nazionale tornata finalmente agli antichi splendori, bensì un leader tecnico e carismatico, capace di trasformare ogni competizione in uno show coinvolgente, nel quale la gara è accompagnata da un corredo di gesti, momenti e situazioni che ne aumentano l'appeal, senza che per questo il risultato ne risenta, anzi: l'oro conquistato proprio agli Europei di fronte al pubblico dell'Olimpico in totale delirio per la sua performance, in un crescendo di ottimi salti dopo un avvio complicatissimo

e persino la simulazione di un infortunio (una gag anche per esorcizzare il passato), è l'ennesima conferma della grandezza totale di Tamberi, il cui nome figura tra quelli dei più grandi di sempre nel salto in alto. Il paragone è attendibile solo se circoscritto all'aspetto tecnico, perché "Gimbo" è uno che esce fuori dagli schemi, che vive di istinti e di istanti. E che con i tifosi riesce sempre a stabilire una fortissima connessione, linfa vitale per provare a spingersi sempre un po' più oltre (o in alto, nel suo caso) e spesso riuscirci. Se oggi Tamberi è uno degli sportivi italiani





con maggior seguito non è unicamente per i risultati (comunque superlativi) ma anche per la capacità di mostrarsi per ciò che realmente è, con difetti e debolezze. Niente filtri. Come alle Olimpiadi di Tokyo 2021, quando dopo la medaglia d'oro vinta ex aequo con il marocchino Barshim è scoppiato in lacrime mostrando al mondo il gesso che nel 2016 era stato costretto a mettersi per il gravissimo infortunio alla caviglia sinistra rimediato a ridosso dei Giochi di Rio. Aveva deciso di conservarlo come una sorta di amuleto, scrivendoci sopra "Road to Tokyo

2020" (corretto poi in 2021 perché a causa del Covid le Olimpiadi erano state rinviate di un anno), per ricordarsi "il giorno in cui ho deciso di provarci", con riferimento a un percorso scandito da dolore e sacrifici, ma che poi lo ha portato al trionfo a 5 cerchi. E come dimenticare il bagno nella riviera dei 3000 siepi dopo un altro oro, quello ai Mondiali di Budapest nel 2023 (l'unico che gli mancava per completare il Grande Slam dell'atletica)? Qualche detrattore gli imputa di essere troppo plateale, quasi eccessivo, nelle sue azioni (e reazioni). Commenti ai



quali comunque Tamperi non ha mai dato troppo peso. Anche perché per lui l'atletica non è affatto un gioco, ma una ragione di vita: il calvario vissuto e affrontato da Rio de Janeiro a Tokyo ne è l'emblema. Per rendersene conto, comunque, basta soffermarsi sul suo rapporto simbiotico con l'atletica, con sforzi tali da mettere a durissima prova il fisico e la mente, finalizzati a raggiungere sempre il miglior risultato possibile: proprio agli ultimi Europei di Roma ha dichiarato di avere appena il 3.3% di massa grassa, una percentuale bassissima. Ma quali sono i segreti dei successi in sequenza di questo campione? Se attenzione maniacale all'alimentazione (e al peso) e qualità del sonno notturno sono prerogative comuni a tutti i più grandi sportivi (a prescindere dalla disciplina), diverso è il discorso per la cosiddetta "cold therapy", la crioterapia: 6 minuti all'interno di una vasca ghiacciata per smaltire le fatiche dell'allenamento. E poi ancora la visualizzazione, ovvero la ricostruzione mentale dei salti compiuti,



a occhi chiusi e con un sottofondo musicale. Per i Tamperi l'atletica è una questione di famiglia: papà Marco è stato due volte primatista italiano indoor proprio nel salto in alto (e allenatore di Gimbo fino al 2022) praticato anche da nonno Bruno, il fratello Gianluca è un giavellottista. Eppure lui si è spesso definito "un cestista prestato all'atletica": un'espressione non casuale considerato che dai 4 ai 17 anni Tamperi si è dedicato al basket (con il sogno mai realizzato di approdare in Nba, il campionato americano), rimasto comunque tuttora una grandissima passione. Non è dunque un caso se uno dei suoi amici più cari, Gigi Datome, proviene proprio dal mondo della palla a spicchi. Insieme a Gregorio Paltrinieri, stella del nuoto, hanno pure organizzato un evento benefico. Gimbo è un atleta dall'anima rock, come la musica che maggiormente

ascolta (dai Led Zeppelin ai Pink Floyd), oltre a Fabrizio De André: in passato ha fatto persino parte di un gruppo (i The Dark Melody), che proponeva cover anni '70. Ai già citati Mondiali di Budapest del 2023, prima della finale ha suonato la batteria allo stadio, fomentando il pubblico presente, poi ringraziato con il consueto inchino. Un gesto per stemperare la tensione, che si è rivelato ben augurante, visto l'esito della gara. Un personaggio eclettico e imprevedibile pure nel look: la celeberrima barba rasata per metà, nata come scaramanzia nel 2011 ai campionati italiani di Bressanone, è diventata ormai un tratto caratteristico, sfoggiato in molti degli appuntamenti più importanti. E di fatti "Halfshave" è il suo nome su Instagram, dove conta un numero di follower in costante crescita (la barriera del milione non è lontana). Nel 2012, agli Europei all'aperto di Helsinki si presentò con i capelli blu, mentre in quelli al coperto del 2021 a Torun (Polonia), a pochi mesi dai Giochi Olimpici, sfoggiò un inedito biondo platino: un omaggio a Legolas, il personaggio de Il Signore degli Anelli, a cui evidentemente si era ispirato per l'occasione. Episodi che aiutano a comprendere meglio un campione assoluto, che dalle difficoltà ha tratto una forza incredibile per risalire fino a raggiungere l'apice, potendo sempre contare sul sostegno della compagna di tutta una vita, Chiara Bontempi: i due si sono sposati nel 2022 dopo ben 13 anni di fidanzamento.



DOPO LO SPORT



follow us 



SCOPRI I NUOVI ADDITIVI E LA NUOVA FORMULA DI OMINO BIANCO DETERSIVO LAVATRICE



FORMULA
CONCENTRATA
E POTENZIATA



PROFUMA FINO A
72h



EFFICACE
A BASSE
TEMPERATURE



**PROFUMA FINO A 72 ORE
GRAZIE ALLE NUOVE PERLE DI PROFUMO**



SCOPRI LA PROTEZIONE
più adatta a te



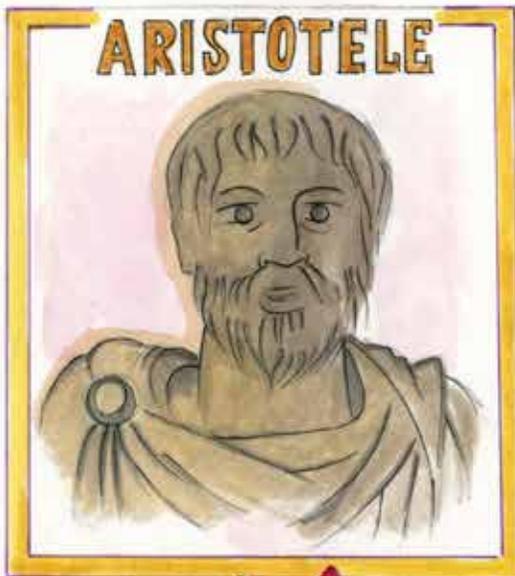
DEMAK UP
COTTON SCIENCE™

L'ESPERTO DEL COTONE,
UN DISCHETTO PER OGNI ESIGENZA

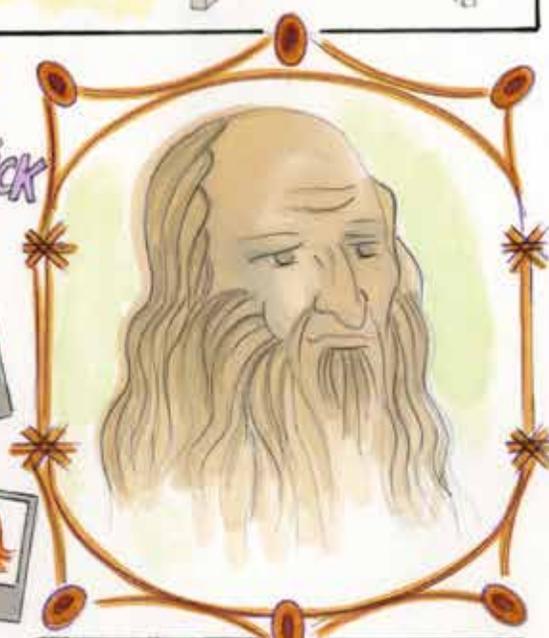
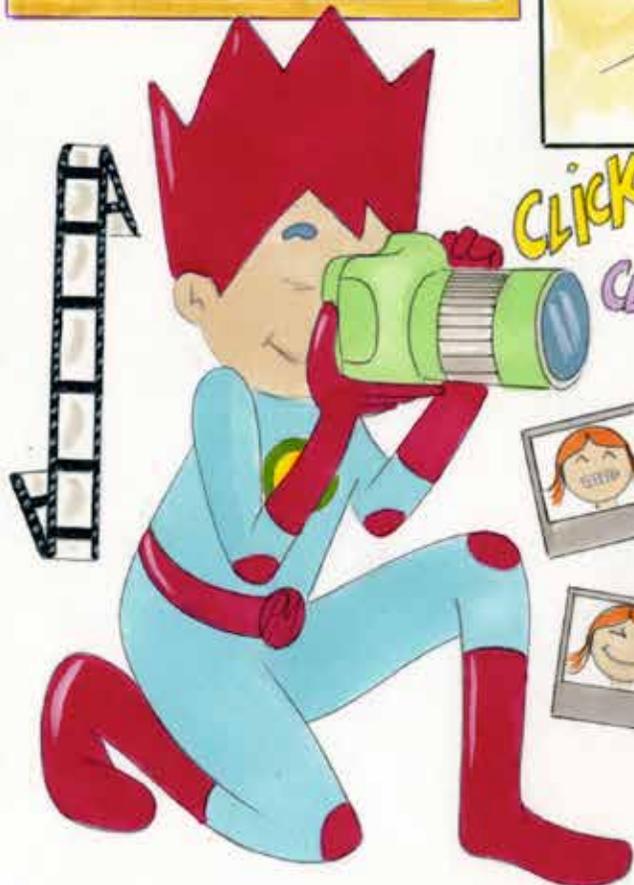
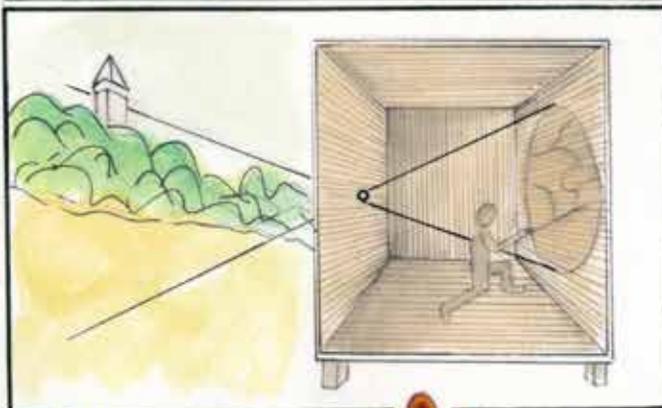




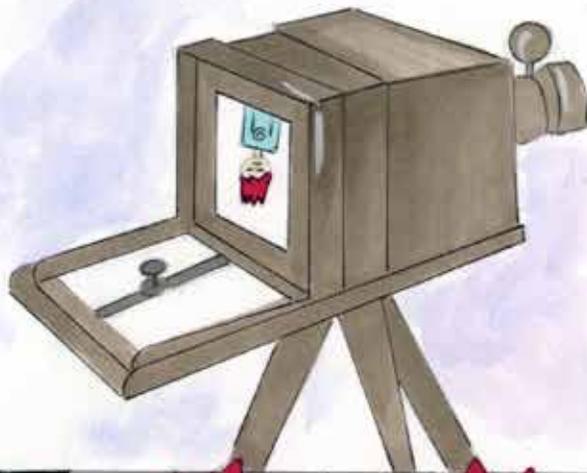
LA FOTOGRAFIA



GIÀ NEL 350 a. C. ARISTOTELE ANALIZZA COME LA LUCE PROIETTA UN'IMMAGINE CIRCOLARE NEL MOMENTO IN CUI PASSA IN UN PICCOLO FORO.



NEL 1500 LEONARDO DA VINCI INIZIA A DESCRIVERE IL PRINCIPIO DELLA CAMERA OSCURA



NEL 1839 DALLA COLLABORAZIONE DI NIÉPCE e DAGUERRE NASCE IL DAGUERREOTYPE, UN SISTEMA A CASSETTE SCORREVOLI ED UNA LASTRA DI RAME SU CUI È STATO POSTO UNO STRATO DI ARGENTO CHE DIVENTA SENSIBILE ALLA LUCE E RIESCE A CATTURARE L'IMMAGINE.



MA...

I TEMPI DI POSA SONO MOLTO LUNGI!



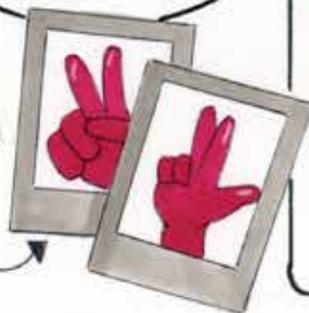
NEL 1888 G. EASTMAN REALIZZA LA 1^A PELLICOLA FOTOGRAFICA: LA KODAK MOD. 1. AVEVA IL PULSANTE DI SCATTO, UN MIRINO e SISTEMA DI AVANZAMENTO PELLICOLA.

THE KODAK



"TU PREMI IL BOTTONE, NOI FACCIAMO IL RESTO"

NEL 1948 EDWIN LAND INVENTA LA POLAROID



NEL 2000 LA SHARP INTRODUCE IL 1^A TELEFONO CELLULARE DOTATO DI FOTOCAMERA





SCOPRIAMO JEEP AVENGER: INNOVAZIONE E AVVENTURA IN UN CROSSOVER COMPATTO

La Jeep Avenger si distingue per il suo design compatto ma robusto, che riflette l'anima avventurosa del marchio. Le linee pulite e scolpite conferiscono al veicolo un aspetto moderno e accattivante, mentre i dettagli iconici, come la griglia a sette feritoie e i fari circolari, richiamano le radici storiche della Jeep. Le dimensioni compatte rendono l'Avenger ideale per la guida urbana, ma la sua altezza da terra e le protezioni sottoscocca ne suggeriscono la predisposizione anche per percorsi fuoristrada leggeri. All'interno, la Jeep Avenger offre un ambiente spazioso e tecnologicamente avanzato. I materiali di alta qualità e il design ergonomico garantiscono un comfort superiore per tutti i passeggeri. Il cruscotto digitale e il sistema di infotainment con schermo touch da 10,25 pollici supportano la connettività wireless con smartphone tramite Apple CarPlay e Android Auto. Inoltre, Avenger è dotata di avanzati sistemi di assistenza alla guida, come il cruise control adattivo, il riconoscimento dei segnali

LA AVENGER RAPPRESENTA UNA SVOLTA SIGNIFICATIVA NELLA GAMMA DEI VEICOLI DELLA CELEBRE CASA AUTOMOBILISTICA AMERICANA, SEGNANDO L'INGRESSO DI JEEP IN QUESTO NUOVO SEGMENTO DI VEICOLI. QUESTO MODELLO INCARNA FASCINO, PERSONALITÀ DA VENDERE E UN OTTIMO COMPROMESSO TRA SPAZIO E COMODITÀ. AD INIZIO 2025 SARÀ DISPONIBILE ANCHE 4X4.

stradali e l'assistenza al mantenimento della corsia. Tre le motorizzazioni disponibili: 1.2 turbo (tre cilindri) a benzina, ma anche in versione ibrida (mild hybrid), e il modello green totalmente elettrico. Quest'ultimo propulsore è alimentato da una batteria agli ioni di litio da 51 kWh. Questa configurazione consente al veicolo di raggiungere un'autonomia di circa 400 km con una singola carica, rendendolo perfetto sia per i tragitti quotidiani che per le avventure più lunghe. Il crossover da inizio 2025 sarà equipaggiato anche da una trazione integrale, che sarà molto originale. Infatti il posteriore sarà spinto esclusivamente da un secondo motore elettrico di 28 cavalli.

Questa versione sarà chiamata Jeep Avenger 4xe, ed è in grado di raggiungere una velocità massima (maggiore) di 194 chilometri orari. Migliorate per questo modello da fuoristrada anche le sospensioni ed avrà un'altezza da terra di 21 centimetri, uno in più rispetto alla versione standard, e con una capacità di guado che raggiunge i 40 centimetri.



NG
PERFUMES

www.ng-perfumes.nl



IL PROFUMO È LA FORMA PIÙ INTENSA DELLA MEMORIA.

TRAP

Film

Cast: Josh Hartnett, Hayley Mills e Karina Grzella

Genere: Thriller, Horror

Al Cinema

È avvolta nel mistero la trama del nuovo film di M. Night Shyamalan, che il regista si è limitato per ora a definire "inusuale". È una novità in compenso accertata la sua collaborazione con la Warner, così come la scelta, in veste di protagonista, di Josh Hartnett che interpreta Cooper, un serial killer noto come "il macellaio". Un giorno accompagna la figlia al concerto di Lady Raven, una pop star. Giunto al concerto si rende conto che l'evento non è altro che una trappola tesagli dalla polizia per arrestarlo.

Saleka, la figlia di Shyamalan, interpreta Lady Raven, la cantante al cui concerto assistono i personaggi. Saleka ha scritto quattordici canzoni per il film, concepite diegeticamente per adattarsi all'azione sullo schermo, mentre il padre ha scritto la sceneggiatura. Saleka ha precedentemente collaborato con il padre contribuendo alle colonne sonore del film Old.



MAXXINE

Film

Cast: Mia Goth, Kevin Bacon e Giancarlo Esposito

Genere: Horror

Al Cinema

Nella Hollywood degli anni '80, la star del cinema per adulti e aspirante attrice Maxine Minx ottiene finalmente la sua grande occasione. Ma mentre un misterioso assassino dà la caccia alle stelle di Hollywood, una scia di sangue minaccia di rivelare il suo sinistro passato. Dopo il debutto di Pearl al Toronto International Film Festival nel settembre 2022 Ti West, regista della pellicola, ha annunciato che un sequel del film era in produzione. Mia Goth è tornata ad interpretare il personaggio di Maxine, già interpretato nel film X: A Sexy Horror Story (2022), e ha lavorato al film anche in veste di produttrice esecutiva. Nell'aprile 2023 Elizabeth Debicki, Moses Sumney, Michelle Monaghan, Bobby Cannavale, Lily Collins, Halsey, Giancarlo Esposito e Kevin Bacon si sono uniti al cast. Le riprese principali si sono svolte nell'arco di sette settimane a Los Angeles tra l'aprile e il maggio 2023.



BLINK TWICE

Film

Cast: Channing Tatum, Kyle MacLachlan e Naomi Ackie

Genere: Thriller

Al Cinema

Quando il magnate della tecnologia Slater King (Channing Tatum) incontra la cameriera Frida (Naomi Ackie) al suo gala di raccolta fondi, scatta subito la scintilla. King invita Frida a unirsi a lui e ai suoi amici per una vacanza da sogno sulla sua isola privata: un vero e proprio paradiso dove le notti selvagge si fondono con lunghe giornate di sole e tutti si divertono da matti. Nessuno vuole che questo viaggio finisca ma, quando iniziano ad accadere fatti insoliti, Frida comincia a mettere in discussione la sua realtà. C'è qualcosa di sbagliato in questo posto e, se vuole uscire viva da questa festa, Frida dovrà scoprire la verità. Zoë Kravitz ha iniziato a scrivere Blink Twice con il titolo originale Pussy Island nel 2017. Nel giugno 2021, Kravitz ha rivelato l'intenzione di debuttare alla regia con questo film, la cui sceneggiatura è stata scritta insieme a E.T. Feigenbaum. Le riprese sono iniziate il 23 giugno 2022, con la produzione in Messico.



ALIEN - ROMULUS

Film

Cast: Isabela Moner, Cailee Spaeny e Archie Renaux

Genere: Horror, Fantascienza

Al Cinema

Gli xenomorfi, la Weyland-Yutani Corporation e un equipaggio in larga parte destinato al massacro tornano sul grande schermo con un nuovo capitolo. Ambientato tra il primo e il secondo capitolo, il nuovo film della serie è uno "stand alone" ossia un titolo autonomo, la storia riguarda un gruppo di giovani coloni spaziali che, mentre rovistano in una stazione spaziale abbandonata, si trovano faccia a faccia con la forma di vita più terrificante dello spazio. Dopo l'acquisizione della 21st Century Fox da parte della Walt Disney Company, al CinemaCon 2019 è stato ufficialmente confermato che i futuri film di Alien sono in fase di sviluppo. Nel marzo del 2022 è stato annunciato che Fedè Álvarez avrebbe scritto e diretto il film dopo aver proposto la propria storia, che sarebbe stata "slegata" dai precedenti film del franchise. Nel novembre 2023 è stato annunciato che il film si sarebbe svolto tra Alien (1979) e Aliens (1986), con il ritorno di alcuni membri della troupe tecnica di quest'ultimo film.



io ci conto.



L'incontinenza è molto più comune di quello che pensi.
Non conta l'età, conta come la vivi: Serenity ti offre da oltre 40 anni
una serenità su cui contare per condividere con la tua famiglia
i piaceri di ogni giorno. Rimedi innovativi, pratici, confortevoli per
ogni tipo di incontinenza, per offrire una buona qualità della vita per
chi li usa e per chi vive con loro.

SERENITY[®]

io ci conto.

www.serenity-care.com

Tutto il bello che ci aspetta

Autrice: Lorenza Gentile
Casa Editrice: Feltrinelli

Selene è una giovane donna che passati i trent'anni sente di non aver ancora trovato la sua strada. Dopo un serie di decisioni impulsive, come quella di aprire un ristorante ormai sull'orlo del fallimento, decide d'improvviso, una notte d'estate, di cambiare vita, lasciare Milano e fare ritorno al paesino pugliese dove è cresciuta e dove tutto è rimasto come un tempo. Poco prima di arrivare a destinazione però la macchina la lascia a piedi, sembra che nulla vada per il verso giusto. Nell'attesa della riparazione le viene messa a disposizione Amanda, una Uno rossa, ricca di personalità, che la condurrà a destinazione dove ad aspettarla troverà la tata Flora, vecchie conoscenze e l'asinello Virgilio, che ha l'aria di sentirsi solo come lei. Durante quelle giornate, tra gite in Salento, pomeriggi spesi in cucina con persone care e discussioni sul senso della vita, Selene comincia a capire che a volte è necessario sbagliare strada per trovare il coraggio di seguire i propri sogni.



I fantasmi dell'isola

Autore: John Grisham
Casa Editrice: Mondadori

Dark Isle è una piccola isola disabitata, non lontana da Camino Island, al largo della Florida dove si ritrovano scrittori e intellettuali. Un luogo incantevole dove la natura incontaminata e ampie spiagge lo rendono ideale per una vacanza indimenticabile. Uno spregiudicato colosso immobiliare vuole appropriarsene e trasformarla in un mega resort. Questo paradiso, però, è anche noto per le sue inquietanti leggende: annegamenti, sparizioni, storie di fantasmi e riti vudù che hanno a lungo tenuto lontano il mercato immobiliare. Solo l'ottantenne Lovely Jackson, ultima discendente degli schiavi che quasi tre secoli prima erano riusciti a liberarsi e stabilirsi in quei luoghi, conosce la verità. Lovely è cresciuta lì e sostiene di essere l'unica legittima proprietaria dell'isola. Riuscirà a dimostrarlo e a fermare la speculazione edilizia onorando la memoria dei suoi antenati? Ad aiutarla il noto libraio antiquario Bruce Cable insieme alla scrittrice Mercer Mann, desiderosa di raccontare la commovente storia di Lovely, e Steven Mahon, avvocato esperto in battaglie ambientaliste, pronto ad affiancarla in una eventuale causa.



Domani, domani

Autrice: Francesca Giannone
Casa Editrice: Nord

L'autrice de La portaflettere, il romanzo più venduto del 2023, è tornata nelle librerie per raccontare la storia del rapporto di un fratello e una sorella. Salento, 1959. Lorenzo e Agnese ricevono dal padre una triste notizia. Quest'ultimo ha deciso di vendere il saponificio di famiglia, un'eredità che lui ha vissuto come una condanna. Per i due fratelli, invece, quella fabbrica che il nonno ha creato dal nulla rappresentava la stabilità del presente e la promessa di un futuro sereno da scrivere insieme. Davanti alla notizia e alla prospettiva di rimanere lì come operai alle dipendenze di un nuovo e arrogante padrone, i due hanno reazioni molto diverse: Lorenzo, orgoglioso e impulsivo, se ne va arrabbiato e solo con l'obiettivo di trovare i soldi necessari ricomprare l'azienda; mentre Agnese sceglie di restare dichiarando: «Io resto dov'è casa mia». La diversità di opinioni genera una crepa profonda, in apparenza non ricucibile, che li spingerà in direzioni opposte almeno finché l'amore non li porterà di nuovo a un bivio.



L'amica geniale

Autrice: Elena Ferrante
Casa Editrice: E/O

Romanzo, primo di una serie, di grandissimo successo anche oltre oceano, amatissimo tra i tanti anche da Michelle Obama, L'amica geniale segue la via delle due protagoniste Lila e Elena da bambine e poi adolescenti in un rione della periferia di Napoli. L'autrice racconta la natura complessa dell'amicizia lungo le fasi della loro vita e la loro crescita individuale, il modo di influenzarsi reciprocamente e i sentimenti che provano. Espone, poi, come cambia il rione dove vivono, Napoli e l'Italia, in più di un cinquantennio, mutando il loro legame. Si tratta di un libro dal finale aperto. L'autrice racconta l'infanzia e l'adolescenza delle protagoniste, ma lascia il lettore in attesa di nuovi grandi cambiamenti che sconvolgeranno le loro vite e il loro rapporto unico.



MADE IN
ITALY

eco
Nat
ecologico e naturale

BIODETERSIVI concentrati

BIOPROFUMATORI per Armadi e Cassetti



BIO ECO	DETERGENZA	BIO ECO	PROFUMAZIONE
			
	AIAB 100281		AIAB 100281

con ingredienti
da agricoltura
biologica certificata

L'ESTATE DEI TORMENTONI URLA "SESSO E SAMBA"

Da anni a questa parte ormai, l'estate italiana è sinonimo di grandi tormentoni: dalla samba alla ballata romantica, fino ad arrivare al reggaeton e al pezzo indie, gli artisti italiani sfornano brani per tutti i gusti, e il 2024 di sicuro non fa eccezione. Dai ritmi coinvolgenti di "Festa totale" di Paola & Chiara, alle melodie romantiche del duetto "Storie brevi" di Tananai e Annalisa, le opzioni non mancano. Tra i brani più in voga, c'è anche la vivace "Baila" dei Boomdabash e il tocco nostalgico di "Riviera" di Levante. Per chi ama le sonorità più indie, "Estate in città" di Fulminacci è una scelta perfetta. A spiccare tra tutti ci sono però Gaia e Tony Effe, che con la loro "Sesso e Samba" hanno conquistato il pubblico e i social, ottenendo il disco d'oro a pochissimi giorni dall'uscita ed entrando perfino nella classifica Global di Spotify, aggiudicandosi di diritto il premio di miglior canzone dell'estate.



RED VALLEY FESTIVAL 2024

Come ogni anno torna l'ormai storico Red Valley Festival, uno degli eventi musicali più attesi dell'estate in Sardegna e non solo. Giunto alla sua ottava edizione, il Red Valley si svolgerà all'Olbia Arena dal 14 al 17 agosto, ed è attualmente l'unico festival in Italia a offrire una line-up eclettica con ospiti musicali che spaziano dall'urban al pop, passando per l'elettronica e la dance. Con un'affluenza di oltre 70mila persone nel 2022 e più di 105mila nel 2023, il grande evento, prodotto e organizzato da Magma Events e Vivo Concerti, in collaborazione con Radio 105, promette un'edizione nuova e ancora più coinvolgente; per quattro giorni ci saranno concerti live, dj set e numerose attività collaterali dedicate alla musica e al divertimento. Un evento da non perdere quindi, e che contribuisce a consolidare il rinnovato ruolo della Sardegna come punto di riferimento di importanti attività musicali e festival di profilo nazionale e internazionale.



STING ABBRACCIA I 4 MORI: IL 4 AGOSTO APPUNTAMENTO ESCLUSIVO A SANTA MARGHERITA DI PULA

L'estate musicale in Sardegna non smette di stupire: tra grandi festival e appuntamenti spicca di sicuro l'attesissimo concerto di Sting, che si esibirà in uno show speciale alla Forte Arena di Santa Margherita di Pula (CA). Accompagnato da una rock band energica, l'artista offrirà una performance esuberante e dinamica, ripercorrendo i suoi più grandi successi. I fan potranno ascoltare classici senza tempo come "Fields of Gold", "Roxanne", "Every Breath You Take" e "Message in a Bottle". Questo concerto promette di essere una celebrazione della straordinaria carriera del musicista, sia come membro dei Police che come artista solista, regalando una serata indimenticabile agli spettatori.



"TUTTI NEL VORTICE" DI ANNALISA

È una delle voci migliori della nuova generazione e da qualche anno a questa parte sembra inarrestabile: Annalisa continua ad essere sulla cresta dell'onda anche questa estate. Ma ridurre ciò che ha raggiunto ai numeri da capogiro dei suoi ultimi tormentoni estivi (tra cui anche la recente "Storie Brevi" con Tananai, subito diventata una hit), significherebbe sminuire l'enorme lavoro che l'artista ha fatto su sé stessa e sul proprio stile negli ultimi anni. Un cambiamento a tutto tondo, sia sull'immagine che sullo stile musicale; una ricerca sonora ben precisa, che unisce beat dal sapore disco a linee melodiche che ricordano le grandi voci femminili di una volta: Annalisa non ha agito a caso, ha ascoltato sé stessa, la sua natura artistica, e ha messo in gioco le sue carte migliori sapendosi valorizzare e, al contempo, regalando al pubblico un prodotto fresco e coinvolgente. Il duro lavoro e il credere fermamente in ciò che si fa ripagano sempre, e l'artista ne è la dimostrazione vivente.



Coccolino

Molto più
che fresh



DOJA CAT

TRA LADY GAGA E MADONNA, C'È LEI, DOJA CAT, LA CANTANTE CHE DALLA HIT "SAY SO", ESPLOSA TRE ANNI FA, NON HA MAI SMESSO DI ACCUMULARE NOMINATION, (SEDICI SONO QUELLE ARRIVATE PER I GRAMMY) E DI ACCENDERE L'ATTENZIONE DEI FAN CON I SUOI LOOK TRASGRESSIVI E VOLUTAMENTE ECCENTRICI.





Allo scorso Met Gala di New York, la festa della moda del gotha mondiale, si è presentata con una lunga T-shirt bianca dall'effetto bagnato che poco o nulla lasciava all'immaginazione.



«Il mio fiore preferito è il cotone», ha spiegato a chi le chiedeva la ragione di una scelta molto minimal seppur trasgressiva. Un'inezia per una come lei che non ha esitato a rasarsi il capo gettando i fan nel terrore, spaventati che il gesto volesse ricordare quello di Britney Spears, non esattamente un esempio di serenità. Ma lei ha subito



chiarito: « Avevo bisogno di cambiare qualcosa, non mi stavo allenando e non mi stavo prendendo cura di me stessa nel modo in cui volevo. Ho pensato: "Devo fare qualcosa" così ho tagliato tutto.

E potevo vedere la forma della mia testa. Ho potuto vedere tutto il mio viso. Riesco a vedere le mie orecchie, ora che non ho una parrucca incollata alla fronte. E' la scelta migliore che abbia mai fatto e non mi sono mai sentita così bella». Nello scorso aprile, al Coachella Festival si è presentata sul palco con un bikini di piume bianche, mentre di fronte a lei il pubblico si scatenava coperto da felpe e coperte, perché quella era la notte più fredda dell'intero festival. Ma non per Doja Cat che ha creato una performance su un palco a più livelli, tra impalcature e passerelle che svettavano sulla folla, cantando brani del suo



repertorio più recente, "Demons", "Fuck the Girls", "Acknowledge Me", "Gun", tratti dal suo album "Scarlet" e diventando così la seconda donna di colore a fare da headliner al Coachella, dopo lo storico set di Beyoncé nel 2018. «Con Doja è una performance ovunque siamo - ha ammesso il suo manager, Gordan Dillard - Se facciamo capolino a una festa, è una performance. Se va a leggere un libro, sono sicuro che sarà una performance. È la sua personalità. Penso che sia la Madonna o Lady Gaga della nostra generazione, per quanto riguarda le sue capacità». Nata a Los Angeles in una famiglia di artisti, suo padre è attore, compositore e produttore

cinematografico, sua madre è una pittrice, Doja Cat, il cui vero nome è Amala Ratna Zandile Dlamini è cresciuta nel culto di Nicky Minaj, con cui ha collaborato per "Say So", con il suo secondo tour "Scarlet" ha toccato l'America e l'Europa, in Italia ha fatto una sola tappa a Milano lo scorso fine giugno. Tra pop e rap ha voluto dimostrare alla platea mondiale di essere un'artista completa, capace di sposare generi musicali e arte, riuscendo a trasformare i tormentoni come "Say So", "Woman" e "Kiss Me More" in nuovi arrangiamenti, pur senza deludere le aspettative del pubblico. I social





come Tik Tok sono stati un volano per la sua carriera, ma ora che sono arrivati la fama e il successo, preferirebbe che non avessero più quella potenza che hanno contribuito a lanciarla nel firmamento musicale. «La fama ha rovinato le mie interazioni sociali - ha confessato - È uno schifo, ora che non posso fare pienamente le mie cose su Instagram Live, sono sommersa da persone che hanno queste idee preconcepite su di me e cercano di trollare. Ma è una cosa che sono molto brava a gestire. Mi piace fare la guerra con i troll, è una cosa con cui sono cresciuta, sono su Internet da mille anni e fa parte di me: devo rispondere». Provocare è parte del suo mestiere, che presto potrebbe trovare nuovi sbocchi al cinema come in televisione, E' stato il suo agente a confessare che per lei il cammino nel variegato mondo dell'arte è appena iniziato. «Stiamo pianificando il lungo periodo per quanto riguarda le sue attività, sia per la musica, sia per un potenziale ingresso nel mondo del cinema e della televisione».

“
AVEVO BISOGNO
DI CAMBIARE
QUALCOSA, NON MI
STAVO ALLENANDO
E NON MI STAVO
PRENDENDO CURA DI
ME STESSA NEL MODO
IN CUI VOLEVO. HO
PENSATO: “DEVO FARE
QUALCOSA”



AGOSTO 2024

NEI MESI DEL GRAN CALDO, IL FRINIRE CANTILENANTE DELLE CICALI SCANDISCE IL TEMPO LENTO DELL'ESTATE.

Il cestino dell'orto
 abbonda di tutto, è il
 momento delle raccolte
 anche in vista di confetture
 e quant'altro possa
 arricchire la dispensa.
 Ma le piante, come il
 nostro organismo, hanno
 bisogno di acqua per non
 "appassire" sotto i raggi di
 un sole non sempre amico.
 C'è da fare, ma anche i
 più impegnati, anche chi
 non avrà "occhi" che per
 giardino e orto, si troverà
 questo mese a volgerli
 invece al cielo. Perché
 agosto è anche il mese
 dei desideri, delle stelle
 cadenti, dell'abbondanza
 di frutti da raccogliere e
 conservare.

La finestra sul tempo

Perché riescano buoni, fa
 d'uopo raccogliere i fichi
 ben maturi per dissecarli,
 ed anche un po' appassiti
 sull'albero.

Barbanera nel 1872

Tradizioni in casa e "fai da te"

Idee arredo dalla natura
 Radici e rami spiaggiati, lavati
 dal mare e sbiancati dal sole,
 sono usati nell'arredamento
 contemporaneo per realizzare
 interessanti pezzi unici. Hanno
 il pregio di portare in casa le
 forme plastiche della natura e
 il ricordo dei giorni felici in cui
 si sono raccolti sulla spiaggia.
 Si tratta di farsi ispirare da
 questo suggestivo materiale,
 meglio non partire da un
 progetto ma dalla loro forma.
 Un groviglio di radici può
 reggere un piano di cristallo
 da saldare con qualche vite?
 Diventerà un meraviglioso
 tavolino. Un pezzo di tronco
 può essere incastrato su un
 piano di legno? Sarà lo stelo
 di una lampada unica. Un
 ramo asimmetrico presenta
 delle sporgenze? Appeso al
 muro darà vita a uno scultoreo
 attaccapanni. Anche i sassi
 di fiume, tondi e chiari, ci
 riportano con eleganza la
 natura in casa. Possono
 essere incollati su semplici
 vasi di coccio per nobilitarli
 o su una grande cornice di

legno, o messi dentro vasi da fiori trasparenti per
 dare stabilità e fascino a composizioni con lunghi
 rami, o ancora usati per decorare con disegni i
 vialetti del giardino.

Benessere con la natura

La natura che drena
 Tisane drenanti di betulla e finocchio, anche fredde,
 e centrifugati di frutta o verdura stagionali sono
 ottimi per dissetarvi combattendo il nemico numero
 uno dell'estate: le gambe gonfie causate dal caldo
 estivo. Questa è anche la stagione in cui le gambe
 si possono scoprire e liberare da calze e indumenti
 stretti. Poi, quando si dorme è utile tenere le gambe
 un po' sollevate rispetto alla testa, utilizzando un
 piccolo rialzo. Un altro suggerimento è invece quello
 di ridurre o eliminare il sale per evitare la ritenzione
 idrica che richiama più liquidi nei tessuti. Da evitare
 anche il consumo di cibi grassi che appesantiscono
 l'organismo, e di alcol, che danneggia i vasi
 sanguigni rallentando l'eliminazione delle scorie.
 Attenzione anche ai bagni di sole: in spiaggia
 passeggiate ogni tanto, nuotate o fatevi qualche
 energetica camminata a riva o dentro l'acqua coperti
 almeno sopra il ginocchio.



EXTRA FORZA PER ME E I MIEI CAPELLI

FOR EVERY YOU.



Schwarzkopf
GLISS



Swantje Paulina

Model & Influencer





LE NUOVE FRONTIERE DELLA GINNASTICA

CALISTHENICS E CROSSFIT RAPPRESENTANO LE NUOVE FRONTIERE DELLA GINNASTICA ARTISTICA, O SONO ALTRI DUE SPORT CHE VANNO AD AGGIUNGERSI ALLA LISTA DELLE ATTIVITÀ FISICHE PIÙ IN VOGA DEI NOSTRI GIORNI?

Essere associati alla ginnastica artistica, sport olimpico dalla prima edizione dei giochi moderni del 1896 ad Atene, e considerata da sempre una delle attività fisiche più complete, è un valore aggiunto. A livello fisico la ginnastica artistica non solo rende il corpo più tonico ed elastico, ma migliora il portamento e lo stile nei movimenti, mentre sotto l'aspetto mentale, oltre a perfezionare la coordinazione, aumenta l'autostima, la fiducia in se stessi e la concentrazione. E' uno sport che combina forza, flessibilità, agilità e coordinazione, in una serie di movimenti complessi che richiedono moltissimo sforzo, un allenamento costante, equilibrio e forza muscolare. La ginnastica artistica maschile e femminile si differenziano per tipologia di specialità e attrezzi utilizzati. Il calisthenics e il crossfit sono entrambe discipline orientate alla performance fisica. Il calisthenics, termine che deriva dal greco, tradotto in italiano calistenia, sottolinea l'importanza della perfezione del corpo e della forza mentale nella pratica



di uno sport, in cui facendo leva sul peso corporeo si sviluppa la resistenza e si allena il fisico. Si tratta di una tipologia di allenamento a corpo libero che consente di aumentare la propria forza, la coordinazione, la resistenza e la composizione corporea, iniziando con esercizi semplici fino ad arrivare gradualmente a quelli più avanzati. Il ginnasta utilizza il proprio peso corporeo come una sorta di attrezzo per potenziarsi. Il lavoro avviene a corpo libero sfruttando sbarre, parallele e spalliera come principali attrezzi. Il crossfit è un'unione di più discipline che si basa principalmente su un programma di rinforzo muscolare e di condizionamento generale.

La caratteristica principale è l'intensità di esecuzione alta. Strumenti e attrezzi utilizzati sono prevalentemente il bilanciere, il cosiddetto "kettlebell" e le corde, sia per l'attività aerobica che a corpo libero. Il crossfit è considerato un allenamento preparatorio per sviluppare forza e resistenza propedeutici alla pratica di altre attività sportive. In queste attività sportive più che in altre, è necessario combinare un allenamento costante attraverso movimenti variati, abbinati ad una sana alimentazione. E' evidente che trattandosi di attività fisiche in cui soprattutto il fisico, ma anche la mente, sono messi a dura prova, la pratica non è adatta a tutti e si richiede la presenza e la guida di istruttori, allenatori e personale esperto.





Restituire, ogni giorno

Formule con Puro Olio di Glicerina,
per restituire alla pelle la sua
naturale idratazione e proteggerla
ogni giorno

• SCOPRI I DEODORANTI •

ESSENZE ITALIANE

Pregiati Oli Essenziali incontrano
il Puro Olio di Glicerina





PONTREMOLI

COSA VEDERE.

A conferma di ciò, proprio a Pontremoli nel Castello del Piagnaro, è ospitato il Museo delle Statue Stele, al cui interno si conserva la bellissima serie di sculture antropomorfe che rappresentano la testimonianza più importante della preistoria lunigianese. Tali opere – misteriose, affascinanti e inserite in un contesto capace di farle risaltare grazie al contrasto tra le statue e le antiche mura del Castello – sono state prodotte in un arco temporale che va dall'Età del rame fino all'epoca di romanizzazione. Il significato di questi affascinanti reperti è una questione ancora aperta anche se, secondo la tesi più diffusa, rappresenterebbero divinità pagane maschili e femminili protettrici dei vari aspetti della vita umana. Tra le principali attrazioni del centro di Pontremoli c'è il Duomo, che, progettato nel XVII secolo dal cremonese Alessandro Capra, presenta una pianta a croce latina sormontata da una vasta cupola. L'interno è rischiarato da uno scenografico impianto d'illuminazione alla "ligure" e abbellito da numerosi altari in marmi policromi. Passeggiando

DEFINITA NEL MEDIOEVO “UNICA CHIAVE E PORTA DELLA TOSCANA”, GIÀ LIBERO COMUNE, CITTÀ NOBILE DEL GRANDUCATO DI TOSCANA E SEDE VESCOVILE, PONTREMOLI È UN IMPORTANTE CENTRO DELLA LUNIGIANA STORICA, RICCO DI STORIA, CULTURA E TRADIZIONI. IL NOME DELLA CITTÀ POTREBBE DERIVARE DALLA PRESENZA DI UN “PONS TREMULUS”, UN PONTE TREMOLANTE NON SOLO PERCHÉ DI LEGNO MA ANCHE PERCHÉ SOGGETTO A DISTRUZIONI PER LE FREQUENTI PIENE DEL FIUME MAGRA. E QUA A PONTREMOLI I NEGOZI PIÙME SONO DUE. LI TROVATE IN VIA SISMONDO VESCOVO 35 E SULLA STRADA STATALE 62 CON, PRONTE AD ACCOGLIERVI, MILENA RUBINI, CAROLINA PIGONI, CAMILLA CHIARTELLI E MARZIA RUBINI. VI ASPETTIAMO!

per il paese l'attenzione verrà poi catalizzata da quello conosciuto come il Campanone, la torre centrale della cortina di Cazzaguerra, innalzata nel XIV secolo e oggi vero e proprio simbolo della città. La cortina che un tempo divideva l'antica grande

piazza centrale, venne fatta costruire da Castruccio Castracani degli Antelminelli, per tenere separate le fazioni dei Guelfi e dei Ghibellini, che furono così confinati in parti diverse della città. Nel 1578 la torre fu trasformata in campanile.

Da segnalare anche il settecentesco Teatro dell'Accademia della Rosa, che, edificato grazie a venticinque nobili famiglie pontremolesi, costituisce un tipico esempio di teatro rococò e risulta il più



antico dell'area apuana. La Chiesa e Convento di San Francesco, oggi parrocchia dei Santi Giovanni e Colombano. Passando per il centro, si incontra la Chiesa di San Pietro, una delle più antiche di Pontremoli, punto di riferimento per i pellegrini che si muovevano sulla Via Francigena. Da qui infatti passa la Tappa 23 che da Pontremoli arriva ad Aulla.

PRODOTTI TIPICI.

Qualunque gita in Lunigiana non può dirsi pienamente compiuta senza un viaggio tra i ricchi e diversi sapori della tipica cucina di questa storica terra di confine. Pontremoli in particolare è famosa per i testaroli, preparati sulla ghisa roventi; sono molto apprezzati anche i suoi dolci tipici, come gli squisiti amor e la spongata, un tradizionale dolce natalizio preparato con noci, nocciole, miele, mandorle, pinoli, cioccolato e canditi. Da non dimenticare nemmeno le torte d'erbi tipiche di tutta la Lunigiana, così come il miele – riconosciuto a livello nazionale con il marchio DOP.

MEDIEVALIS

PONTREMOLI 2024.

Medievalis, ha il suo cuore nella rievocazione storica della concessione del diploma di Libero Comune alla Comunità di Pontremoli avvenuta nel 1226 da parte dell'Imperatore Federico II, che definì il borgo "clavis et ianua" (chiave e porta) delle comunicazioni tra la Lombardia e la Toscana. È per ricordare tutto questo che durante l'evento, Pontremoli si trasforma in una città d'altri tempi: per quattro giorni le auto saranno bandite dal centro storico per lasciare spazio a viandanti, mercanti, carrozze e cavalieri. Tantissimi saranno i figuranti impegnati a rappresentare le classi sociali medievali: clero, nobiltà, militari, cortigiani, contadini saranno al centro dell'attenzione di tutti i forestieri e turisti che si troveranno a Pontremoli in quei giorni.

info (tratte da)
www.comune.pontremoli.ms.it
www.visittuscany.com
www.visitlunigiana.it



La Compagnia del Piagnaro
presenta

Medievalis

Evento Medievale

Pontremoli (MS)

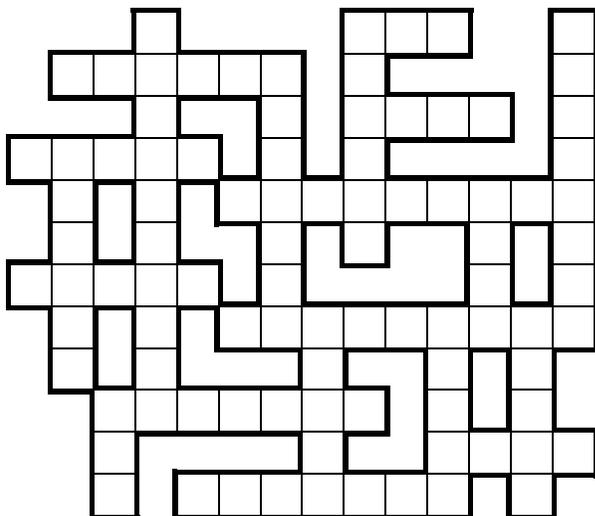
Castello del Piagnaro e Centro Storico

Disfide, misteri, amori et paure
alla Corte di Federico II

XVII Edizione

22 = 23 = 24 = 25
agosto 2024

Trovi tutte le soluzioni a pagina 98 della rivista.



LABIRINTO

Aiutandovi con gli incroci, riportate nello schema tutti i nomi degli indumenti elencati.

3 lettere BOA TOP

4 lettere BODY GOLF SARI

5 lettere BOXER CHOLI COTTA LODEN
TANGA

6 lettere OXFORD SHORTS TUBINO

7 lettere BERMUDA PIANETA SOPRANA

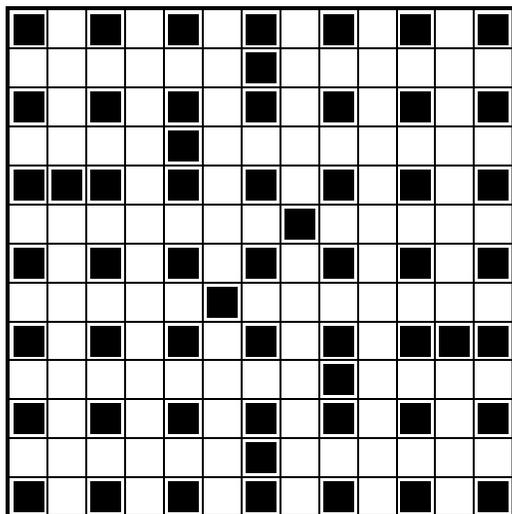
8 lettere MANTELLA

9 lettere DALMATICA PRINCESSE

10 lettere SOTTOVESTE

INTARSIO DI PAROLE

Aiutandovi con gli incroci completate lo schema.



4 lettere
BACO
FOGA
LATO
ZELO

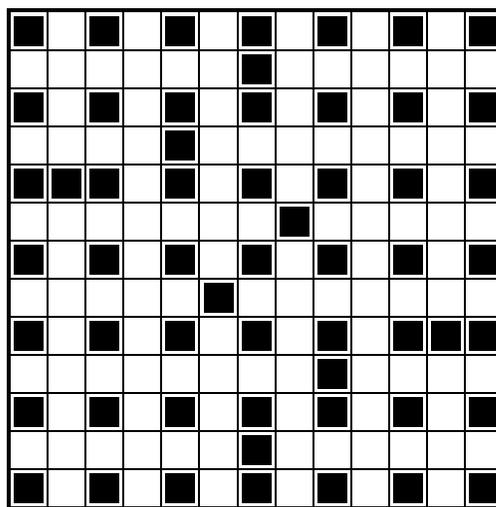
6 lettere
GLASSA
OCELOT
RARITÀ
TOPICA

8 lettere
KOLOSSAL
PIATTOLA
PROTOZOO
STRATEGA

5 lettere
MASSO
RELAX
ROBOT
TARLO

7 lettere
OPACITÀ
SQUADRA
SQUILLO
TAPPETO

13 lettere
PEDONALIZZARE
RICONCILIARSI



4 lettere
BORO
ETTO
MOTO
TELA

AERARE
SETOLA
TOBOGA
UNDICI

SERVIZIO
SFORTUNA
STIGMATE

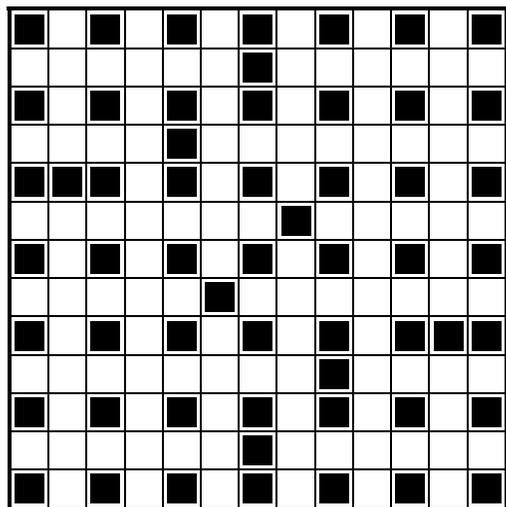
5 lettere
BALIA
CAVIA
ROTTA
SAGRA
6 lettere

7 lettere
ASSORTO
CABARET
CALESSE
PASSATO
8 lettere
FRUIBILE

13 lettere
FOTOMONTAGGIO
ORDINATAMENTE

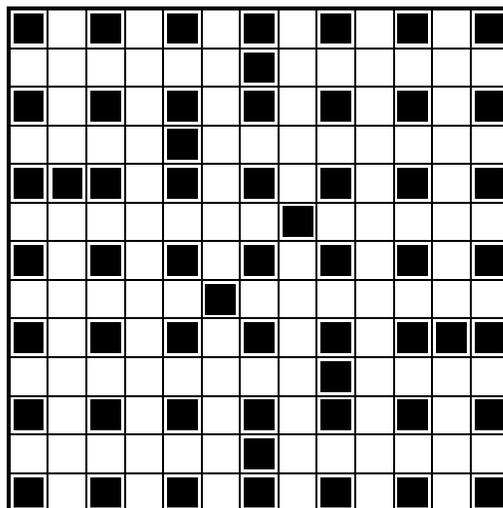
INTARSIO DI PAROLE

Aiutandovi con gli incroci completate lo schema.



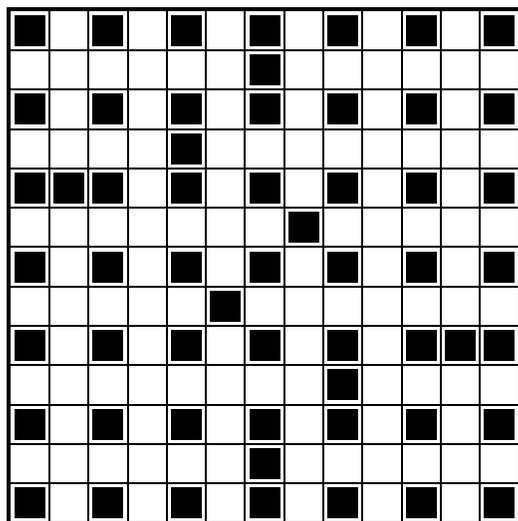
4 lettere	6 lettere	8 lettere
ACAB	BRUNEI	PATRIZIO
AIRE	ELLIOT	POLITICI
BAIO	TAPINO	RIGIRARE
TONO	TUTORE	SPAZIARE

5 lettere	7 lettere	13 lettere
BASSA	DOMINIO	FLUIDIFICANTE
KATIA	POLPOSO	PIROSCISSIONE
LIDIA	PSICOSI	
NETTI	SOLETTA	



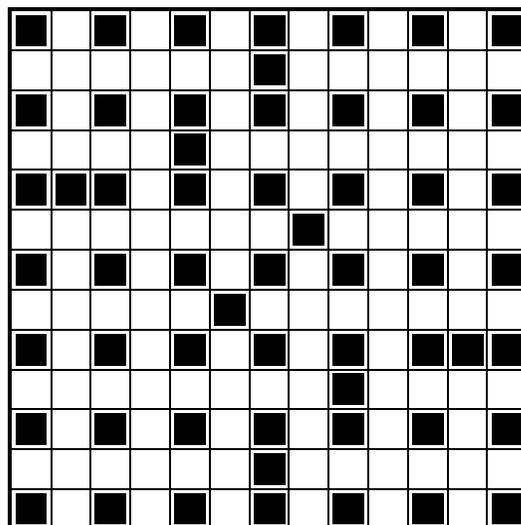
4 lettere	6 lettere	8 lettere
BAIO	APRIRE	GIAGUARO
IOLE	BIKINI	PRODIGIO
LATO	LAVICO	PROTETTO
POPE	TENUTO	TURNISTA

5 lettere	7 lettere	13 lettere
DONNA	CEROTTO	ARTICOLAZIONE
FARRO	MEGATON	LIBERTINAGGIO
SORTA	NOTTATA	
VARIO	SPUTATO	



4 lettere	6 lettere	8 lettere
COSO	ALTANA	CROGIOLO
ENTE	MOROSA	EIETTORE
FOTO	PLACET	INDIETRO
TORO	SATIRA	SERVIZIO

5 lettere	7 lettere	13 lettere
BOTTA	ACCORTO	MONOPOLISTICO
FARRO	CACATOA	STRITOLAMENTO
IODIO	PASSATA	
TOLTO	VALERSI	



4 lettere	6 lettere	8 lettere
BAVA	ALDILA	BIOGRAFO
LATO	RASOIO	SINISTRA
PAGA	TALORA	SPEZIALE
VERA	TORNIO	TURBINIO

5 lettere	7 lettere	13 lettere
FESTA	ESPOSTO	FOTOMONTAGGIO
LETTA	FAGOTTO	IRRIMEDIABILE
RADAR	HABITAT	
STURA	PORTATA	

AMNESTY INTERNATIONAL

L'ufficio centrale è situato a Londra da dove coordina gran parte del lavoro di ricerca sulle violazioni dei diritti umani nel mondo, stabilisce le grandi campagne e azioni prioritarie su cui lavorano le sezioni nazionali in modo coordinato.

AMNESTY ITALIA.

La Sezione Italiana, che conta quasi 70.000 tra soci e sostenitori, ha il compito di coordinare il lavoro degli iscritti e dei sostenitori di Amnesty nel nostro Paese. Oltre a ciò, intraprende azioni di sensibilizzazione, promozione, educazione ai diritti umani, campaigning, lobby nei confronti delle istituzioni e raccolta fondi.

OGNI INGIUSTIZIA CI RIGUARDA.

Siamo un movimento di persone determinate a creare un mondo più giusto, in cui ogni persona possa godere dei diritti umani sanciti dalla Dichiarazione universale dei diritti umani.

Mettiamo in evidenza le ingiustizie, diamo voce a chi non ha voce, cambiamo la vita delle persone. Dal 1961, abbiamo contribuito a ridare libertà e dignità a oltre 50.000 persone, salvando 3 vite al giorno.

LA MISSIONE.

Per contribuire al cambiamento nella vita delle persone e delle comunità concentriamo i nostri sforzi sulla mobilitazione e l'attivismo per i diritti umani. Con queste azioni e grazie alla forza del nostro movimento

influenziamo i decisori politici e istituzionali e contribuiamo con le nostre idee ai cambiamenti nelle politiche e nella legislazione.

LA DICHIARAZIONE UNIVERSALE.

Il 10 dicembre 1948, l'Assemblea generale delle Nazioni Unite proclamava la Dichiarazione universale dei diritti umani. Per la prima volta nella storia dell'umanità, era stato prodotto un documento che riguardava tutte le persone del mondo, senza distinzioni. Per la prima volta veniva scritto che esistono diritti di cui ogni essere umano deve poter godere per la sola ragione di essere al mondo. Eppure la Dichiarazione è disattesa, perché ancora troppo sconosciuta. Siamo impegnati affinché per tutti siano garantiti questi diritti. Sempre!

INFO&CONTATTI



Sede centrale Via Magenta 5 -
00185 Roma
Tel. 06 4490210 Fax 06 4490222
E-MAIL infoamnesty@amnesty.it
Amnesty International Italia è
anche su FB e sugli altri
CANALI SOCIAL
scopri su www.amnesty.it
come sostenere l'organizzazione.



NUOVO

ESPERTI IN PREVENZIONE

mentadent

**PROTEZIONE
DALLA CARIE
A LUNGO**



**SUPER
MARIO™**



**SCOPRI
LA NUOVA
LINEA!**
Mentadent.it





COTON DE TULEAR

IL COTON DE TULEAR È UN CANE SOCIEVOLE ED ESTROVERSO, DAL CARATTERE EQUILIBRATO. È AMICHEVOLE E SI RELAZIONA BENE CON GLI ALTRI CANI E CON LE PERSONE.

Il Coton de tulear è un cane da compagnia che si lega fortemente alla famiglia e si adatta alla maggior parte degli stili di vita. La razza è originaria del Mediterraneo e si dice che il Coton de tulear sia arrivato in Madagascar centinaia di anni fa, quando una nave si arenò al largo dell'isola di Reunion. In seguito, si formò una grande comunità di cani selvatici che vivevano intorno alla città portuale di Tulear. Qui, i cani venivano catturati e utilizzati come cani da fattoria o da caccia. Oggi il Coton de tulear è una razza diffusa e amata in tutto il mondo.

Il Coton è un cane felice e tranquillo, che segue la famiglia ovunque. È una razza che si muove volentieri e apprezza molto poter correre liberamente. Gli piace annusare in giro e giocare con gli altri cani.

Il Coton è una razza piuttosto indipendente, ma è ben capace di relazionarsi con gli altri cani. Per crescere bene ha bisogno di esercizio fisico regolare e di stimoli mentali.



Il Coton de tulear è molto giocherellone, ma non ha un grande bisogno di esercizio come molti altri cani. Questo, però, non significa che sia un tipo pigro, ama (e naturalmente ha bisogno) di passeggiate quotidiane e regolari. Altrimenti sarà infelice.

Se siete alla ricerca di un cane da compagnia ma anche di un amico con cui praticare sport cinofili, questa è sicuramente una razza da prendere in considerazione. Infatti, il Coton de tulear eccelle in attività come l'obedience, l'agility, le attività olfattive e il rally.

Se il vostro Coton de tulear vuole sfogare la sua energia, sarà lieto di portarvi il suo gioco preferito per giocare al riporto.



Il Coton de tulear è un cane piccolo ma energico che ama collaborare con il suo proprietario. È spesso felice e si lascia motivare facilmente dai premiati. La razza è incline all'addestramento, dove può utilizzare la sua indipendenza nell'agility e nelle attività olfattive. La razza può tendere ad abbaiare spesso, quindi è importante addestrare il cane affinché non abbaia troppo se, ad esempio, si vive in un appartamento. Il Coton de tulear è un cane da compagnia e ciò significa che vive bene sia in compagnia dei suoi padroni che di altri cani. Pertanto, è particolarmente importante addestrare il cane a stare a casa da solo già da cucciolo.





approvato da



Ente Nazionale Protezione Animali

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

ARIETE



Questo mese porterà nuove opportunità lavorative che richiederanno impegno e determinazione. Sul fronte amoroso, potrebbero nascere tensioni, ma il dialogo aperto sarà la chiave per superarle. Attenzione alla salute: pratica regolarmente esercizio fisico. Sfrutta il weekend per rilassarti e rigenerarti. "Per quanto una cosa sembri difficile, non arrenderti mai. Verrà il giorno in cui la tua perseveranza sarà premiata" (Ralph Waldo Emerson).

LEONE



Crescita personale e professionale. Le relazioni amorose saranno passionali e dinamiche. Attenzione alla gestione delle finanze, evita spese inutili. Prenditi cura della tua salute mentale con attività rilassanti, trovando il tempo per goderti la natura e ricaricare le energie. "Una vecchia domanda: il bicchiere è mezzo pieno o mezzo vuoto? Risposta: Chi se ne importa? Importa davvero se il bicchiere sia mezzo pieno o mezzo vuoto? La questione è se placa o no la tua sete."

SAGITTARIO



Un mese di avventure e nuove esperienze. Professionalmente, potresti ricevere riconoscimenti inaspettati. In amore, l'entusiasmo sarà contagioso, ma evita di trascurare le esigenze del partner. Dedica del tempo all'attività fisica. Organizza una breve vacanza per esplorare nuove destinazioni e svegliati ogni mattina pensando a cose per cui sei fortunato. "Essere ricchi di salute è benessere, essere ricchi di mente è felicità, essere ricchi di spirito è gioia" (Lailah Gifty Akita).

TORO



Un mese di stabilità economica e soddisfazioni professionali. In amore, il clima sarà sereno e favorevole per rafforzare i legami esistenti. Dedica del tempo a te stesso e alle tue passioni per mantenere l'equilibrio interiore. Coltiva nuovi hobby per stimolare la tua creatività. "La vita è breve, infrangi le regole, perdona velocemente, bacia lentamente, ama veramente, ridi incontrollabilmente e non rimpiangere nulla che ti abbia fatto sorridere" (Mark Twain).

VERGINE



Un mese di riflessione e pianificazione, ideale per mettere ordine nelle questioni lavorative. In amore, potresti sentire il bisogno di maggiore stabilità e sicurezza. Cura l'alimentazione e trova il tempo per rilassarti. Sperimenta nuove ricette salutari per migliorare il tuo benessere. "Stai lontano da chi tenta di frenare le tue ambizioni, le persone da poco lo fanno sempre, ma solo chi è veramente grande ti fa sentire che anche tu puoi diventare come lui" (Mark Twain).

CAPRICORNO



Agosto porterà stabilità e successo nel lavoro, grazie alla tua perseveranza. In amore, sarà un periodo di serenità e comprensione reciproca. Fai attenzione alla salute, evita stress e prendi pause rigeneranti. Pianifica attività all'aria aperta con amici! "Nella simpatia troviamo consolazione nel comprendere che non siamo soli, ci sono altri che condividono il nostro percorso. È un ponte verso l'empatia, la comprensione reciproca, di noi stessi e degli altri" (Arthur Schopenhauer).

GEMELLI



Agosto sarà un mese di grandi cambiamenti e nuove sfide, specialmente nel lavoro. In amore, potrebbero verificarsi malintesi; comunicare chiaramente sarà essenziale. La salute richiederà attenzione, quindi non trascurare il riposo. Viaggia per ricaricare le energie e scoprire nuove realtà, cambiando prospettive che ti sembravano ormai infrangibili. "Il benessere non è un dono, ma un compito da realizzare, un lavoro da compiere" (Hermann Hesse).

BILANCIA



Le opportunità sociali saranno in primo piano, portando nuove amicizie e collaborazioni. L'amore sarà armonioso, con possibilità di incontri significativi per i single. Mantieni un equilibrio tra lavoro e vita privata per il benessere generale. Partecipa a eventi culturali per arricchire la tua mente. "L'intelligenza della volontà è un problema che pochi comprendono; è la vera forza della vita e del carattere, è l'arma più potente della nostra ragione" (Paul Valéry).

ACQUARIO



Un mese di creatività e innovazione, con ottime prospettive professionali. In amore, saranno favoriti i nuovi incontri e le relazioni esistenti si rafforzeranno. Mantieni un equilibrio tra mente e corpo, dedicando tempo alle tue passioni. Coinvolgiti in progetti di volontariato per dare un contributo positivo e nel privato, focalizzati anche sul punto di vista altrui. "Governare una famiglia è poco meno difficile che governare un regno" (Michel de Montaigne).

CANCRO



Le stelle favoriranno il settore sentimentale, con momenti di intensa complicità e romanticismo. Professionalmente, sarà un mese stabile, ma evita decisioni impulsive. Mantieni uno stile di vita sano per prevenire stress e affaticamento. Approfitta delle serate estive per socializzare e rilassarti. "Un pessimista è uno che crea difficoltà dalle sue opportunità e un ottimista è colui che crea opportunità dalle sue difficoltà" (Harry Truman).

SCORPIONE



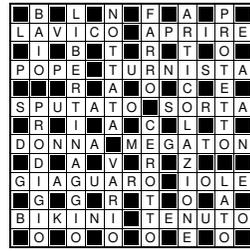
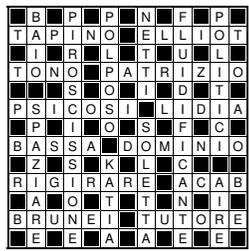
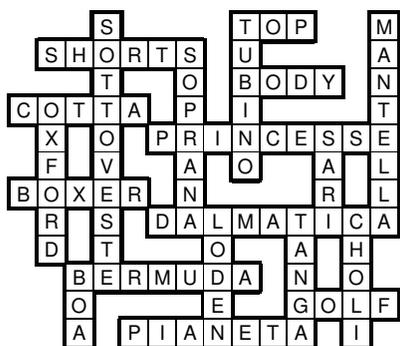
Agosto sarà intenso e produttivo sul fronte lavorativo. In amore, potresti vivere momenti di passione ma anche di conflitto; la pazienza sarà fondamentale. Presta attenzione alla tua salute, evita eccessi e prendi tempo per te stesso. Dedica del tempo alla meditazione per trovare la tua pace interiore, bloccando eventuali pensieri ossessivi. "Non puoi prendere decisioni basate sulla paura e sulla possibilità di ciò che potrebbe accadere" (Michelle Obama).

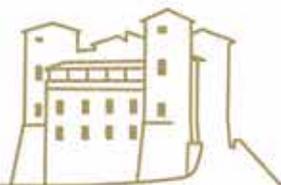
PESCI



Agosto sarà un mese di introspezione e crescita personale. Sul lavoro, potrebbero sorgere nuove opportunità; sii pronto a coglierle. In amore, cerca il dialogo per risolvere eventuali incomprensioni. Fai attenzione alla tua salute emotiva. Dedica tempo alla lettura per nutrire la tua mente e il tuo spirito, praticando l'arte del perdono. "Com'è stupido colui che cerca di rimediare all'odio degli occhi con il sorriso delle labbra" (Khalil Gibran).

LE SOLUZIONI DEI GIOCHI





Castello di Pontebosio

Luxury Resort ★★★★★

Dove passato e presente convivono in un'armonia di piacere.



14 Suite dotate di tutti i comfort.. per un relax da sogno. Personalizzate nei minimi dettagli con diversi tessuti e tonalità di colori, in ogni ambiente si respira l'aria magica del **Castello** e si possono ammirare i **suggestivi panorami delle colline lunigianesi**. La struttura è dotata anche di una **spa**, un ambiente intimo e riservato dove poter vivere un momento di **puro relax e benessere**.

- ✓ Servizio Ristorante
- ✓ Area relax e benessere
- ✓ Parcheggio gratuito in loco
- ✓ Sala riunioni
- ✓ Organizzazione eventi

VERIFICA LA DISPONIBILITÀ E PRENOTA



INQUADRA QUI

Via Pontebosio 3 - 54016 Pontebosio Loc. Liciana Nardi (MS)
t: +39 0187 472050 - www.castellodipontebosio.it - info@castellodipontebosio.it



 **DEBORAH**
MILANO

NUOVO

**MASCARA
LIKE A PRO TINT**
VOLUME E LUNGHEZZA
STRAORDINARI

SCURISCE LE CIGLIA PER UN
EFFETTO MASCARA
ANCHE SENZA MAKE UP

FORMULA POTENZIATA
CIGLIA PIÙ SCURE
IN 14 GIORNI*

