



Più me

M A G A Z I N E

NUMERO 1 - GENNAIO 2024 - COPIA OMAGGIO

MERYL STREEP

HA INDOSSATO I PANNI DI TANTE DONNE, FAMOSE E NON. E LO HA SEMPRE FATTO CON CLASSE, TALENTO E NATURALE PROFESSIONALITÀ.

LE BUONE INTENZIONI DEGLI ITALIANI

GENNAIO UN PO' COME SETTEMBRE: PASSATA L'EUFORIA DELLE VACANZE E I BAGORDI DELLE FESTE OGNUNO DI NOI STILA LA PROPRIA LISTA DELLE BUONE INTENZIONI.

PAOLA CORTELLESI

L'ATTRICE E REGISTA DEI RECORD CON IL SUO CAPOLAVORO "C'È ANCORA DOMANI"

IL FUORICLASSE DELLO

SPORT AZZURRO

JANNIK SINNER

È ENTRATO NELLA LEGGENDA CON LA CAVALCATA SINO ALLA FINALE DELLE ATP FINALS E TRIONFO CON L'ITALIA IN COPPA DAVIS, ATTESO DA 47 LUNGHISSIMI ANNI.

LA GENERAZIONE Z NON È UN MONOLITE

NON GUARDANO LA TV, CHE POTREBBE PURE NON ESISTERE, E USANO I SOCIAL QUASI PER TUTTE LE ATTIVITÀ DELLA VITA QUOTIDIANA



La soluzione più grande ai problemi delle labbra.

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

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

Con Blistex le tue labbra staranno sempre alla grande.

Anche con protezione solare da 10 a 30.

Come Blistex c'è solo Blistex. Provalo!



Blistex In farmacia, parafarmacia e negozi specializzati.

 
BLISTEX.IT

*Qualità & Morbidezza...
a portata di mano!*



Piùme

COCCOLE PER TE E LA TUA CASA


Cartiere Carrara
CARING FOR WHAT'S NEXT

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

Color Therapy

HIGHLIGHTER & LIQUID EYESHADOW



ASTRA
MAKE-UP

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

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



LA BEFANA VIEN DI NOTTE (UN RACCONTO)!

Gennaio è il mese della Befana. Ma sarà davvero brutta sporca e cattiva come la dipingono? Eccovi un (mio) breve racconto sulla "vecchina" vestita di stracci che vola sulla sua scopa magica (da leggere ai più piccini di ogni età).

L'ho imparato proprio così. Per anni, quando ero il più piccolo di casa, si son presi gioco di me. Passato il Natale dell'albero vestito a festa, del presepe col cielo di carta, del luccichio intermittente del fuoco rosso sotto l'incudine del fabbro di gesso, che fissavo per ore sul prato di muschio, di fianco al fiume di stagnola sul mobile buono del salotto, era un lento avvicinarsi alla dolce paura.

Nei giorni dell'attesa tutti i grandi non perdevano occasione per i loro interrogatori spietati. Perché, per essere rimasto così buono come avrebbero preteso, per conquistare le caramelle al posto del carbone dentro la calza, sarei dovuto essere il fratello gemello del Bambinello. Una vera tortura senza speranza, fino alla notte del cinque di

gennaio. Quella sera si cenava tutti insieme e i miei conti non tornavano mai. Ad un certo punto qualcuno scompariva per riapparire molto tempo dopo di corsa e trafelato raccontando di averla incontrata sul portone per strada e persa di vista nel nero pesto del cielo dov'era volata sulla sua scopa magica. Sapevo che sarebbe venuta dritta da me, brutta e cattiva come me la raccontavano i grandi. E a tavola cercavo la seggiola più vicina alla mamma, la mia ultima difesa. Perché il mio baluardo d'amore non mi avrebbe mia lasciato da solo. Mio babbo, invece, si accomodava a capo tavola con uno strano sorrisetto complice e compiaciuto, come per godersi, da lì a poco, lo spettacolo in prima fila. Ma non era un

film, era tutto vero. Eccola! Nel silenzio calato di colpo, il campanello cominciava a squillare una, dieci, cento volte. Ma non c'erano più sottane di salvataggio, il vuoto all'improvviso mi circondava ed era un fuggire senza scampo di qua e di là, da una stanza all'altra. Aperta la porta il suo trillo terribile risaliva le scale lentamente sotto una pioggia di noci, caramelle e mandarini e ormai, con la sua scarpaccia dentro casa, sapevo che, col respiro sospeso e il cuore in gola, era arrivato il momento di affrontarla. Di sfidare quella dolce paura. Tremavo, ma dal nascondermi abbassando gli occhi al suo ghigno, non potevo fare a meno di ammirarla con gli occhi spalancati su tutto il suo splendore.

Era una vecchietta gobba. Con degli occhialoni scuri che le nascondevo la faccia fatta di un solo naso storto e gigante. Ricoperta di stracci di mille colori con uno scialle di lana nero che l'avvolgeva tutta. Aveva un gonnellone largo pieno di strappi e di toppe, delle calze a righe gialle e viola, le scarpe rotte, dei guanti bucati con le dita che spuntavano per metà, un sacco di tela pesante pieno di chissà cosa e una scopa di fascina. Ma non era come dicevano. Dopo aver allungato una sua carezza sulla mia testolina incerta, finivo con l'accoccolarmi sulle ginocchia e lei, senza farmi troppe domande, sapeva che non era stato cattivo. E così ho anche imparato che brutto non è nessuno. Che siamo tutti delle meraviglie uniche e irripetibili e che, per fortuna, la Befana esiste per davvero, ad ogni età, e che è dolce e buona come una chicca della sua calza appesa alla cappa della cucina.



“

“O cara Befana, prendi un trenino che fermi a casa d'ogni bambino, che fermi alle case dei poveretti con tanti doni e tanti confetti”.

-Gianni Rodari-

LABORATORI **DEBORAH** GROUP

DERMOLAB

Scelgo l'efficacia

Idrata. Nutre. Rimpolpa.



CREMA RIMPOLPANTE ANTIETÀ

DAI NOSTRI LABORATORI, IL TRATTAMENTO VISO E COLLO A EFFETTO IDRATANTE RIEMPIATIVO.
AZIONE ELASTICIZZANTE E ILLUMINANTE SPECIFICA PER PELLI OVER 40.



ACIDO IALURONICO
AD ALTO E BASSO PESO MOLECOLARE



ULTRA FILLING SPHERES™
EFFETTO RIMPOLPANTE



DLAB ANTIOXIDANT COMPLEX
CON VITAMINE C+E

AL VIA IL MERCATO LIBERO DEL GAS E DELL'ENERGIA

L'anno appena iniziato segnerà la fine del mercato tutelato del gas e dell'energia elettrica per i clienti domestici. Cittadini e condomini dovranno cioè scegliere liberamente da quale venditore e a quali condizioni acquistare energia elettrica e gas naturale per le proprie necessità. A differenza di quanto è avvenuto fino ad oggi, quando i prezzi delle utenze erano fissati da ARERA (Autorità di Regolazione per Energia Reti e Ambiente), il mercato libero consente di accordarsi direttamente con il venditore sulle condizioni economiche e contrattuali della fornitura di elettricità e gas. In particolare, per quanto riguarda il gas il termine dei servizi di tutela su prezzo e condizioni contrattuali è previsto per gennaio. Tre mesi più tardi, a partire da aprile, avverrà lo stesso anche per quanto riguarda la fornitura di

energia elettrica. Per favorire il passaggio al mercato della concorrenza, l'Arera ha promosso la creazione di un sito pubblico: il Portale Offerte, dove clienti domestici, famiglie e piccole imprese possono confrontare e scegliere in modo immediato, chiaro e gratuito le offerte di elettricità e gas naturale. Il Portale mette a disposizione un motore di ricerca e fornisce informazioni su funzionamento dei mercati dell'energia elettrica e del gas



naturale. Attraverso l'inserimento di alcuni dati relativi alla propria fornitura, tutti contenuti nella bolletta, è possibile comparare le offerte disponibili.

A coloro che non sceglieranno, la fornitura non verrà interrotta ma verrà garantita (a condizioni simili a quelle della maggior tutela) per lasciare il tempo necessario per scegliere l'offerta sul mercato libero più adatta alle proprie esigenze. Si parla di servizio "a tutele gradualità", che verrà affidato ad operatori obbligati a rispettare requisiti di solidità economico, finanziaria e operativa. Il passaggio al mercato libero non sarà per tutti: sono esclusi dall'obbligo i considerati vulnerabili: coloro che si trovano in situazioni economiche svantaggiate, gravi problemi di salute, disabilità, situazioni di emergenza, utenze in isole non interconnesse o età superiore ai 75 anni. Questi clienti continueranno a essere serviti nel Servizio di Maggior Tutela anche dopo aprile 2024.



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





È naturale volersi bene



LAVATRICE LIQUIDO Nuove formule per un pulito più attento all'ambiente

Scopri i nuovi detersivi liquidi per la lavatrice di Spuma di Sciampagna: all'**efficacia igienizzante** e alla delicatezza delle **formule dermatologicamente testate**, si aggiunge una maggiore attenzione all'ambiente.

Le formule sono studiate per garantire **efficacia anche a basse temperature**, hanno una % di **ingredienti biodegradabili*** che arriva, a seconda delle varianti, fino al 93% e sono prive di opacizzanti, per **ridurre l'impatto delle microplastiche** sull'ambiente. Disponibili nel formato flacone, con almeno il **30% di plastica riciclata**, o in ecoricarica, confezione che **riduce del 68% l'utilizzo della plastica**.

Spuma di Sciampagna, Amica di ogni mio gesto

PLASTICA RICILATA PER LA SOSTENIBILITÀ OGGI ANCHE I MORSETTI

Dalle bottiglie al nastro adesivo, dal materiale tessile ai mobili, dagli imballaggi fino ai morsetti di giunzione: più largo è l'utilizzo della plastica riciclata e meglio è, per l'ambiente e la lotta all'inquinamento. Secondo uno studio commissionato da IPPR- Istituto per la Promozione delle Plastiche da Riciclo a Plastic Consult sull'utilizzo di plastiche riciclate da parte dei trasformatori, i volumi di plastiche riciclate trasformate in Italia sono cresciuti di circa 50.000 tonnellate (+4%), raggiungendo i 1,3 milioni di tonnellate. A fare la parte del leone il polietilene usato ad esempio per i flaconi dei detersivi o per gli alimenti, o anche per film e pellicole,

sacchetti e buste. Il polietilene tereftalato, comunemente chiamato Pet, per i suoi molteplici vantaggi rispetto ad altri tipi di plastica può avere applicazioni innumerevoli. Ideale per il packaging si sta rivelando idoneo anche per inedite frontiere di utilizzo



che, sebbene di nicchia, aprono degli sviluppi in nuovi settori. Come quello dei morsetti di giunzione. La WAGO elettronica, leader mondiale nella tecnologia di connessione a molla ha aperto la strada con la realizzazione del morsetto a leva verde: il primo morsetto di giunzione realizzato con parte di plastica bio-circolare, plastica riciclata e riutilizzo di residui di biomassa provenienti dai settori industriale e domestico. In particolare, la leva è realizzata dal riciclo di bottiglie in PET fino al 27%.

Una scelta che, non solo fa registrare un basso impatto ambientale riducendo l'utilizzo di materie prime fossili e favorendo l'uso circolare della plastica, ma introduce nuovi requisiti nella tecnologia di connessione.



SOMMARIO

GENNAIO 2024

RUBRICHE

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

REPORTAGE

26 LE BUONE INTENZIONI DEGLI ITALIANI E VIAGGI IN CIMA ALLA LISTA DEI DESIDERI

32 LA GENERAZIONE Z NON È UN MONOLITE

PERSONAGGIO DEL MESE

38 MERYL STREEP

RUBRICHE

- 44 Zona Beauty
- 46 Tutto intorno all'arte
- 48 Speciale Moda
- 50 Zona Fitness



66

JANNIK SINNER

È ENTRATO NELLA LEGGENDA CON LA CAVALCATA SINO ALLA FINALE DELLE ATP FINALS E TRIONFO CON L'ITALIA IN COPPA DAVIS, ATTESO DA 47 LUNGHISSIMI ANNI.



26

LE BUONE INTENZIONI DEGLI ITALIANI E VIAGGI IN CIMA ALLA LISTA DEI DESIDERI

Gennaio un po' come settembre: passata l'euforia delle vacanze e i bagordi delle feste ognuno di noi stila la propria lista delle buone intenzioni.



82

PAOLA CORTELLESI

questo 2024 potrebbe aprirsi con una lunga serie di premi, Oscar per la prima, David di Donatello per la seconda e se arrivassero sarebbero molto più che meritati.



PIÙME MAGAZINE

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

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

HANNO COLLABORATO:

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

Direzione, redazione e amministrazione:

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

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



32

LA GENERAZIONE Z NON È UN MONOLITE

Non guardano la tv che potrebbe pure non esistere e usano i social quasi per tutte le attività della vita quotidiana

- 52 Red carpet
- 54 Consigli per la casa
- 56 Io viaggio da sola
- 58 Le ricette di PiùMe
- 62 Garden Place
- 64 Matrix
- 66 The Winner: **JANNIK SINNER**
- 72 Le avventure di PriMo
- 74 Sulla strada
- 76 La 25ª ora
- 78 My book
- 80 Teatro & Musica
- 82 On stage: **PAOLA CORTELLESI**
- 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

MERYL STREEP

Meryl Streep ha indossato i panni di tante donne, famose e non. E lo ha sempre fatto con classe, talento e naturale professionalità.

50

SULLA NEVE IN BICICLETTA

Per chi non ama sciare ma non vuole rinunciare alla bellezza degli sport ad alta quota le possibilità sono diverse.



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

ANCORA POCHE DONNE CON IL CONTO CORRENTE PROPRIO

ANCHE POSSEDERE UN CONTO CORRENTE PROPRIO È SINONIMO DI PARITÀ. SIGNIFICA DISPORRE DI SOLDI NOSTRI, IN MODO INDIPENDENTE E LIBERO.

In Italia, secondo l'indagine realizzata da Global Thinking Foundation e dalla testata giornalistica 'Roba da Donne', solo il 58% delle donne ha un conto corrente intestato personalmente, il 12,9% ne ha solo uno intestato con il partner (11,6%) o altro familiare, e il 4,8 non ne ha uno, neppure cointestato. Il dato è migliorato rispetto a qualche anno fa, quando circa il 37% delle donne era dipendente dal partner. Dato comunque migliore della media mondiale: a livello globale il 42% delle donne non possiede un conto a proprio nome contro il 35% degli uomini.

I dati sul numero dei conti correnti rivelano molto e ci dicono che la partecipazione finanziaria delle donne non è ancora piena e deve essere incoraggiata. Il fatto che ancora molte donne non siano titolari di conti correnti, infatti, deriva da molte cause. Prima tra tutte l'assenza delle donne dal mercato del

lavoro e quindi la mancanza di entrate proprie che non rende necessario aprire un conto corrente proprio, ma anche atavici fattori culturali che per secoli hanno escluso le donne dal diritto di avere proprietà in ogni angolo del globo. In Francia, per esempio, è solo del 1965 la legge che consente alle donne sposate di possedere denaro a proprio

nome e di rivolgersi a uno sportello bancario senza essere accompagnata dal coniuge. In Italia, solo con la riforma del diritto di famiglia del 1976 le donne hanno acquisito lo status paritario di eredi. Mentre negli Stati Uniti fino al 1974, data di entrata in vigore dell' "Equal credit opportunity act", non potevano avere un proprio conto corrente e una carta di credito o contrarre mutui e finanziamenti senza la firma del marito.

L'indipendenza finanziaria è un tassello determinante, non solo nel raggiungimento della parità, ma anche e soprattutto per il suo mantenimento.





SCOPRI LA PROTEZIONE
più adatta a te



DEMAK UP
COTTON SCIENCE™

L'ESPERTO DEL COTONE,
UN DISCHETTO PER OGNI ESIGENZA



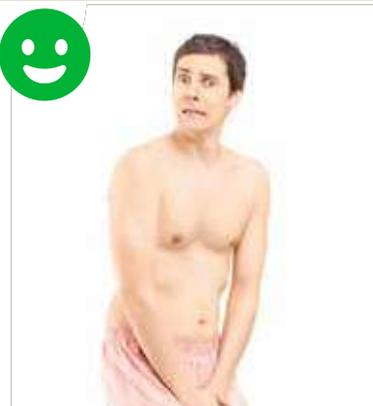
Suora investe una passante: "alzati e cammina, non ti sei fatta niente"

Ha predicato il Vangelo un po' troppo alla lettera la suora che a Roma ha investito una donna di 34 anni che stava attraversando la strada. "Alzati e cammina, non ti sei fatta niente" ha detto la conducente del Ducato bianco, per poi fuggire via con le sue consorelle senza prestare alcun soccorso alla vittima. La donna stava attraversando le strisce pedonali all'incrocio fra Viale dei Quattro Venti e Piazza Francesco Cucchi quando è stata colpita a un fianco dal furgoncino guidato dalle religiose. Forse, la conducente pensava che le sue parole avrebbero sortito lo stesso effetto di quelle pronunciate da Gesù a Lazzaro, invece la vittima è stata ricoverata all'ospedale San Camillo a causa di un grosso ematoma all'anca che le ha provocato difficoltà deambulatorie per diversi giorni. È riuscita comunque ad annotare il numero di targa e ha fornito la propria versione dei fatti ai Carabinieri, grazie anche all'aiuto di un testimone presente al momento del fatto.



Uomo completamente nudo fa lo slalom fra i camion

Ultimamente la città di Brescia ha fatto parlare di sé per una vicenda alquanto singolare: l'avvistamento di un uomo che faceva lo slalom fra le macchine e i camion in corsa sulla Statale, completamente nudo. I video della scena sono immediatamente circolati in rete, e in molti hanno provato a fermare l'uomo per evitare che venisse investito dalle auto che sfrecciavano nel traffico del pieno giorno. Non è chiaro se si sia trattato di uno scherzo di cattivo gusto, una scommessa o il gesto estremo di un uomo psicologicamente fragile, in ogni caso un'ambulanza è prontamente intervenuta sul posto e ha portato l'uomo in ospedale per condurre i dovuti accertamenti. Non è la prima volta che la provincia di Brescia è protagonista di simili notizie. L'ultimo caso risale infatti al 2021, quando un uomo sulla cinquantina fu fermato sulla Provinciale nei pressi di Paratico mentre faceva jogging completamente svestito.



Regole di buon vicinato

Strani problemi con le utenze, sacchi della spazzatura di fronte al portone di casa, una testa di gallina nella buca delle lettere. Rischia il processo per stalking condominiale la coppia di ingegneri 35enni di Torino che tra il 2019 e il 2022 ha letteralmente perseguitato la propria vicina di casa. La motivazione? Il figlio piccolo faceva troppo rumore. Stando alle ipotesi degli inquirenti, i due coniugi sarebbero stati infastiditi dai pianti e dalle risate del bambino, e dopo i pugni sul muro sarebbero passati alle maniere forti; grazie anche alle loro competenze tecniche, per circa quattro anni avrebbero trovato il modo di giocare ogni sorta di scherzo alla povera dirimpettaia, manomettendo interruttori, staccandole luce, gas e internet, costruendo un muro in cortile per impedirle la lettura dei contatori e, dulcis in fundo, facendole recapitare nella cassetta postale una testa di gallina mozzata. Molesti e vendicativi, sono stati definiti dall'accusa, mentre dal canto loro i due ingegneri negano ogni imputazione.



L'omaggio degli astrofili al leone di Ladispoli

Un gruppo di stelle nella costellazione del Leone ha preso il nome di Ladispoli a seguito di un fatto piuttosto curioso avvenuto proprio nella nota località balneare. Il protagonista della nostra storia è Kimba, il leone fuggito dalla gabbia di un circo durante un tranquillo sabato sera di novembre e avvistato passeggiare fra le vie del centro. No, non è un racconto di fantasia, e a testimoniare lo sono i video dei passanti che hanno fatto il giro dei social in tutto il mondo. Purtroppo, Kimba ha potuto assaporare la libertà solo per poche ore: le forze dell'ordine con l'aiuto dell'Asl sono prontamente intervenute a bloccare il girovagare dell'animale, che è stato sedato e riportato al circo Rony Roller da cui proveniva. In seguito a questa vicenda inverosimile, che ha portato Ladispoli sulla bocca di tutti per qualche giorno, il Gruppo Astrofili di Palidoro, annunciando l'iniziativa su Facebook, ha deciso di dare il nome di Ladispoli a un agglomerato di stelle che si trova proprio all'interno della costellazione del Leone.





NATURA & TRADIZIONE



dal 1958 attenti e rispettosi della natura, produciamo solo saponi ecologici e a basso impatto ambientale secondo un giusto mix di antiche ricette e nuove tecnologie

ALGA BIO SRL - VIA BOTTEGHELLE 139 - 80147 NAPOLI (ITALY) - TEL. 081/7596766

Alicante: finge infarti in 20 ristoranti diversi per non pagare il conto

Nell'ultimo anno un 50enne lituano residente ad Alicante, nota meta turistica nella Comunità Valenciana, in Spagna, ha finto ben 20 infarti in diversi ristoranti della città. Un copione decisamente ben scritta: a fine cena, l'uomo stramazzava al suolo fingendo un malore, ingannando avventori e personale, il tutto per non dover pagare il conto. Purtroppo, il ventesimo tentativo non si è svolto secondo i piani. L'uomo si trovava presso un locale del centro, El Buen Comer, e al momento del conto, dopo una paella di mare e diversi whiskey, ha cercato di svignarsela con la scusa di aver dimenticato il portafogli nella stanza d'albergo. Dopo essere stato fermato dai titolari del ristorante, si è accasciato a terra e con grande maestria ha finto l'infarto. Peccato che fosse la seconda volta che proponeva il suo show nello stesso locale, e i proprietari non hanno gradito la replica. Così, al posto della solita ambulanza, ad attendere il mancato premio Oscar alla fine del suo spettacolo questa volta c'era una volante della polizia.



Bambina di 10 mesi ingoia un crocifisso

Succede in Perù, nella regione La Libertad, una bambina di soli dieci mesi è stata operata d'urgenza all'Ospedale Victor Lazarte Echegaray dopo aver ingerito un piccolo crocifisso. La neonata è stata portata in ospedale dalla madre, dopo che la donna si era accorta che qualcosa non andava: era infatti da ore che la piccola non smetteva di piangere, e al pianto sono seguite serie difficoltà respiratorie senza apparente spiegazione. Da lì, la corsa al pronto soccorso pediatrico e l'assurda scoperta: il ciondolo si era incastrato nell'esofago della neonata. Per fortuna, un'equipe medica preparatissima ha svolto il delicato intervento e la bambina è ora completamente fuori pericolo, riportano i media locali.



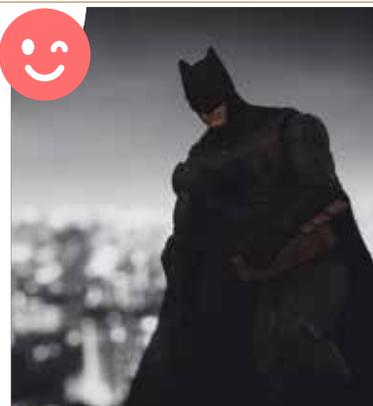
Orso entra in casa, ruba le lasagne e scappa

Ci troviamo in Connecticut, nella piccola cittadina di Barkhamsted, un minuscolo paesino della Contea di Litchfield che conta poco più di tremila abitanti. Come fosse uno di casa, un grande orso bruno si è introdotto all'interno di un'abitazione per sgraffignare un po' di cibo. L'intera scena è stata ripresa dalle telecamere di sorveglianza della casa, fortunatamente vuota in quel momento, e così la proprietaria ha scoperto dell'insolita effrazione tramite una notifica sul cellulare. Nel filmato si vede l'animale entrare in casa da una finestra aperta, gironzolare goffamente per la cucina e infine aprire lo sportello del freezer e afferrare una teglia di lasagne. Le immagini, pubblicate sui social dalla proprietaria di casa, sono diventate immediatamente virali, ma gli Stati Uniti non sono estranei a questo genere di vicende. Poche settimane prima a Poconos, in Pennsylvania, era stata documentata l'incursione di un orso a una grigliata fra amici organizzata in occasione del weekend del Labour Day.



21enne travestito da Batman scatena enorme operazione di polizia

Questa vicenda a dir poco comica è ambientata in Algovia, una regione della Baviera, e il protagonista è un 21enne con una grande passione per il cosplaying. La mobilitazione delle forze dell'ordine è scattata per la segnalazione di un passante, che aveva notato un giovane aggirarsi in maniera sospetta per le strade di Kempten con una tuta aderente e – apparentemente – una cintura con delle armi. Sono stati mobilitati oltre 30 agenti di polizia che una volta giunti sul posto hanno constatato che il ragazzo era armato con nient'altro che una pistola giocattolo, e che per di più era travestito da... Batman. A quanto pare, sono circa tre anni che il ragazzo veglia sulle notti di Kempten e viene immortalato in giro per la città nei panni del noto supereroe, definendosi su Instagram "il Batman di Kempten" o "il protettore di Kempten". Tranne che per l'abitudine decisamente bizzarra, che avrà strappato un sospiro di sollievo e qualche risata agli agenti che credevano di avere a che fare con un potenziale killer, il ragazzo non è stato accusato di niente e fortunatamente non dovrà sostenere i costi dell'operazione messa in atto.



DAL 1870

SAPONE DI TOSCANA

BEAUTY & CARE

all'olio d'oliva

Con estratti di olive italiane ad azione antiossidante
per la pelle e per i tuoi capelli.



Un olio per tutti

Gli oli vegetali (di provenienza biologica) sono ricavati dalla spremitura a freddo dei semi delle piante da cui derivano. L'olio dei semi di lino vanta grandi quantità di acidi grassi polinsaturi omega-3, come l'acido linolenico: si ossida facilmente, quindi va consumato fresco, a crudo e velocemente. E se l'olio di semi di girasole è noto per il suo contenuto di vitamina E, preziosa per il benessere della pelle come ottimo antiossidante per il rinnovo cellulare, quello di semi di zucca è ricco di sali minerali, vitamine e acidi grassi essenziali, oltre all'alto contenuto di betasteroli: simili agli ormoni androgeni ed estrogeni, è utile anche in caso di disturbi legati alla menopausa.



Fare il pieno di Vitamina C

La vitamina C contribuisce alla salute del sistema immunitario in diversi modi. È un potente antiossidante, che neutralizza i radicali liberi dannosi, molecole instabili che possono causare danni cellulari. È necessaria per la sintesi del collagene, proteina che aiuta a mantenere in salute pelle, gengive e vasi sanguigni, stimolando poi la produzione e la funzione dei globuli bianchi, fondamentali per la risposta immunitaria. Meglio scegliere integratori naturali, derivati da cibi che la contengono naturalmente come bacche di acerola o di rosa canina.



Via libera alle nocciole

Fonte eccellente di vitamine, minerali (potassio, magnesio fosforo e calcio), proteine, fibre, acidi grassi essenziali. Qualche nocciola a fine pasto migliora la digestione, alleggerisce il colon dalle scorie e combatte l'eccesso di acido urico, oltre ad abbassare il colesterolo. Ma scegliamole italiane (ne produciamo 75mila tonnellate l'anno) così da metterci al riparo dalle temibili aflatoxine spesso presenti in quelle importate da altri produttori; e preferiamole col guscio, che preserva i preziosi nutrienti, soprattutto gli acidi grassi, che si deteriorano con luce e calore.



Più tranquilli, più magri

Lo stress può portare al sovrappeso: soprattutto con la produzione di cortisolo. Questo ormone viene rilasciato dal corpo in risposta a situazioni stressanti. Aiuta il corpo a rispondere alle situazioni di emergenza, ma ha anche un effetto collaterale: facilita il deposito di grasso, soprattutto nelle zone dell'addome. Quando siamo stanchi ricorriamo a compensi alimentari, spesso senza renderci conto mangiando non per fame, ma per cercare sollievo, perdendo il controllo sull'alimentazione. Questa abitudine può facilmente portare a un aumento di peso se non viene controllata.



Purificarsi con il Tè Tuocha

Un alleato dell'inverno? Il Tè Tuocha cresce nello Yunnan Tuocha, a 1500 metri di altitudine. Il tè di queste piante ha proprietà depurative miracolose, oggi scientificamente dimostrate. Un consumo regolare di questo tè scioglie i grassi e favorisce la digestione e la riduzione del colesterolo. Le sue virtù naturali sono state associate a quelle energetiche del ginseng per creare un infuso in grado di aumentare le prestazioni fisiche e intellettuali, combattendo la sensazione di fatica e di stress. Per ritrovare la propria armonia psicofisica basta una tazza di tè Tuocha Naturale.



BOBINA MILLEUSI

QUALITÀ E
VANTAGGIO
PER LA
TUA CASA

Piùme



metodoadv.com



centralcarta.it



prodotto da



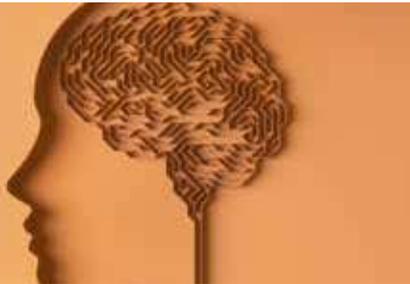
centralcarta
Tissue loving Group

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

UN PASSO PER VOLTA

“OGNI LUNGO VIAGGIO INIZIA SEMPRE CON UN PRIMO PASSO.”

L'INIZIO DEL NUOVO ANNO È SEMPRE UN MOMENTO CARICO DI EMOZIONI E NUOVE ASPETTATIVE, FINITO IL BILANCIO DI CIÒ CHE È GIUNTO AL TERMINE POSSIAMO IMMAGINARE UNA NUOVA STRADA DA INTRAPRENDERE, MA QUALE?



Possiamo immaginare la nostra mente come un crocevia da cui si diramano diverse strade; i nostri pensieri. Alcune di queste vie sono strade molto battute, hanno terreni lastricati e sono sgombre da qualsiasi ostacolo, sono i pensieri che facciamo più spesso su di noi, sulle situazioni che ci circondano e sull'interpretazione di ciò che sentiamo. Sono strade sicure e rassicuranti che percorriamo spesso e certe volte troppo velocemente. C'è solo un unico problema: portano sempre allo stesso punto di arrivo.

Capita di accorgersi appena arrivati che non era quello il punto in cui volevamo andare, che sebbene quel posto sia conosciuto e confortante non ci ha dato abbastanza soddisfazione tagliare quel traguardo. Ma intraprendere

altre strade è difficile, a guardarle sono poco invitanti. Ci sono sentieri in cui non mettiamo piede da anni, pieni di rovi ed ostacoli che a guardarli bene sembrano completamente sbarrati, ce ne sono altri che non ci siamo mai neppure sognati di imboccare che adesso sembrano solo gigantesche

foreste di “se” e di “ma”.

Per arrivare dove non siamo mai stati, è necessario trovare il coraggio di passare dove non siamo mai passati. Individuare e ripulire sentieri abbandonati non è cosa semplice ed è normale che a volte sia così spaventoso, ma è anche l'unico modo per arrivare a scoprire nuove meraviglie per noi e da condividere con le persone che amiamo.

Auguro a tutti di avere la possibilità in questo nuovo anno di guardare a sentieri nuovi, a nuovi pensieri più funzionali a vivere una vita degna di essere vissuta.



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](https://www.instagram.com/giuliabiagioni_psicologa)
Email: giuliabiagioni_psicologa@gmail.com
Studio: Via Cairoli 36, Massa 54100



100% clean

MASCARA VOLUME&CURVATURA

VOLUMIZZANTE ED INCURVANTE
**IDEALE ANCHE PER
OCCHI SENSIBILI**

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

Your dream lashes



*priva di ingredienti di origine animale



15 GENNAIO 1974: VA IN ONDA IL PRIMO EPISODIO DI **HAPPY DAYS**

Per dieci anni, 11 stagioni e ben 255 episodi il sogno americano è entrato nelle case degli italiani grazie a Happy Days, serie tv comedy vincitrice di due Golden Globe e tra le più conosciute di sempre. Le puntate – la prima andata in onda il 15 gennaio 1974 sul network statunitense ABC- narrano le vicende di vita quotidiana della famiglia Cunningham, composta dal padre Howard, la mamma Marion e i figli Richie e Joanie; a completare il quadro, gli amici di Richie, su tutti il leggendario Arthur Herbert “Fonzie” Fonzarelli, interpretato da Henry Winkler e diventato a tutti gli effetti una icona pop. Non tutti sanno che Ron Howard, volto del protagonista Richie Cunningham, è oggi un regista di successo noto in tutto il mondo: fra i tanti cult da lui diretti Il Grinch, Apollo 13, A Beautiful Mind e Il codice da Vinci.

**Goditi
il bucato!**



Soft

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

GENNAIO LE BUONE INTENZIONI DEGLI ITALIANI E VIAGGI IN CIMA ALLA LISTA DEI DESIDERI



Gennaio un po' come settembre: passata l'euforia delle vacanze e i bagordi delle feste ognuno di noi stila la propria lista delle buone intenzioni. Dieta, sport, iscrizione in palestra, sane camminate, più vita all'aria aperta o più letture e altro ancora. Un'indagine pubblicata all'inizio dello scorso anno ha rivelato che

gli italiani sono i primi a livello mondiale a fare buoni propositi che, puntualmente, poi disattendono. Nel nostro paese la percentuale di chi fa promesse a sè stesso sarebbe altissima (circa il 98%), di gran lunga superiore alla media del resto del mondo. Alla domanda posta dai vari istituti di statistica su quali siano i propositi per l'anno nuovo,

ogni gennaio gli italiani danno più o meno le stesse risposte: vita più sana, crescita professionale, maggiore attenzione al benessere e al tempo per sè. E ancora, più movimento e vita più green. C'è da scommetterci che anche quest'anno sarà così, considerato che i desiderata più comuni sono più o meno sempre gli stessi. Quello che,



Alla domanda posta dai vari istituti di statistica su quali siano i propositi per l'anno nuovo, ogni gennaio gli italiani danno più o meno le stesse risposte: vita più sana, crescita professionale, maggiore attenzione al benessere e al tempo per sè.



invece, è già una certezza è la gran voglia di viaggiare. E il sogno è un 2024 alla scoperta di capitali, vacanze, divertimento, cultura e buon cibo.

Se possibile più viaggi rispetto al 2023

Skyscanner, la piattaforma leader mondiale nella comparazione di viaggi, nella ricerca *OnePoll* condotta lo scorso agosto, ha coinvolto 18.000 intervistati a livello globale (di cui 1.000 cittadini del nostro Paese) e ha evidenziato come gli italiani non siano intenzionati a rinunciare alle vacanze: l'80% prevede infatti di fare lo stesso numero di viaggi, se non di

più, nel corso del 2024 rispetto al 2023. Mentre il 78% prevede di spendere lo stesso importo, se non maggiore, nel 2024 rispetto al 2023.

Cineturismo e viaggi culturali

Secondo la ricerca di Skyscanner, i viaggi culturali e il desiderio di vivere emozioni e nuove esperienze sono in cima alla classifica dei trend di viaggio del 2024. A guidare la scelta delle mete sono il cinema e le serie tv. Nasce così il cosiddetto cineturismo che, secondo l'indagine, sarebbe in crescita per l'anno appena cominciato: 1 viaggiatore italiano su 4 dichiara di ispirarsi a film e serie TV per scegliere la meta del proprio



viaggio, e il 61% vorrebbe visitare una destinazione vista sul grande o piccolo schermo, per calarsi nei panni del proprio personaggio preferito. Un esempio? Secondo Skyscanner *Emily in Paris* che, dopo il lancio della terza stagione, ha fatto aumentare del 37% le ricerche di voli dall'Italia a Parigi, a gennaio 2023.

La conferma arriva anche dall'indagine di Booking.com, la più famosa piattaforma delle prenotazioni turistiche online, che ha coinvolto più di 27.000 viaggiatori in 33 Paesi e territori.

Parigi, Londra, Barcellona e New York guidano la classifica delle mete più ricercate. Accanto a queste capitali compare anche **Tirana**, la capitale dell'Albania che già lo scorso anno ha visto aumentare il turismo, soprattutto legato alle mete balneari per costi più contenuti rispetto alle realtà del sud Italia.



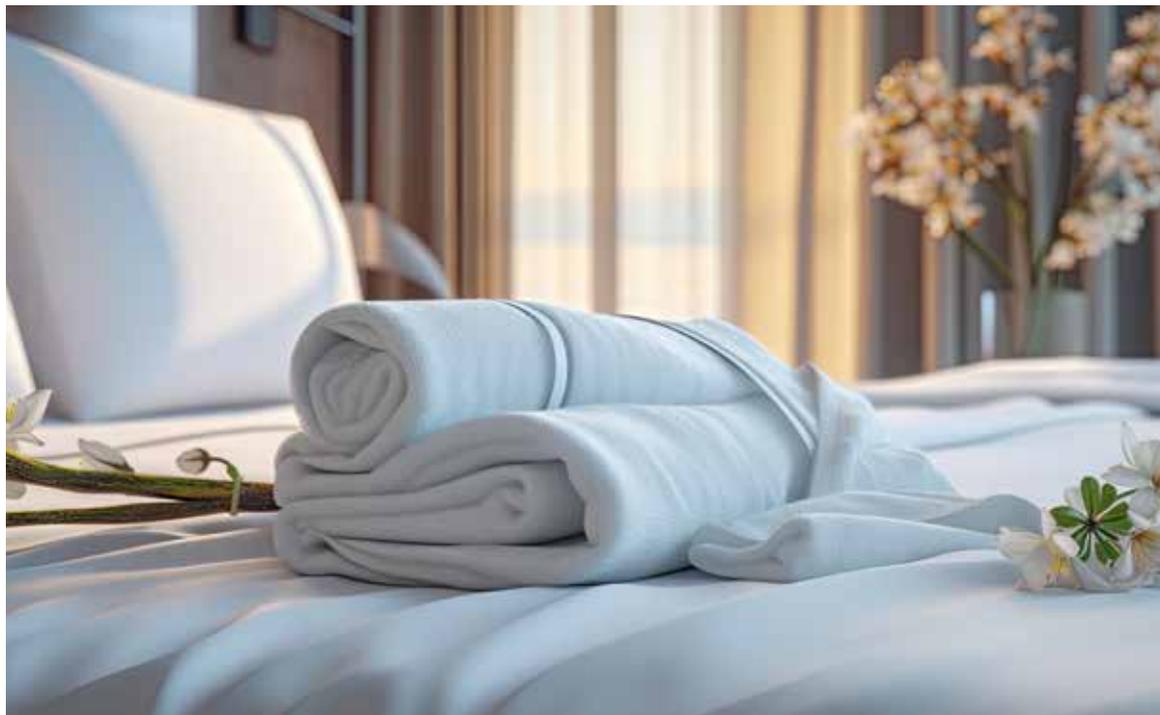
Sempre secondo l'indagine di Google crescono poi gli interessi per Madrid e Lisbona. E, un po' a sorpresa, nelle ricerche dei connazionali torna **Sharm El-Sheikh**, entrata nella top 10 delle destinazioni più gettonate. Tra queste anche Miami, Las Vegas e Bangkok.

Tra le priorità anche l'esplorazione legata alla cultura come la rinnovata passione per la **musica live**, per cui già nel 2023 si è registrato un forte interesse. Il settore si rivela un trend ancora più in crescita nel 2024: il 46% degli intervistati prenderebbe un volo a corto raggio per vedere il proprio artista preferito dal vivo, mentre il 15% dichiara di essere disposto a volare dall'altra parte del globo per farlo.

Alla ricerca di esperienze culinarie

Gustare la cucina locale è una delle attività più richieste dai viaggiatori italiani che si recano all'estero: sempre secondo la ricerca di Skyscanner, il 50% la preferisce a quasi tutto il resto. Addirittura, un quarto di loro (24%) ha programmato un viaggio in funzione di un ristorante specifico in cui desidera mangiare, mentre un altro 49% ha affermato che lo farebbe volentieri. Complici il gran numero di cuochi





in tv e sul web che sfornano piatti semplici o ricette inedite e popolari talent show culinari, le esperienze gastronomiche, in particolare la scoperta delle origini dei piatti e delle tradizioni, saranno una tendenza del 2024. Il 93% dei viaggiatori nel 2024 vorrebbe provare pietanze locali. Aumenta, quindi, l'attenzione per i sapori tradizionali e il desiderio di assaggiare i piatti meno conosciuti e comunque figli della cultura delle mete del viaggio per godere di un'esperienza completa.

Si fa strada il turismo del sonno

Tra i desideri dei connazionali nella scelta delle destinazioni per il 2024 aumenta la ricerca di luoghi in cui si possa dormire al meglio. In un mondo che gira a una velocità spesso insostenibile, alle prese con giornate frenetiche fatte di corse e di incastri, a risentirne per la maggior parte della popolazione è il sonno. Quasi la metà (44%) degli italiani sostiene di non riuscire a dormire le 7-8 ore a notte consigliate nella vita quotidiana. Per questo il 60% si dichiara più attento a questo aspetto. Il 37% degli italiani afferma di riuscire a riposare meglio proprio in occasione delle vacanze. Non è un caso dunque che, dalla ricerca di Skyscanner, emerga che dormire è in cima alla lista

“
**TRA I DESIDERI
 DEI CONNAZIONALI
 NELLA SCELTA DELLE
 DESTINAZIONI PER
 IL 2024 AUMENTA LA
 RICERCA DI LUOGHI IN
 CUI SI POSSA DORMIRE
 AL MEGLIO.**

dei desideri dei viaggiatori del paese (24%) e che un quarto (26%) afferma di voler migliorare la propria qualità del sonno in apposite strutture.



I fratelli McDonald

Ray Kroc

Film: The Founder

MCDONALD'S

RAY KROC, FONDATORE DELLA PIÙ FAMOSA CATENA DI FAST FOOD A LIVELLO MONDIALE, VOLLE UN NOME FAMILIARE CHE RAPPRESENTASSE I SUOI RISTORANTI, FACILE DA RICORDARE. KROC'S BURGER NON ERA ABBASTANZA INCISIVO, CI VOLEVA UN SUONO IRLANDESE CHE ACCOMPAGNASSE LA VENDITA DEI SUOI PANINI. MCDONALD'S FU LA GIUSTA INTUIZIONE.

I fratelli Dick e Mac comprarono un numero elevato di frullatori dall'azienda per la quale Ray Kroc lavorava. A questo punto Kroc, che al tempo aveva 52 anni e vendere anche un solo frullatore rappresentava un'impresa, incuriosito visitò personalmente il ristorante dei fratelli McDonald a San Bernardino, in California. Era il 1954. I fratelli avevano un sistema innovativo chiamato "Speedee" che permetteva di acquistare un panino in tempi rapidissimi. Kroc, intuendo il potenziale, propose ai McDonald un contratto per l'affiliazione di nuovi ristoranti e a questo punto il lupo entrò nel pollaio. Per questo investimento Ray Kroc rimase senza soldi. Ma il genio del business ebbe un'idea unica e originale, sviluppata da un vero uomo d'affari quale lui era. E quando ci sono gli affari c'è competizione e la competizione porta alla vittoria con il successo che tutti noi oggi conosciamo. Ray Kroc scompose la preparazione dei panini in diverse fasi e omologò il procedimento di produzione in modo da avere le stesse quantità di prodotto in un unico panino. La sua esperienza trentennale nelle



Il logo McDonald's nel corso degli anni

vendite presso i ristoranti fece capire a Kroc quali erano le esigenze di mercato dettate da un pubblico in fase di crescita. L'espansione internazionale fu la chiave dello sviluppo di McDonald's. Nel 1955 Kroc fondò la McDonald's System, Inc. e aprì il primo ristorante sotto questo nome a Des Plaines nell'Illinois. Un altro fattore fu l'uso degli immobili. Kroc acquistava terreni e ci costruiva i ristoranti per poi affittare alle società operative gli stessi locali. Determinato, visionario, e perseverante controllava in prima persona i punti vendita facendo

ispezioni a sorpresa. I fratelli Mc Donald avrebbero voluto limitare l'azienda ad un piccolo numero di ristoranti posizionati in modo strategico mentre Kroc volle industrializzare l'idea dei fratelli. Ed ecco che il frullato prodotto con vero latte si trasforma in frullato in polvere, contro la volontà dei fratelli McDonald. Ci si stava forse allontanando dall'idea di qualità iniziale per aumentare la produzione, ridurre i costi e rivolgersi ad un pubblico sempre maggiore?! Nel 1962 Kroc acquistò dai fratelli i diritti esclusivi del nome e del sistema operativo di Mc Donald's per 2,7 milioni di dollari. Oggi parliamo di 50 mila sedi in oltre 120 Paesi in tutto il globo. Negli anni abbiamo assistito a più varianti del logo simbolo dell'azienda. Una struttura con più archi laterali ben visibile su strada avrebbe attirato più clienti. Ci furono diversi cambiamenti di stile e diverse inchieste sulla qualità del prodotto. Per far fronte a critiche e nuovi mercati l'azienda ha rinnovato i suoi menu introducendo nel 2015 il McVeggie, per i clienti vegetariani, yogurt e insalate. Per avvicinarsi alla clientela sempre più esigente introduce panini con prodotti locali. Scendere sul campo e fare la differenza è sempre stato il motto di McDonald's.

Fatturato nel 2022: 23,18 miliardi di dollari (\$).

15 ottobre 1985 apre il primo McDonald's in Italia.

Film consigliato: THE FOUNDER (2016), regia di John Lee Hancock.

I prodotti di Marisa

FAI BRILLARE LA TUA CASA



CSC - Via della Meccanica, 141018 S. Cesario S/P. (MO) - Tel. +39 0597473800 - www.csc.italy.com

LA GENERAZIONE NON E' UN MONDO



GENERAZIONE Z MONOLITE



Non guardano la tv che potrebbe pure non esistere e usano i social quasi per tutte le attività della vita quotidiana: chattano con gli amici, guardano film, ascoltano video, vedono meme, si scambiano compiti della scuola, ascoltano musica e chissà che altro.

La generazione Z, i nati cioè alla fine degli anni Novanta del XX secolo e i primi del Duemiladieci viene non a caso chiamata quella dei “nativi digitali”. Vietato però considerarli tutti uguali, con gli stessi interessi e le stesse passioni. Anche in relazione all’uso dei social. Ce lo dice un’indagine condotta da Webboh Lab, il primo Osservatorio digitale permanente completamente dedicato alla Gen Z e creato da Webboh e dall’istituto di Ricerca Sylla con l’intento di studiare le aspettative e i comportamenti dei post Millennials. Nei mesi scorsi l’Osservatorio ha presentato la prima instant survey (chiamata così perché è stata lanciata tramite storie sul

profilo Instagram di Webboh) che analizza il rapporto della Gen Z con i social.

Sorpresa: non esiste un’unica Generazione Z

L’indagine ha rivelato due cose. La prima ha sfatato il mito secondo cui i giovani avrebbero paura della solitudine senza i social anche se senza si annoierebbero. La seconda è che non tutti usano i social allo stesso modo. Su 24.000 ragazzi tra i 12 e i 20 anni ingaggiati in 48 ore è emerso che la Gen Z, secondo la definizione che ne ha dato Furio Camillo Direttore Scientifico di Webboh Lab, non è un “monolite” ma è composta da 5 cluster di giovanissimi che vivono e percepiscono l’interazione con i social in maniera differente: Meme Maestro (40%), Creative Explorer (18%), Like Lover (17%), Social Soul (14%) e Digital Dreamer (11%).

Meme Maestro

È la categoria più diffusa (40%) ed è composta da coloro che usano i social per intrattenimento e divertimento, come meme e video virali. Si collegano con i coetanei per scoprire nuovi trend e prodotti di tendenza, ma anche per condividere aspetti della propria vita e interessi. Tra le motivazioni c’è anche la ricerca di forme di evasione dalla vita quotidiana. Attenzione però: come mettono in guardia gli estensori



della ricerca, l'intrattenimento non è sempre e necessariamente qualcosa di superficiale o di puro divertimento. Piuttosto, nella maggior parte dei casi imparano divertendosi.

Creative Explorer

Sono coloro (18% degli intervistati) che utilizzano i social per esprimere la propria creatività attraverso foto, scrittura e arte. Appartengono a questo profilo i giovani a cui piace esplorare e approfondire i propri interessi, e scoprire nuovi argomenti e condividere informazioni. Ma amano anche promuovere cause sociali.

Like Lover

Sono i teenager (corrispondono al 17% degli intervistati) che cercano gratificazioni attraverso i feedback positivi, come i like e i commenti. Principalmente utilizzano i social come una fuga dalla routine quotidiana, seguendo e contattando i propri idoli e creator preferiti per sentirsi parte di un mondo diverso.

Social Soul

Appartengono a questo profilo (il 14%) i social media enthusiast che stanno sui social principalmente per conoscere nuove persone con cui instaurare scambi di idee, relazioni, campi di discussione, scoprire nuove passioni e cercare consigli.

Digital Dreamer

Secondo l'indagine fanno parte della categoria (l'11% degli intervistati) tutti coloro che appartengono anche agli altri profili: tutti coloro che utilizzano i social media come una piattaforma per esplorare e vivere un'identità online diversa dalla realtà.

La Generazione Z può non si sente sola senza i social

Questo è forse il risultato meno atteso. Eppure, dai risultati della instant survey, emerge che i teenager intervistati non si sentono soli senza i social: in una scala da 1 (per niente) a 10 (massimo), il punteggio medio attribuito al "timore della solitudine" è stato solo di 4,3.

La maggior parte dichiara che certamente si annoierebbe o che farebbe più sport ma il timore della solitudine non è così presente.

Di cosa sentirebbero maggiormente la mancanza i genZer?

Il risultato è in linea con gli usi principali che i teenager fanno dei social media: le piattaforme che mancherebbero loro di più se non potessero più utilizzarle sarebbero, a pari merito, WhatsApp e Instagram. A seguire TikTok e YouTube. In fondo alla classifica X (l'ex Twitter) e Facebook, ma questo già lo sapevamo.



TUTTA L'EFFICACIA DELLE VITAMINE PER LA BELLEZZA E LA DIFESA DELLA PELLE

CREMA VISO ANTI-AGING

Equilibra® VITAMINICA Crema Viso Anti-aging è una crema dalla texture leggera che si assorbe rapidamente senza ungere. L'alta concentrazione del Complesso Multivitaminico, con l'aiuto degli Oli Naturali, aiuta a contrastare i segni del tempo. Ideale per restituire equilibrio, tono, elasticità alla pelle del viso.



95% DI INGREDIENTI
DI ORIGINE NATURALE

SENZA:

PARABENI
OLI MINERALI • PARAFFINA
COLORANTI
DELICATAMENTE PROFUMATA

DERMATOLOGICAMENTE
E CLINICAMENTE TESTATO



I RISULTATI DI CHI HA PROVATO IL PRODOTTO:

Dopo 28 giorni di applicazione si assiste a un miglioramento del tono e dell'elasticità della pelle*



COMPLESSO MULTIVITAMINICO: contiene le 7 vitamine amiche della pelle combinate in un equilibrio unico, studiato per proteggere tono ed elasticità, donare uniformità e luminosità e preservare la naturale riserva d'acqua della pelle per una idratazione completa.



LA LINEA ALMO NATURE PER LE ESIGENZE SPECIFICHE DEL TUO GATTO.

✓ Sterilised

✓ Urinary

✓ Anti Hairball

✓ Intestinal



almo nature
TUTTI I PROFITTI AL PIANETA



**Fondazione
Capellino**

Swiffer



PROVA IL
NUOVO

Swiffer
3D
CLEAN

3X PIÙ
SPESSORE
CATTURA E TRATTIENE
ANCORA DI PIÙ*

MERYL STREEP

LA LADY DI FERRO MARGARET THATCHER, LA BELLA KAREN BLIXEN, LA TIRANNICA MIRANDA PRIESTLY, LA CASALINGA FRANCESCA JOHNSON: MERYL STREEP HA INDOSSATO I PANNI DI TANTE DONNE, FAMOSE E NON. E LO HA SEMPRE FATTO CON CLASSE, TALENTO E NATURALE PROFESSIONALITÀ.



Qualità che la rendono una delle attrici migliori nella storia del cinema, pluripremiata e con un record di candidature ai premi Oscar nelle categorie riservate alla recitazione. Riconoscimento che per ora si è aggiudicata ben tre volte, una come migliore attrice non protagonista, per **Kramer contro Kramer** (1979), e due come migliore attrice protagonista, per **La scelta di Sophie** (1982) e per **The Iron Lady** (2011). Tantissime le nomination per ruoli e generi sempre diversi in cui risulta sempre al top, senza sbagliare un colpo.

Classe 1949, Mary Louise Streep, qualche parte nelle recite a scuola e un'inclinazione per la recitazione, nel 1971 si iscrive alla Yale Drama School dove si laurea nel 1975. Due anni dopo l'esordio sul grande schermo in **Giulia** di Fred Zinnemann e l'anno ancora successivo è già a fianco di Robert De Niro ne' **Il cacciatore** di Michael Cimino. Veste i panni di Linda e subito, al suo secondo film, si aggiudica la prima candidatura all'Oscar come migliore attrice non protagonista.

Nel 1979 è l'infelice e combattiva Joanna nel pluripremiato **Kramer contro Kramer** di Robert Benton con Dustin Hoffman. Un ruolo che le vale il Golden Globe e l'Oscar come miglior



attrice non protagonista. La prima parte da protagonista arriva con **La donna del tenente francese** nel 1981 dove la Streep recita al fianco di Jeremy Irons e si conquista il BAFTA come migliore attrice protagonista. L'anno dopo la troviamo, prima con Robert Benton nel thriller psicologico **Una lama nel buio** e poi ne' **La scelta di Sophie** di Alan J. Pakula, tratto dall'omonimo romanzo di William Styron. Lei, Sophie Zawistowska, è una donna polacca, immigrata dopo aver subito la terribile esperienza del campo di concentramento di Auschwitz: un ruolo drammatico e straordinariamente toccante per cui le viene riconosciuto il secondo Oscar, il primo come migliore attrice.

La mia Africa (1985) la consacra come la grande attrice che conosciamo. Diretta da Sydney Pollack, interpreta Karen Blixen. Accanto a lei un affascinoso Robert Redford nei panni di Denys Finch-Hatton, un cacciatore con cui vive una romantica storia d'amore. Seguono numerose pellicole



fino ad un altro straordinario successo: **I ponti di Madison County** (1995) con la regia di Clint Eastwood. Il film racconta la storia romantica di Robert Kincaid, fotografo freelance del National Geographic, che ha una relazione con Francesca Johnson, una donna italiana sposata, alias Meryl Streep. La sua interpretazione è magistrale e le vale la candidatura agli Oscar come miglior attrice e una pioggia di consensi dalla critica. Nel 2002 è Clarissa, l'editrice letteraria di mezza età omosessuale, accanto a Nicole Kidman e Julianne Moore nel film **The Hours**, diretto da Stephen Daldry e tratto dal romanzo di Michael Cunningham, vincitore del premio Pulitzer *Le ore*. Tutte e tre ricevono l'Orso d'argento al Festival di Berlino per la migliore attrice. Alzi la mano chi non l'ha

odiata nello straordinario ruolo di Miranda Priestly, la tirannica direttrice della rivista di moda *Runway* ne' **Il diavolo veste Prada** (2006) di David Frankel. Invecchiata di qualche anno è impeccabile nel ruolo della donna dispotica in carriera. Il film si aggiudica l'Oscar e per la Streep, che ottiene il Golden Globe come Miglior attrice in un film commedia o musicale, si susseguono le nomination e le candidature per i più diversi premi cinematografici. Quattro anni dopo dà voce sul grande schermo a un'altra donna: l'ex primo ministro britannico Margaret Thatcher nel film **The Iron Lady** (2010) di Phyllida Lloyd. Un ruolo che le vale la sua ventiseiesima nomination ai Golden Globe e con cui si aggiudica il terzo Oscar.





ENTRA IN UN MONDO DI PURO COTONE!

Una gamma completa per
soddisfare qualsiasi esigenza

NOVITÀ

**Per la rimozione
dello smalto**



Coccolino

**Abbracci
FRESCHI
& PROFUMATI.**

NUOVO





Dopo aver interpretato il soprano americano Florence Foster Jenkins in **Florence** (2016), l'anno dopo è Katharine "Kay" Graham in **The Post** (2017), film diretto da Steven Spielberg che la vede come protagonista insieme a Tom Hanks. La pellicola narra la vicenda della pubblicazione dei Pentagon Papers, documenti top secret del dipartimento della difesa degli Stati Uniti d'America, prima sul New York Times e poi sul Washington Post nel 1971. Anche qui un'interpretazione impeccabile e Meryl è ancora una volta, la ventunesima, candidata all'Oscar come miglior attrice protagonista.

La Streep detiene il record per il maggior numero di candidature al Premio Oscar. Dal 1979, nominata per **Il cacciatore** al 2017 per **The Post**, fanno, in totale, 17 candidature come migliore attrice protagonista e 4 per la migliore attrice non protagonista. Il resto è cronaca dei nostri giorni: con Leonardo di Caprio, Jennifer Lawrence e Cate Blanchett, la ritroviamo nel cast di **Don't Look Up** (2021) diretti da Adam McKay, nel ruolo della Presidente degli Stati Uniti Janie Orlean. Il film, premio Oscar, è un'allegoria del riscaldamento globale.

Su questo tema e molti altri come la lotta alle disuguaglianze, alla povertà estrema e alle ingiustizie, insieme a molti artisti e attivisti nel mondo, tra cui Stevie Wonder, Kate Winslet, Bill Gates e Melinda

“
PIÙ CHE
FEMMINISTA
AMO DEFINIRMI
UMANISTA;
PERCHÉ AMO,
SENZA ALCUNA
DISTINZIONE,
L'INTERA
UMANITÀ.

Gates, la regina Rania di Giordania, Jennifer Lopez e molti altri Meryl Streep è testimonial dei **17 Global goals** delle Nazioni Unite, anche noti come Obiettivi di sviluppo sostenibile, da raggiungere entro il 2030.



BRILLA DI LUCE PROPRIA

**TUTTI D'INVERNO CI SENTIAMO UN PO' PIÙ
"GRIGI" DENTRO E FUORI, E CI VEDIAMO LA
PELLE OPACA E SPENTA. ECCO COSA FARE PER
AVERLA SUBITO SANA E LUMINOSA**

Avere un incarnato uniforme e trasparente è in cima ai desideri di tutte e tutti, soprattutto oggi, nell'era del clean girl make-up, un trucco minimal e leggero che lascia intravedere la naturale radiosità del viso. Viso che a maggior ragione, deve essere una tela quasi perfetta, con una carnagione luminosa e levigata, a prova di bambola di porcellana. Ma quali sono le cause del colorito opaco e della mancanza di luce e come fare a contrastarle? L'ispessimento dello stato corneo superficiale è causato da aggressioni quotidiane come l'inquinamento, gli sbalzi di temperatura che possono causare il restringimento dei vasi capillari e limitare l'ossigenazione dei tessuti, ma anche stress e stanchezza, che rivestono la pelle di un velo opaco, causando il classico colorito "smorto". Ma a minacciare la luminosità della pelle potrebbero concorrere anche discromie e macchie cutanee che la rendono poco uniforme. Se il nostro obiettivo è quello



di avere una pelle nuova entro la primavera, il primo passo per levigarla è senza dubbio l'esfoliazione, che oltre ad avere una lieve azione schiarente ed eliminare il grigiore, stimola la formazione di nuove cellule e rende l'epidermide più ricettiva all'applicazione dei trattamenti successivi. Sono tanti i cosmetici in commercio adatti a questo scopo, da applicare non più di due volte a settimana: se avete una pelle delicata scegliete un peeling chimico, a base di acidi della frutta o mandelici, se invece avete la pelle normale, potete anche optare per un gommage meccanico delicato. Un

trattamento quotidiano che ridà luce in poco tempo a un colorito spento e che non può mancare nella vostra beauty routine è un buon siero alla Vitamina C: anch'esso ha una leggerissima azione esfoliante e schiarente, data dagli alfaidrossiacidi, e in più nutre e protegge dalle aggressioni esterne. Si applica solitamente al mattino prima della crema giorno e grazie alla presenza nella sua formula di particelle in grado di catturare la luce e rifrangerla sul viso, dona un immediato effetto radioso. Occorre poi scegliere una crema idratante ricca di antiossidanti, meglio se appositamente addizionata con una polvere ultra riflettente, o se il nemico da sconfiggere sono le discromie, un prodotto con un'azione antimacchia mirata, capace di normalizzare la sintesi della melanina e ridare nuova luce all'epidermide. Infine, ovviamente fate attenzione all'alimentazione e alle abitudini quotidiane: limitare al massimo fumo e alcool, idratandosi al meglio e seguendo una dieta ricca di frutta e verdura, è il primo passo per assicurarsi un incarnato sano e radioso.

CLINIANS

CLINICA DELLA BELLEZZA

ERA. ORA.



LA TUA PELLE HA SETE DI BELLEZZA.

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



VIAGGI SURREALI A SENIGALLIA, UN MONDO A COLORI

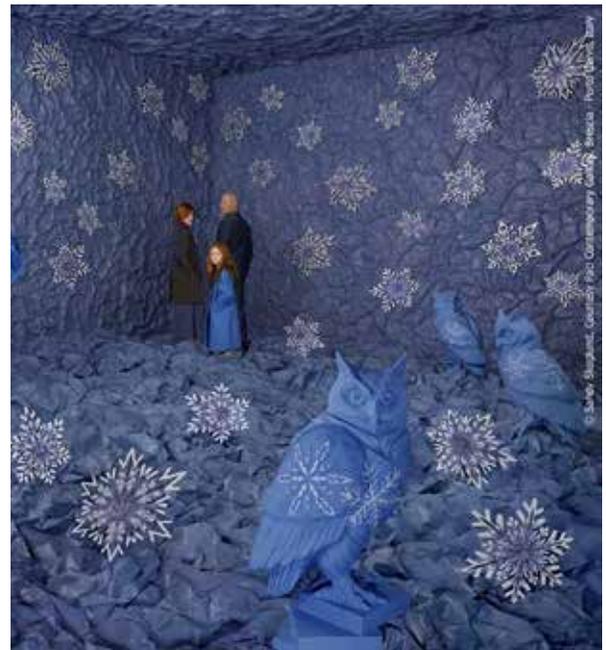
Un'artista statunitense celebre per le sue opere colorate ed evocative, dove la fantasia dialoga con la realtà in un gioco di contrasti surreali e stranianti.

Così **Sandy Skoglund** è celebrata fino al 2 giugno 2024 nelle sale di Palazzo del Duca di Senigallia con l'antologica **Sandy Skoglund. I mondi immaginari della fotografia.**

1974 - 2023: l'esposizione ripercorre la carriera di questa artista che ha scelto la fotografia come medium espressivo d'elezione, per immortalare le ricche installazioni ambientali che crea, composte da oggetti quotidiani, materiali da lei disegnati e fabbricati e sculture di piccolo e medio formato che realizza appositamente per i suoi paesaggi immaginifici. Mesi, a volte anni, per studiare e ricreare ogni minimo dettaglio dell'installazione che verrà poi fotografata, utilizzando la cifra stilistica



dei forti contrasti cromatici che rendono la scena ancora più fantastica e surreale. La mostra racconta tutte le fasi dell'attività di Sandy Skoglund, da quando negli anni '70 inizia a fotografare da autodidatta, passando per i primi grandi successi di pubblico e critica degli anni '80 fino alle celebri opere degli anni '90, con installazioni ricche e complesse con figure umane e statue che convivono in dialoghi silenti.



Più morbido sulla pelle,
Attento alla natura.



3-in-1



Extra morbido sulla tua pelle, grazie alla nuova superficie soffice e setosa



Resistente ai lavaggi in lavatrice e agli strappi



Amico dell'ambiente: Biodegradabile*

*Fazzoletti Biodegradabili secondo il regolamento EN 14995.

Prova tutta la qualità!
Morbidezza & Resistenza



MODA A TUTTO CHIODO

NON CONOSCE ETÀ: DOPO AVER ATTRAVERSATO LE EPOCHE E LE MODE, DAI BIKER AI PUNK, DAL ROCK'N'ROLL ALLE PASSERELLE, IL CHIODO DA OLTRE MEZZO SECOLO AFFASCINA LA MODA TORNANDO PUNTUALMENTE IN PASSERELLA.

Nato come giubbotto da motociclista e commercializzato con il nome inglese di Perfecto, ha delle caratteristiche ben precise: cerniere lampo, bottoni automatici la fibbia sulla vita sono tutti accorgimenti pratici per guidare comodamente, senza paura delle intemperie. Non solo amato da appassionati di motori, ma anche da tanti punk (più o meno chic). E poi, chi non ricorda Marlon Brando con la giacca di pelle nel film *Il Selvaggio*? Noi conquisteremo questa giacca con i prossimi saldi in ogni versione: colorata e vinilica, elegante con bordi in maglia, grintosa con risvolti in montone o con inserti effetto rettile.



Vinilico con bordi morbidi,
Benetton.



Con risvolto in maglia e bordo bicolore, **Ferrari.**



Minimale color terra,
Pennyblack.



Con pelo a contrasto,
Pinko.



In pelle effetto shine,
Sportmax.



Con interno in montone,
Woolrich.



In cuoio nero con orli soft,
Gant.



Tonalità neutra ed elegante,
Molly Braken.

Giubbotto in pelle,
Dior.



Orologi a tutto pizzo

Una collaborazione inedita: quella che unisce gli orologi Hip Hop con il Ricamificio Carlo Canziani, azienda italiana con sede nel varesotto, produttrice di splendidi ricami e pizzi. Il tessuto che caratterizza la speciale collezione Lace di Hip Hop rappresenta una inedita interpretazione fantasiosa degli orologi che lascia all'immaginazione lo spazio per sognare tra i pizzi ispirati agli elementi della natura, con tocchi preziosi e artigianali. Un giardino ricco di fiori punteggia i cinturini dei quattro nuovi modelli della linea Lace, caratterizzata dall'utilizzo della tecnica RPL, che permette di fondere il silicone al tessuto.



Scritture elegantissime

Pineider, marchio fiorentino sinonimo di eccellenza pelletteria, strumenti di scrittura e carta, e Colony, editore italiano di tessuti e carte da parati conosciuto nel mondo per l'eleganza delle sue creazioni: eccoli uniti per una raffinata linea di taccuini dall'anima delicata e dal design Made in Italy. Dove alcuni dei pattern più rappresentativi dell'immaginario di Colony - disegnati partendo da acquerelli dipinti a mano - diventano il rivestimento degli iconici notebook Pineider. Prendere appunti e tornare alla vecchia abitudine del diario, sarà una tentazione irresistibile.



Borse di stile ondivago

Tutto è iniziato con una visione precisa: posizionare una scultura sul braccio come se fosse una borsa, un'arte mobile che esprime la femminilità in tutte le sue sfaccettature. Fondato proprio nel 2023 da Océane, Maison Lamoureux incarna linee precise, classiche e curve fluide e aggraziate. Ispirato da una solida eredità francese, il brand richiama la forma della ceramica, i colori e la storia della Camargue, ma anche le caratteristiche couture di Madeleine Vionnet e Madame Grès con il loro dinamico design a pieghe che contraddistingue borse di linea inedita, create a numero limitato.





SULLA NEVE IN BICLETTA

E se si è appassionati delle due ruote, grazie alla fat bike, il piacere è perfino doppio: pedalare sulla neve!

La Fat bike è un'evoluzione della mountain bike. Si tratta di una bicicletta con le ruote "grasse" con dimensioni che vanno dai 3,5" in su e cerchi molto larghi (circa 44 mm), appositamente pensata per funzionare in percorsi estremi come neve e sabbia dove le normali mountain bike non riescono ad arrivare. Pare infatti che questo tipo di bici sia nata in Alaska, per sopperire all'esigenza di utilizzare la bicicletta in un luogo dove è presente la neve tutto l'anno (secondo altre fonti sarebbe nata invece nel deserto del Sahara Algerino e poi mutuata dai costruttori in Alaska). Alla fine, ritocco dopo ritocco e migliorando le performance, ne è nato questo mezzo che consente agli amanti delle due ruote di pedalare sulla neve. Ormai sono diversi i percorsi nelle varie stazioni sciistiche italiane dedicati agli

PER CHI NON AMA SCIARE MA NON VUOLE RINUNCIARE ALLA BELLEZZA DEGLI SPORT AD ALTA QUOTA LE POSSIBILITÀ SONO DIVERSE.



amanti della fat bike. In alcuni casi sono paralleli alle piste di sci di fondo, in altri le piste si inerpicano tra abeti e larici, consentendo un divertente saliscendi.

In questo modo è possibile abbinare i benefici della pedalata a quelli del contatto

con la natura. L'uso della fat bike da neve garantisce il rafforzamento muscolare degli arti inferiori, facendo consumare molte più calorie rispetto all'uso della bici in ambienti chiusi. Nel caso della fat bike in particolare, il freddo e l'alta quota sono un toccasana per la respirazione e l'aumento del metabolismo. La bellezza della natura, il bianco, i panorami mozzafiato fanno il resto per la mente e lo spirito.





DOPO LO SPORT



follow us 



PITTI UOMO 2024

Il Pitti Uomo di Firenze, la più importante piattaforma internazionale di moda, torna dal 9 al 12 gennaio 2024 con l'edizione n. 105.

L'apertura speciale dell'evento è affidata a Todd Snyder, uno dei designer americani più influenti della sua generazione, che presenterà alla Stazione Leopolda la prossima collezione autunno/inverno. Tra le novità più interessanti, il fashion show al Nelson Mandela Forum di Luca Magliano che ritorna in qualità di Guest designer. Da Liverpool Steven Stokey-Daley, designer molto amato da Harry Styles, che attraverso una sfilata-evento "Made in Britain" esalterà lo stile caratteristico dell'omonimo marchio. Grande curiosità e occhi puntati su due new entry: Achilles Ion Gabriel, giovane designer finlandese, che presenterà la sua prima collezione in anteprima mondiale a Firenze e Fay Archive che parteciperà per la prima volta alla fiera di Firenze con un concept scenografico ideato in collaborazione con lo studio dell'architetto Andrea Caputo.



TOSCANA & FRIENDS

"Toscana and Friends – Ripartiamo" è lo spettacolo di beneficenza in programma il 3 gennaio al Tuscan Hall di Firenze, organizzato da Stefano Massini, Piero Pelù e Fiorella Mannoia per aiutare la popolazione toscana colpita dall'alluvione del 2 novembre scorso. I tre divideranno il palco e condurranno insieme questo evento che vedrà la partecipazione, in presenza o in collegamento, degli artisti più amati del mondo dello spettacolo. L'iniziativa è nata da un'idea comune di Pelù, che ha visitato e contribuito ad aiutare la popolazione nelle ore successive al disastro e di Massini che ha vissuto in prima persona quel tragico momento. Infatti, Campi Bisenzio, dove vive, è stato uno dei comuni maggiormente colpiti dalla furia dell'acqua: "Sappiamo che il nostro gesto non potrà mai essere risolutivo ma vogliamo dare a tutti un segno di attenzione, sperando che possa servire a offrire un utile sostegno!" commenta.



NUOVA PROGRAMMAZIONE IN CASA MARVEL

Lo sciopero degli sceneggiatori ha avuto inizio la primavera scorsa dopo il fallimento delle trattative con i principali studi cinematografici e le piattaforme per lo streaming.

L'obiettivo dello sciopero è quello di ottenere un aumento delle retribuzioni e dei compensi in conseguenza alla crisi del settore dell'intrattenimento seguito al boom del periodo della pandemia nel 2020. A causa dello sciopero degli sceneggiatori, anche la Marvel Studios si è vista costretta ad annunciare una serie di rimandi per i suoi prossimi film: slittano Deadpool 3 al 26 luglio 2024 e Captain America "Brave New World" al 14 febbraio 2025. Per quanto riguarda Thunderbolts, slitta di ben sei mesi arrivando al 25 luglio 2025 e Blade al 7 novembre 2025, circa nove mesi dopo. A causa di tutti questi ritardi, Deadpool 3 è ora l'unico film di Marvel Studios in programma per la pubblicazione nel 2024, considerando che solitamente la Marvel pubblica almeno due film all'anno.



FRIA

www.fria.it



Formula con **ANTIBATTERICO (+)**

Un concentrato di freschezza
e igiene sempre con te

Fria, naturalmente.



IN OGNI CASA UN ANGOLO LETTURA

Un luogo tutto nostro dove leggere un buon libro, gustare una tisana calda e trascorrere i momenti di relax nelle lunghe giornate invernali. Non servono molti elementi, l'essenziale è individuare uno spazio dove il silenzio sia garantito, se proprio non del tutto almeno in parte. L'ideale sarebbe accanto a una finestra, non solo per la luce che agevola la lettura, ma anche per il paesaggio esterno. Se poi la finestra guarda un giardino, un bosco, il cielo o un anche solo una pianta, sarebbe il massimo. Ma anche semplicemente riuscire a guardare fuori offre i suoi buoni vantaggi per stimolare la creatività e ottimizzare la lettura.

Il nostro angolo ideale dovrà essere arredato con una poltrona comoda su cui sia possibile appoggiare la testa nei momenti di pausa dal libro, per riflettere o per riposare. Collocata vicino ad una libreria o un porta riviste ancora meglio.

IN SPAZI GRANDI O RIDOTTI, IN UN SOGGIORNO O IN UN SALOTTO, MA ANCHE IN UN SOPPALCO O IN CAMERA DA LETTO: OGNI POSTO POTREBBE RIVELARSI ADATTO AD UN PICCOLO GRANDE ANGOLO LETTURA IN CASA.



Per raggiungere il massimo della comodità un poggiatesta non guasterebbe, ma anche un piccolo appoggio per occhiali, tazza, e lo stretto necessario per non doversi alzare al bisogno. E poi la lampada, questa indispensabile. Generalmente, all'uopo si

opta per lampade in grado di diffondere insieme una luce soffusa per creare la giusta atmosfera e una luce diretta sulle pagine da leggersi quando cala la sera. Ecco creato l'angolo lettura. A piacimento si può pensare di delimitare lo spazio con un tappeto, complemento d'arredo intramontabile che aiuta a trattenere ed emanare calore, ci isola dal pavimento e migliora il clima di relax.



MADE IN ITALY

PER LORO SOLO IL MEGLIO!

4 BUSTE, 2 GUSTI
CON ANATRA
CON CONGLIO



ALTISSIMA
APPETIBILITÀ

EXCELLENCE

ITALIAN SUPERPREMIUM

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

NO CRUELTY TEST

MONGE
La famiglia italiana del pet food

GREENCOMPANY



EGITTO

UN VIAGGIO TRA I SECOLI, SFILANDO LUNGO ANTICHE ROTTE ALLA RISCOPERTA DELLE RADICI PROFONDE DI UNA DELLE CIVILTÀ PIÙ AFFASCINANTI DELLA STORIA.

Un viaggio tra i secoli, sfilando lungo antiche rotte alla riscoperta delle radici profonde di una delle civiltà più affascinanti della storia. Una vacanza in Egitto apre al visitatore un'ampia gamma di panorami, capaci di soddisfare i più svariati interessi: dall'avventura di una crociera sul Nilo, autentica e pulsante linfa verde tra sponde di sabbie desertiche, alla vivace mondanità di città come Il Cairo, capace di mettere assieme scorci metropolitani e resti di un passato imponente, per arrivare alle impareggiabili bellezze della natura, tra le acque del Mar Rosso e le profondità dei suoi abissi variopinti di vita.

Inizia salpando a bordo di una motonave dal sapore intimo e accogliente il mio tour alla scoperta del Paese. Dimenticate le gigantesche città galleggianti che solcano il mar Mediterraneo: qui le imbarcazioni, pur disponendo di ogni comfort, assicurano



una quieta navigazione. Poche cabine, ristorazione tipica e internazionale e – soprattutto – possibilità di apprezzare il variare della luce sul corso d'acqua in ogni momento della giornata: luminose albe, struggenti tramonti e profonde notti, lasciandosi cullare verso siti archeologici millenari.

L'itinerario che ho scelto risale

il corso d'acqua da Luxor, la città che sorge sopra le rovine dell'Antica Tebe e gli splendori di quella che era conosciuta come la Valle dei Re, un concentrato di opulenza faraonica tra obelischi, statue e templi. Da una sponda all'altra del fiume è possibile apprezzare la necropoli dove riposavano i Reali del Nuovo Regno, circondati da oggetti d'arte funeraria e decorazioni rupestri. Imperdibile una sosta al Tempio della Regina Hatshepsut, conosciuto anche come Djeser-Djeseru, e ai vicini colossi di Memnon, monolitici custodi del





sonno del faraone Amenhotep III. Ogni escursione, sotto la guida di validi professionisti, inizia di buon mattino, così da godere di ogni luogo prima che sia preso d'assalto da troppi turisti. Proprio alle prime luci del giorno, dopo una notte di navigazione, l'imbarcazione raggiungerà uno dei templi più suggestivi dell'antico Egitto - il famoso Tempio di Edfu o Tempio di Horus -: il santuario, dedicato al dio del cielo, si è straordinariamente ben conservato fino ai giorni nostri. Nelle tappe successive la nave tocca prima Kom Ombo, con l'omonimo tempio, e poi Assuan, dove negli anni Sessanta è stata costruita la Grande Diga che ha permesso di regimentare le dirompenti piene del fiume. Poco distante, su una piccola isola, si staglia il tempio di Philae, santuario eretto per la dea Iside e consacrato all'amore: non a caso tra le stanze della struttura è tornata alla luce una cappella dedicata a Osiride, sposo della divinità. Tutta la magia del luogo rivive al calar della sera



quando inizia lo spettacolo di luci e suoni - a mio parere, il migliore dell'intero percorso.

Ad Assuan termina la navigazione, ma il tour prosegue a circa 270 km di distanza, nella sorprendente Abu Simbel con i suoi maestosi templi scavati nella roccia per volontà del faraone Ramses II e sorvegliati da imponenti statue incaricate di difendere la sacralità del luogo dalle tribù del sud.

Per la penultima tappa del mio viaggio mi sono mossa in aereo: basta un'ora e mezza di volo per raggiungere Il Cairo da Aswan. Inutile dire che la capitale d'Egitto è un concentrato di emozionanti contrasti: tremila anni di storia intrecciati ad autostrade, grattacieli, centri commerciali e ogni altro emblema di modernità.

Vale la pena dedicare due giorni alla visita della città: pianificate un'escursione alla piana di Giza, dove si stagliano le tre piramidi di Cheope, Chefren e Micerino e l'imperscrutabile Sfinge, poi perdetevi tra le sale del Museo Egizio e infine dedicate il resto del tempo a inseguire i profumi e le suggestioni di questa metropoli, tra vecchi bazar e locali all'ultima moda.

Chi ama (come me) la proverbiale "ciliegina sulla torta" non potrà fare a meno di prolungare il soggiorno sulle coste del Mar Rosso. Un'altra ora e poco più di aeroplano e vi sveglierete all'ombra di una palma, in uno dei tanti resort di Sharm el-Sheikh, Marsa Alam o Berenice. Sole, mare cristallino e una delle barriere coralline più colorate e vivaci al mondo.





'O BACCALÀ, VUAGLIÙ, MEGLIO D'O PESCE!

'O baccalà, vuagliù, meglio d'o pesce!

In questo provocatorio verso napoletano del poeta Ernesto Nocera, si racchiude tutta la forza e la bontà del Baccalà. Meglio del pesce? Certo. Se lo confrontiamo con alcuni tipi di allevamenti intensivi, di pesci mal conservati, di pericolosi pesci che arrivano dall'altra parte del mondo come il Pangasio e il Pesce Persico del Nilo, non c'è partita. Ma anche confrontato con quelli che normalmente mangiamo tiene il confronto perché è diverso da tutti, ma qui entriamo nella logica del gusto e come dicevano i latini de gustibus non est disputandum. Una cosa è certa, prima dell'avvento dei frigoriferi, il baccalà, grazie alla sua lunga capacità di conservazione, permetteva di mangiare il pesce agli abitanti delle città non bagnate dal mare. Si fa presto a dire Baccalà. Ma quale baccalà! Il norvegese, il San Giovanni o lo stoccafisso che in molti erroneamente chiamano Baccalà. All'origine di tutto c'è un merluzzo, un pesce di carni bianche, ricco di proteine e sali minerali, di cui non si butta via niente: dalla vescica si ricava la trippa, le guance sono pregiatissime, la lingua viene mangiata frita e le uova si possono lessare. Con il fegato si produce il famoso olio di fegato di

merluzzo.

Il baccalà è il filetto di merluzzo conservato sotto sale, mentre lo stoccafisso è il merluzzo intero senza testa e interiora, essiccato al sole e al vento asciutto del Nord. Alla fine, sono entrambi secchi. Uno a causa del sale, l'altro per il vento.

Il baccalà e lo stoccafisso che arrivano sulla nostra tavola derivano da merluzzi pescati nell'Oceano Atlantico. Le isole Lofoten, un arcipelago a nord-est della Norvegia, sono una delle località principali per l'approvvigionamento del merluzzo, che non si trova nel Mediterraneo, dove invece ci sono i naselli.

Un discorso a parte merita il Baccalà San Giovanni, un dono di Dio, che preferisco a tanti crostacei e altri pesci poco saporiti. Qui siamo davanti ad una prelibatezza, un'autentica carne di mare dal colore giallo ambra. Compatta, gustosa, dai profumi e dal sapore unico. Questa delizia arriva dal Canada e precisamente nella fascia costiera che si estende lungo la penisola di Gaspé,

IN QUESTO PROVOCATORIO VERSO NAPOLETANO DEL POETA ERNESTO NOCERA, SI RACCHIUDE TUTTA LA FORZA E LA BONTÀ DEL BACCALÀ. MEGLIO DEL PESCE?

situata nel punto più orientale del Québec e affacciata direttamente sull'Oceano Atlantico. La sua lavorazione, date le condizioni climatiche del Canada, prevede una lunga essiccazione al sole e un minor uso di sale rispetto al Baccalà Norvegese. Così il grande merluzzo subito dopo la pesca viene pulito, aperto a farfalla, salato e poi messo al sole. Pensate che anticamente il Gaspé veniva lasciato ad essiccare direttamente sulle pietre poste in riva al mare, cullato dal dolce rumore delle onde e accarezzato dal salmastro. Una poesia di pesce, ma anche un pesce sicuro. Il baccalà e lo stoccafisso sono ricavati da pesci selvatici e in più trascorrono la loro vita in mari in cui il tasso d'inquinamento non ha raggiunto soglie allarmanti. Sono pesci estremamente sani.

Purtroppo, il mare non gode di buona salute, è una discarica a cielo aperto con vere e proprie isole di rifiuti di plastica. Nell'Oceano Pacifico, per esempio, la situazione non è delle migliori per due motivi: la radioattività prodotta dal disastro della centrale atomica di Fukushima e la presenza di mercurio, da attribuire agli impianti industriali di Cina e India. L'enorme danno provocato dallo tsunami del 2011 alla



centrale nucleare giapponese ha reso necessario scaricare in mare l'acqua radioattiva utilizzata per raffreddare il reattore e impedirgli di esplodere. Alcuni scienziati hanno detto che l'oceano è grande e non ci sono problemi per la carne dei pesci che mangiamo. Ma c'è da fidarsi? Poi c'è il problema del mercurio, che si espande nell'aria per migliaia di chilometri prima di depositarsi in mare grazie alle precipitazioni. Nel Mar Mediterraneo, secondo uno studio di alcuni anni fa dell'UNEP (United Nations environment

programme), 9400 industrie di ventun Paesi scaricano 85.000 tonnellate di mercurio ogni anno. E allora, viva il merluzzo che nuota libero e felice nei sani mari del nord da cui si ricava il baccalà e lo stoccafisso. E forse ha proprio ragione Ernesto Nocera. 'O baccalà, vuagliù, meglio d'o pesce! In cucina, si presta a mille lavorazioni: lesso con i ceci, fritto, alla vicentina, polenta e stoccafisso, in umido...noi vi proponiamo il Baccalà alla toscana. Ricordo mia madre che comprava

il Baccalà San Giovanni per la cena della vigilia di Natale. Già all'epoca era costoso, ma a Natale ce lo potevamo permettere. Lo comprava secco, così c'era il rito dell'ammollo. Il cambio delle acque era fonte di litigi con mio padre perché bisognava trovare la salatura giusta. Adesso lo vendono già ammollato. Attenzione c'è un detto. Baccalà, fegato e uova, più che coce più s'assoda. Quindi perché il Baccalà rimanga tenero e succoso lo si deve cuocere poco, il minimo indispensabile

BACCALÀ ALLA TOSCANA

Ingredienti per 4 persone

800 g di Baccalà ammollato
500 g di pomodori ben maturi o in alternativa 300 g di polpa di pomodoro
2 spicchi d'aglio
Prezzemolo q.b.
1 pugno di farina
4 cucchiaini di olio di oliva Extravergine
Sale e pepe q.b.

Procedimento

Con i pomodori di stagione
Lavare i pomodori e metterli a grossi pezzi in una casseruola. Coprire la casseruola, metterla sul fuoco e cuocere per 10 minuti poi passare i pomodori al passaverdura.

Con la polpa di pomodoro
Mettere la polpa a cuocere per 6/7 minuti

Tagliare l'aglio in maniera molto fine, privandolo del germoglio interno, aggiungere una manciata di prezzemolo.

Spinare il baccalà con cura, spellarlo e tagliarlo a piccoli quadrati. Quindi con i palmi delle mani praticare una pressione al baccalà in modo da fargli perdere liquido, asciugare e infarinare.

Mettere sul fuoco una padella con l'olio e uno spicchio d'aglio schiacciato. Quando l'olio è caldo calare i pezzi di baccalà e farli dorare dalle due parti, scuotere la padella perché non si attacchino, quindi eliminare l'aglio e versare in padella il passato di pomodoro. Aggiungere il trito d'aglio e prezzemolo, insaporire con una manciata di pepe.

Cuocere il tutto per poco meno di 10 minuti, muovendo delicatamente i pezzi di baccalà dentro la salsa. Assaggiare la salsa per vedere se è giusta di sale, di solito non occorre aggiungere sale perché il baccalà è già salato, ma se così non fosse aggiungete il sale.

Peperoncino sì. Peperoncino no.
A noi piace aggiungere del peperoncino calabrese di stagione oppure se siamo in inverno un po' di Aji Amarillo o Habanero nero precedentemente congelato nel periodo estivo. Da grattare sopra come se fosse parmigiano. Ma se non vi piace il piccante lasciate perdere.



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

Oral-B

PER UNA PULIZIA WOW



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.



MAZZANCOLLE IN ZUPPETTA DI CANNELLINI E LARDO



Ancora una volta Gabrio ci stupisce. Così le aristocratiche mazzancolle, di alto lignaggio per quello che riguarda il prezzo, si sposano con i proletari fagioli cannellini, decisamente dal costo molto più basso. Per fortuna di mazzancolle non ne servono molte. Il matrimonio è perfetto se poi a benedire l'unione ci pensa il lardo, meglio se di Colonnata, ma ne esistono di altrettanti validi in commercio. Alcuni direbbero un piatto geniale, noi ci limitiamo a dire un piatto intelligente e su questo piano ci sentiamo di sfidare l'intelligenza artificiale che per ora non ha papille gustative. Dal punto di vista nutrizionale è una ricetta molto equilibrata. Abbiamo avuto il privilegio di assaggiarla e per questo vi invitiamo a provare a cucinarla. Il gioco vale la candela. Il procedimento a prima vista può sembrare laborioso, ma se seguite punto per punto le istruzioni di Gabrio vedrete che non è poi così difficile confezionare un piatto di alta cucina come questo.

Ingredienti x 4 persone

16 pz Mazzancolle fresche
4 spicchi d'aglio
4 spicchi di Scalogno
2 carote
1 costa di sedano
1 bicchiere di Brandy
1 cucchiaino di Triplo concentrato di pomodoro
Qualche foglia di Basilico e di Prezzemolo
180 g di Fagioli Cannellini Secchi tenuti in ammollo per almeno 8 ore
Olio extra vergine d'oliva
Sale q.b.

Procedimento.

Pulire accuratamente i gamberi privandoli del Carapace e dell'intestino tenendo da parte le teste. Riporre le Code in frigorifero coperte con carta da cucina bagnata.

Per il fondo di Gambero.

Tostare accuratamente le teste di Gambero in poco olio evo, aggiungere gli odori tritati, quindi fiammeggiare con il

brandy e coprire con ghiaccio: aggiungere il concentrato di pomodoro e le Erbette e ridurre a fuoco moderato. Filtrare e tenere da parte.

Per i Fagioli Cannellini.

Sciacquare i fagioli e bollirli in abbondante acqua leggermente salata finché saranno teneri: tenerne da parte un terzo interi, e con l'aiuto di un frullatore ad immersione omogeneizzare la restante quantità con il fondo di Gambero, emulsionando con olio evo a crudo e passando ad un setaccio a maglie fini: tenere al caldo, aggiustando di sale e pepe se necessario.

Montaggio e Presentazione

Olio evo di qualità
Nepitella ed Erbette fresche
Briciole di Pane al Nero di Seppia
16 fette sottili di Lardo

Cuocere le code di Gambero per 10-12 secondi in acqua bollente salata: sul fondo di un piatto adagiare una generosa quantità di vellutata di Cannellini, quindi i fagioli lasciati interi conditi con poco sale e pepe di mulinello, ultimando con le code di Gambero ben calde. Coprire con le fette di lardo, tagliate molto, molto sottile. Infine, una piccola pioggia di qualche erbetta aromatica e delle briciole di pane al nero di seppia: servire subito.





GIARDINAGGIO: ECCO SEI TENDENZE DEL FUTURO

Anche il giardinaggio sta infatti mutando, condizionato dalle esigenze della società moderna.

Giardinaggio sostenibile.

La maggiore sensibilità nei confronti dell'ambiente che ci circonda sta portando sempre più persone a sperimentare modi per praticare il giardinaggio in modo ecologico. Fra le pratiche più comuni ci sono tecniche come il compostaggio, la raccolta dell'acqua piovana e l'uso di piante autoctone che si possano calare perfettamente con la natura circostante.

Giardinaggio urbano.

Con il fenomeno dello spopolamento della montagna, avvenuto negli ultimi anni, è aumentato il giardinaggio su piccola scala, divenuto più popolare soprattutto nelle città. Giardini verticali, perfino giardini sul tetto, balconi più verdi e rigogliosi di piante, e anche piccoli spazi verdi in contenitori casalinghi: sono tutte alternative che saranno sempre più in voga.

ANCHE LE TRADIZIONI PIÙ ANTICHE, COME LA COLTIVAZIONE DI FIORI E PIANTE, POSSONO EVOLVERSI NEL TEMPO. AD ESEMPIO, ADATTARSI ALLE NUOVE TECNOLOGIE A DISPOSIZIONE O AGLI STILI DI VITA IN CONTINUO CAMBIAMENTO.



Piante di facile manutenzione.

Oltre agli spazi verdi esterni, a scarseggiare nella quotidianità delle persone c'è anche tempo. Così è sorto più interesse nei confronti di piante che richiedono meno cure, così da dovergli dedicare poche attenzioni, e senza particolari conoscenze da pollice verde. Ad essere preferite sono piante resistenti alla siccità e adattate al clima locale.

Orti domestici (come sul balcone)

Questa categoria è molto simile a quella sopra, ma è specifica su coltivazioni di verdura. Qui la causa di questa sempre più crescente abitudine è duplice: da una parte la voglia di avere in casa cibo sano, dall'altra il crescente (ritorno, possiamo dire) interesse nei confronti dell'arte culinaria. Così sarà sempre di tendenza piantare orti e frutteti nelle proprie case per avere accesso a prodotti freschi e locali.

Tecnologia nel giardinaggio.

Anche nella natura non mancherà l'uso di tecnologie: ad esempio sensori intelligenti per il terreno, sistemi di irrigazione automatizzati, e app per il giardinaggio che forniscono consigli utili facilitando anche l'hobbista nella gestione e nella manutenzione del giardino.

Giardini dedicati alla biodiversità.

Qui parliamo dei nerd del giardinaggio. È una nicchia ma che potrebbe avere sempre più amanti, quella di chi decide di sostenere la biodiversità. Interesse che sta spingendo molti a progettare giardini che accolgano e sostengano la vita selvatica, ad esempio diventando anche habitat per insetti e uccelli.

Grasso ostinato?

Svelto fatto!



PROVA ANCHE
LO SPRAY
PER STOVIGLIE
E SUPERFICI



Gli smartphone distraggono tutti, gorilla compresi

In Canada, lo zoo di Toronto ha esposto un bizzarro cartello che chiede ai visitatori di non mostrare foto e video ai gorilla tramite gli smartphone. La richiesta della direzione nasce dopo che Nassir, primate star del parco, ha mostrato segni di dipendenza dai contenuti che ogni giorno gli vengono somministrati attraverso il vetro della gabbia. Il giovane gorilla è morbosamente attratto dai video che i turisti incuriositi gli fanno vedere e ciò influisce pesantemente sul suo comportamento e nel rapporto con gli altri membri della comunità. Non è la prima volta che il fenomeno si palesa: nel 2022 anche al Lincoln Park Zoo di Chicago, in Illinois (Usa), un altro gorilla adolescente, di nome Amare, per le medesime ragioni ha costretto i responsabili della struttura ad aumentare la distanza fra i visitatori e le gabbie. "Vogliamo solo che i gorilla possano essere gorilla," ha detto Hollie Ross, un dirigente dello zoo di Toronto intervistato dalla rete televisiva canadese CP24. "E quando i nostri ospiti vengono allo zoo vogliamo che siano in grado di vedere i gorilla allo stato brado, con comportamenti naturali." Ma forse gli smartphone dei visitatori sono solo l'ultima cosa che rende meno spontanea la vita di un animale in gabbia.



Friggitrice ad aria o aria fritta?

Tra gli strumenti domestici più in voga degli ultimi anni ci sono le friggitorie ad aria, elettrodomestici da cucina apparentemente miracolosi. Poco più grandi di una macchinetta del caffè a cialde, le "air fryer" promettono di cuocere svariati tipi di cibo in modo salutare dato il minore utilizzo di olio (comunque presente) e l'eliminazione dei cattivi odori tipici delle frittiture tradizionali. Patatine, crocchette di pollo, contorni e persino dolci possono essere preparati nel cassetto che accomuna la maggior parte dei modelli. Troppo bello per essere vero: che il tutto non sia solo... aria fritta? Non proprio. In realtà, questi apparecchi sono già comparsi sul mercato più di venti anni fa come "frittolose", senza riscuotere particolare successo; ora si ripresentano con un nuovo nome molto più accattivante ma che continua a nascondere la natura. Le friggitorie ad aria, infatti, non friggono nel senso più stretto del termine: sono dei fornelli elettrici che, date le dimensioni compatte e la potenza della ventola interna, permettono una cottura omogenea, rapida e con un minore consumo di energia elettrica. Il successo delle (non)friggitorie ad aria è quindi una questione puramente di marketing che gioca su un nome ambiguo, ma se usate nel modo giusto possono rivelarsi degli ottimi assistenti per la preparazione di pasti sfiziosi.



mister Magic

PER SUPERFICI PULITE SENZA FATICA
DALLO SPORCO PIÙ DIFFICILE



PULITORI SPECIFICI



AREA STIRO



DEODORAZIONE

SCOPRI DI PIÙ SU WWW.MISTERMAGIC.IT

JANNIK SINNER



Una doppia impresa sportiva con cui ha riscritto la storia personale e del tennis azzurro, che in lui ha trovato un fuoriclasse assoluto. Alberto Tomba si è esposto senza indugi: “Jannik Sinner è entrato nel nostro ristretto club, quello formato da me, Federica Pellegrini e Valentino Rossi”, ovvero le leggende dello sport italiano. Lui, il giovane prodigio della racchetta, ha fatto sfoggio di umiltà, sconfinata come il suo talento. “Tomba e Rossi, nello sci e nel motociclismo, sono stati di un altro livello. Il paragone con loro è ancora un po’ troppo precoce: hanno

vinto più di me e avuto una carriera più lunga, io ho solo 22 anni”. Il tempo è tutto dalla parte di questo ragazzo, che proprio come gli altri campioni sopracitati ha tenuto milioni di italiani incollati alla televisione, pure quelli che con il tennis hanno una confidenza minima se non addirittura nulla, facendoli appassionare, sperare e sognare. Qualsiasi elogio non può risultare eccessivo per un giocatore capace di sconfiggere “Sua Maestà” Novak Djokovic per ben 3 volte in meno di due settimane: la prima nella fase a gironi delle Atp Finals, il torneo di

QUANDO AVRÀ APPESO LA RACCHETTA AL CHIODO, AL TERMINE DI UNA CARRIERA CHE SI PREANNUNCIA STRAORDINARIA, JANNIK SINNER RICORDERÀ CON PARTICOLARE TRASPORTO EMOTIVO QUANTO ACCADUTO (O MEGLIO, COMPIUTO) NEL NOVEMBRE 2023: CAVALCATA SINO ALLA FINALE DELLE ATP FINALS E TRIONFO CON L'ITALIA IN COPPA DAVIS, ATTESO DA 47 LUNGHISSIMI ANNI.



chiusura della stagione tennistica disputato al Pala Alpitour di Torino. Il serbo si sarebbe preso la rivincita in finale, aggiudicandosi il titolo. Quella sconfitta comunque non ha minimamente intaccato le certezze di Sinner, che la settimana seguente a Malaga (Spagna) ha trascinato l'Italia alla conquista della Coppa Davis: dopo il successo ai quarti sull'Olanda, nella semifinale contro la Serbia Jannik si è reso artefice di un autentico capolavoro. È proprio in quest'occasione che ha superato per altre due volte Djokovic: la

prima in singolare, riuscendo ad annullargli incredibilmente 3 match point per poi imporsi grazie a un'impressionante forza mentale, la seconda in coppia con Lorenzo Sonego nel doppio che ha spalancato agli azzurri le porte della finale dominata l'indomani con l'Australia. E a ottenere l'ultimo punto ci ha pensato proprio Jannik, regolando Alex De Minaur. La festa ha potuto così avere inizio: è stata lunga, meritata e goduta, condivisa con i compagni di squadra (Lorenzo Musetti, Lorenzo Sonego, Matteo Arnaldi, Simone



Bolelli, oltre all'infortunato Matteo Berrettini), il capitano (Filippo Volandri) e con una nazione intera che da quasi mezzo secolo aspettava di rivivere un momento simile a quello del 1976, quando l'Italia (di Adriano Panatta, Paolo Bertolucci, Corrado Barazzutti, Antonio Zugarelli e del capitano Nicola Pietrangeli) mise le mani per la prima volta sulla Coppa Davis. Nel 2023 Sinner ha confermato la sua crescita esponenziale certificata dai risultati e dalla posizione numero 4 nella classifica Atp, eguagliando proprio Panatta come miglior italiano dell'era Open. Nel 2024 Sinner è destinato a salire ancora. Quanto? Moltissimi addetti ai lavori prevedono per lui un futuro da leader del tennis mondiale. Lo stesso Djokovic, leggenda vivente di questo sport, ha ammesso che resterebbe sorpreso se ciò non accadesse. Non c'è alcun rischio che questa investitura, come le altre ricevute in abbondanza negli ultimi mesi, possa generare presunzione nell'animo di un atleta che



ha dimostrato una maturità impressionante, se rapportata alla sua età. Ha infatti la capacità straordinaria di non lasciarsi condizionare dagli elogi e neppure dalle critiche, che non gli sono state risparmiate quando i risultati erano al di sotto di aspettative, elevatissime. "Devo migliorare ancora. Ogni giorno mi impegno al massimo per riuscirci". È solo una delle frasi ripetuta come un mantra da Sinner ogni volta che si trova a commentare una partita, vinta (come accade spesso) o persa, fa poca differenza: parole che rispecchiano la mentalità, quella sì vincente, di un ragazzo che ha assorbito la cultura del lavoro e della disciplina trasmessa dai giocatori. "Non mi vedrete mai tirare in terra una racchetta, è lo strumento del mio lavoro, devo averne rispetto e cura: ci sono

persone che neppure se la possono permettere", ha raccontato in passato a riprova delle sue qualità morali che né la celebrità né i soldi hanno messo in discussione. Sinner ha ammesso di essere rimasto se stesso, anche ora che è considerato una star mondiale. A lui le luci della ribalta non interessano: la mente è rivolta esclusivamente su ciò che occorre fare per raggiungere l'eccellenza. D'altronde, il palmarès parla chiaro: 10 tornei in bacheca (Un Masters 1000, tre Atp 500 e sei Atp 250) sono una quantità considerevole per un tennista che già a 17 anni aveva fatto il suo ingresso nella classifica mondiale, collezionando un numero crescente di apparizioni nei tornei del circuito professionistico, dstando di conseguenza un certo clamore tra



Cuki

*Impegnati
per l'ambiente*



Protegge tutto meglio, anche la natura.

I prodotti Cuki **Impegnati per l'ambiente** offrono soluzioni a ridotto impatto ambientale per la conservazione, la protezione e la cottura dei tuoi alimenti. Sono realizzati con materie prime provenienti da riciclo o da fonti rinnovabili e sono anch'essi interamente riciclabili, compreso il packaging: in cartoncino 100% riciclato e stampato con colori ad acqua. Scopri di più su www.cuki.it.



Cuki Sacchetti Gelo in MATER-BI
biodegradabili e compostabili



Cuki Alluminio 100% riciclato
e riciclabile al 100%



Cuki Carta Forno naturale in fogli
biodegradabile e compostabile



gli appassionati. Una (bella) storia fatta di perseveranza e scelte coraggiose, quella di Jannik Sinner, nato nell'agosto 2001 a San Candido, un paesino dell'Alta Val Pusteria di neppure 2mila abitanti. Che avesse un talento speciale per lo sport in generale lo si era ben presto intuito: ad appena 3 anni aveva già messo gli sci ai piedi e imbracciato la prima racchetta. A 7 si era aggiudicato il Trofeo Topolino, prestigiosa gara sciistica vinta in passato anche da Alberto Tomba. Discipline praticate in parallelo fino a 13 anni (all'elenco si può aggiungere anche il calcio, sebbene con una rilevanza marginale), il momento in cui Jannik ha preso la decisione (giusta) che gli avrebbe cambiato la vita: lasciare l'Alto Adige (e con esso lo sci) per inseguire il sogno di diventare un tennista professionista, approdando all'accademia del coach Riccardo Piatti, a Bordighera. Fu Massimo Sartori a segnalargli quel ragazzo dalle qualità impressionanti. Nella crescita di Sinner i genitori hanno avuto un ruolo fondamentale: mamma Siglinde e papà Hanspeter lo hanno sempre supportato (da vicino e a distanza) senza mai essere invadenti: non a caso, di loro si fatica a trovare interviste. Caparbio e conservare sangue freddo anche nei momenti di massima

tensione, Sinner non è solito adagiarsi nella comfort zone. Nel 2022 la separazione dallo storico coach Piatti a molti poteva sembrare un azzardo, ma non per lui, che con Simone Vagnozzi (la nuova guida tecnica) ha instaurato uno straordinario feeling, tennistico e non. Al suo fianco, il supercoach Darren Cahill (in passato ha seguito anche Andre Agassi): un team affiatato, completato da un fisioterapista e un preparatore atletico, grazie al quale Sinner riesce ad esprimersi su altissimi livelli. Per merito del suo status di campione internazionale, ha attirato le attenzioni di svariati brand (italiani ed esteri) di cui è divenuto testimonial. Pure il seguito sui social è in costante aumento, con un autentico boom di follower generato durante e nei giorni successivi alle Atp Finals. Per scelta e necessità, il tempo concesso alle distrazioni è minimo, tra partite, allenamenti, spostamenti, incontri coi media e con gli sponsor. I (pochi) gossip circolati sul suo conto comunque non lo hanno distratto. Sinner è riuscito a far parlare di sé quasi esclusivamente per le performance sul campo, mai per atteggiamenti fuori posto o polemiche. Anche questo contribuisce a definire il profilo di un campione che se ancora non è sullo stesso piano di Rossi, Tomba e Pellegrini, un giorno lo diventerà.



**[PAURA]
MAI, QUALSIASI
COSA SUCCEDA
IN CAMPO.
VENGO
DALLO SCI,
MI BUTTAVO
GIÙ DALLE
MONTAGNE, LÌ
SÌ CHE RISCHI
DI FARTI MALE.
A TENNIS LA
COSA PEGGIORE
CHE PUÒ
SUCCEDERE È
ESSERE PRESO
A PALLATE.**



LA STAMPA

Torchio Tipografico

23
FEBBRAIO

1453



IN UNA TIPOGRAFIA DI
MAGONZA - GERMANIA -
J. GUTENBERG INVENTÒ LA
STAMPA A CARATTERI MOBILI

LA BIBBIA FU IL
PRIMO LIBRO A STAMPA
IN CARATTERI GOTICI.
A GUTENBERG SI
DEVE L'INIZIO DELLA
TECNICA DI STAMPA
MODERNA. SINTETIZZÒ
STRUMENTI e TECNICHE
GIÀ ESISTENTI E LI
APPLICÒ ALLA STAMPA
DEL SUO TEMPO.



LA STAMPA DELLA
BIBBIA VENNE ULTIMATA
NEL 1455 E IL LIBRO
FU MESSO IN VENDITA
A FRANCOFORTE.

GUTENBERG, DI
MESTIERE, FACEVA
L'ORATO



STORIA DELLA STAMPA

CINA. STAMPA
CON BLOCCHI DI
LEGGNO.

VI secolo d.C.

1843. STATI UNITI.
R.M. HOE INVENTA
LA STAMPA ROTATIVA.
1863 W. BULLOCK
INTRODUCE L'ALIMENTA
ZIONE A BOBINA.

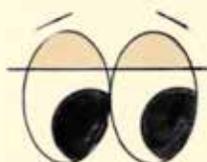
1885
O. MERGENTHALER
INVENTA LA
MACCHINA
TIPOGRAFICA
ROTATIVA

C. HULL
INVENTA LA
STEREOLITOGRAFIA
STAMPA 3D
1983

1455
GERMANIA
GUTENBERG INVENTA
LA STAMPA
A CARATTERI MOBILI

1875
R. BARCLAY NEL 1875
INVENTA LA TECNICA
OFFSET. NEL 1904
I W. RUBEL ADATTA
IL PROCESSO ALLA
STAMPA SU CARTA.

1971
LA XEROX CORPORATION
SVILUPPA LA TECNOLOGIA
LASER. LA CANON
NEL 1982 PRODUCE LA
PRIMA STAMPANTE LASER
DA TAVOLO.



CHE STILE LA NUOVA SMART #3: ELETTRICA E SPAZIOSA

È IL SECONDO MODELLO PRODOTTO DAL NUOVO MARCHIO SMART AUTOMOBILE, DI CUI SONO PROPRIETARI IN PARTNERSHIP DAL 2020 MERCEDES E IL COLOSSO CINESE GEELY. LA #3 HA CINQUE VERSIONI, DUE MOTORIZZAZIONI ELETTRICHE, DUE TAGLIE DI BATTERIE, ED È POSSIBILE AVERLA A TRAZIONE POSTERIORE O INTEGRALE.

Sportiva, spaziosa, perché è più lunga di 13 centimetri rispetto alla #1 (che è stato il primo modello di Smart Automobile), e veloce. Ad esempio, la versione Brabus, la più costosa proposta a 51mila euro, ha 428 cavalli ed impiega 3.7 secondi a raggiungere i cento chilometri orari. I prezzi, infatti, non sono proprio dei più bassi, come solitamente ci aveva abituato Smart negli anni passati. La 3#, che è definita un suv-coupé parte da (senza considerare gli incentivi dello Stato) 39mila euro la versione Pro, a 44mila euro c'è la Pro+, a 47mila la Premium e la 25th Anniversary (per festeggiare i 25 anni del marchio Smart). Ad iniziare dai prezzi di listino, quindi, scordiamoci la vecchia Smart: è robusta, extra large e con una linea davvero ben studiata. È infatti lunga 4 metri e 40 centimetri, tanto per dare una misura su tutte. Se la piattaforma su cui è costruita Smart #3 è stata progettata dal gruppo cinese Geely, che



detiene il 50% di questo brand, lo stile è stato progettato nel centro Mercedes, che possiede l'altro 50%. Il design è minimal, c'è qualche richiamo alla tradizione, un frontale accattivante, ed una generale forma bombata propria dei Suv sportivi. Un disegno insomma aerodinamico nonostante le dimensioni. Scendendo nei dettagli tecnici, Smart propone due tagli di batterie: una a litio-ferro-fosfato da 49 kWh con cui viene equipaggiata la

versione Pro, che dovrebbe fornire un'autonomia di 325 chilometri e si ricarica in cinque ore e mezza con corrente continua; una a nichel-manganese-cobalto da 66 kWh, presente sulla Brabus per un'autonomia dichiarata di circa 435 chilometri. I motori elettrici anche quelli sono in due varianti: con un singolo motore elettrico da 272 cavalli, nelle versioni Pro+ e Premium, o con un doppio propulsore da 428 cavalli che sarà disponibile nella versione Brabus. In quanto a tecnologia e connettività Smart #3 non è seconda a nessuno: display della strumentazione da 9,2" e, al centro, quello da 12,8" dell'infotainment. Infine ampio bagagliaio, con una capacità da 370 a 1.160 litri.



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

IL RAGAZZO E L'AIRONE

Film

Cast: Masaki Suda, Takuya Kimura e Kô Shibasaki

Genere: Animazione

Al Cinema

La guerra del Pacifico brucia Tokyo e il mondo di Mahito, un ragazzino traumatizzato dalla morte della madre, divorata dal fuoco dei bombardieri. Due anni dopo, elaborato il lutto, suo padre lascia la città per la campagna e per la cognata, da cui adesso aspetta un figlio. Mahito fatica ad accettare una nuova mamma e una nuova vita ma qualcosa lo distrae dal dolore. Un airone cenerino e ostinato lo tormenta e 'gli parla' conducendolo in un mondo fantastico e nascosto, dove scoprirà il mistero della vita e della sua famiglia.

Tra antenati e parroccchetti, madri e matrigne, il ragazzo troverà le risposte che cerca e il futuro che merita.

Sulle note di Joe Hisaishi, compositore fedele dello Studio Ghibli, provoca di nuovo la collisione dei mondi che crea, due dimensioni che si scontrano o si disfano.



LA ZONA D'INTERESSE

Film

Cast: Sandra Hüller, Christian Friedel e Ralph Herforth

Genere: Drammatico

Al Cinema

Prodotto dalla A24, Jonathan Glazer torna in sala con la trasposizione di un romanzo di Martin Amis: un film ambizioso e collocato in un'epoca storica tristemente nota, quella degli anni '40 e della messa in atto della Soluzione Finale da parte dei nazisti.

Rudolf Höss e famiglia vivono la loro quiete borghese in una tenuta fuori città, tra gioie e problemi quotidiani: lui va al lavoro, lei cura il giardino e i figli giocano tra loro o combinano qualche marachella. C'è un dettaglio però. Accanto a loro, separato solo da un muro, c'è il campo di concentramento di Auschwitz, di cui Rudolf è il direttore.

La pellicola ci mostra la vita di una famiglia rivelando gradualmente il contesto generale, ogni dettaglio dell'inquadratura assume importanza e cominciamo a intravedere cosa ci sia al di là del muro, associandolo alle immagini note di una delle pagine più tragiche della storia dell'umanità.



PERFECT DAYS

Film

Cast: Kôji Yakusho, Min Tanaka e Arisa Nakano

Genere: Drammatico

Al Cinema

Hirayama è un sessantenne giapponese che pulisce i bagni pubblici della città, lungo il suo percorso talvolta si ferma a osservare le piante che lo sovrastano scattando foto alle chiome, o fa uno spuntino presso qualche tavola calda. E ogni tanto fa qualche incontro: con Takashi, il ragazzo che rileva il turno pomeridiano di pulizia dei bagni, con una ragazza al parco, con un senzatetto scollato dalla realtà, con la proprietaria di un ristorante che gli riserva piccoli trattamenti di favore.

L'uomo svolge il suo lavoro con gesti precisi ed essenziali, accogliendo l'occasionale contatto umano con generosità e rispetto. Tutto in lui è rimasto analogico, come le musicassette che ascolta o la macchina fotografica i cui rullini vanno fatti sviluppare, e le fotografie vengono collezionate in scatole numerate che archiviano la nostalgia del tempo che passa.



NIGHT SWIM

Film

Cast: Kerry Condon, Wyatt Russell e Nancy Lenahan

Genere: Horror

Al Cinema

Tratto dall'acclamato cortometraggio del 2014 di Rod Blackhurst e Bryce McGuire e prodotto dal genio dell'horror moderno James Wan, il film vede come protagonista Ray Waller, un ex giocatore di baseball della Major League costretto al ritiro anticipato a causa di una malattia degenerativa, che si trasferisce in una nuova casa insieme alla premurosa moglie Eve, alla figlia adolescente Izzy e al figlio Elliot.

Sperando segretamente, contro ogni previsione, di tornare a giocare a livello professionistico, Ray convince Eve che la splendida piscina nel giardino sul retro della nuova casa sarà un vero spasso per i bambini e una buona terapia fisica per lui. Ma un oscuro segreto nel passato della casa scatenerà una forza maligna che trascinerà la famiglia negli abissi di un terrore profondissimo.





SISTEMA LAVA & ASCIUGA



il futuro è arrivato

CHE COSA VI SIETE PERSI

Autore: Gerry Scotti
Casa Editrice: Rizzoli

Un viaggio indietro nel tempo, tra oggetti e ricordi che regaleranno al lettore emozioni e sorrisi in compagnia di uno dei volti più amati della televisione italiana: Gerry Scotti.

In un mondo in continua evoluzione e crescente frenesia tecnologica gli oggetti contemporanei diventano rapidamente obsoleti e spesso risultano impersonali a differenza però degli oggetti del passato che mantengono un'aura di autenticità e sono intrisi di storie personali. Tenere tra le mani un giocattolo, un vestito o un libro antico non è solo osservare un oggetto, ma è anche rivivere un pezzo della propria vita.

Questo libro è un percorso tra i momenti che hanno segnato il nostro passato: oggetti, canzoni, luoghi, eventi, aneddoti. Riporta il lettore al tempo in cui per telefonare si doveva cercare una cabina telefonica, a quando le cinture di sicurezza non erano obbligatorie, come i limiti di velocità e il casco in motorino e a scuola si andava con la cartella.



L'EDUCAZIONE DELLE FARFALLE

Autore: Donato Carrisi
Casa Editrice: Longanesi

L'ultimo romanzo dell'autore italiano di thriller più venduto nel mondo è un viaggio alla scoperta degli aspetti più cupi del nostro cuore e delle nostre paure.

Racconta la storia di Serena, donna in carriera che non è abituata ad identificarsi con il ruolo di "madre". Durante una notte d'inverno vede la sua casa tra le montagne divorata dalle fiamme. Ma qualcosa non torna e il destino si rivela crudele nei suoi confronti.

Lei è una "feroce" broker di successo nel mondo della finanza, padrona del suo destino. Quella notte tra le fiamme oltre allo chalet vanno in fumo tutte le sue convinzioni e affiora l'istinto materno, sempre negato. E se davvero ci accorgessimo di amare profondamente qualcuno solo quando pensiamo di averlo perduto per sempre?

Carrisi indaga sulla possibilità che l'amore per un figlio possa "venire a galla" quando tutto sembra irrimediabile.

DONATO CARRISI
L'EDUCAZIONE DELLE FARFALLE



TUTTO È QUI PER TE

Autore: Fabio Volo
Casa Editrice: Mondadori

Tutto è qui per te è un libro che mostra il desiderio di mettersi in gioco davvero, di accogliere l'amore quando si fa avanti anziché rincorrerlo ovunque; sul valore della solitudine, sul desiderio e la possibilità di un nuovo inizio.

Luca è un uomo indipendente, con una dote speciale nell'organizzare sorprese ma al quale però non piace stare solo. Ha nel "curriculum" una lunga storia importante che non sa come mai sia finita e adesso frequenta una ragazza che ha la metà dei suoi anni, un po' se ne vergogna, ma lei è come una boccata d'aria fresca. Ha una madre dal carattere forte che lo tratta come se fosse ancora un bambino e non perde occasione per farlo sentire inadeguato e in debito.

Un giorno, per caso, incontra Lucia, la sua fidanzata di quando aveva vent'anni. La loro era stata una storia d'amore da romanzo rosa; insieme avevano vissuto tutte le prime volte, e adesso lei ha una figlia e si sta separando dal marito. E se questo fortuito incontro del destino fosse l'occasione per ricominciare?



LO STRANO CASO DEL CANE UCCISO A MEZZANOTTE

Autore: Mark Haddon
Casa Editrice: Einaudi

Il romanzo racconta la storia di Christopher Boone, un quindicenne che soffre della sindrome di Asperger. Il suo rapporto con il mondo che lo circonda è problematico: non sopporta essere toccato, detesta il giallo e il marrone, perde le staffe quando i mobili di casa vengono spostati e non è in grado di interpretare i pensieri della gente e le espressioni sui loro volti ma ama la matematica, l'astronomia e i romanzi gialli e vuole provare a scriverne uno soprattutto da quando ha scoperto il cadavere di Wellington, il cane della vicina.

Decide così di investigare sul caso ispirandosi al suo eroe Sherlock Holmes finendo per scoprire un mistero più profondo che gli cambierà la vita e lo costringerà a relazionarsi con gli altri.





GLI ALLEATI PERFETTI PER IL TUO WC

**NUOVA
CONFEZIONE**



FACILE DA UTILIZZARE

BASTA UN CLICK



1

PREMI & APPLICA



2

RIUTILIZZA IL CONTENITORE



3

**EFFICACIA
A 360°
IN TUTTO
IL WC**

SIMPLE PLAN: IL GRUPPO ROCK CANADESE TORNA IN GRANDE STILE AL FABRIQUE DI MILANO

Arrivano in Italia i Simple Plan: la band sarà protagonista di un unico imperdibile appuntamento il 25 gennaio al Fabrique di Milano. Sarà la prima data da headliner in Italia dal 2017 per la band di Montreal, dopo aver suonato come special guest dei Sum 41 a Bologna nell'ottobre del 2022 e degli Offspring a giugno 2023. Gli artisti non hanno mai perso il contatto con ciò che conta davvero: il loro pubblico. "Ci sentiamo così fortunati ad avere fan che amano il nostro materiale vecchio e nuovo", ha dichiarato il batterista Chuck Comeau, "siamo molto orgogliosi del nostro passato, ma siamo ancora più entusiasti del futuro. Abbiamo sempre la sensazione di essere a 3 minuti dalla più grande canzone della nostra carriera". Inoltre, i Simple Plan doneranno 1 dollaro per ogni biglietto alla Simple Plan Foundation: fondata nel 2005, la Simple Plan Foundation ha come scopo principale quello di utilizzare il potere della musica come strumento privilegiato per aiutare i giovani in difficoltà a trovare la loro passione nella vita.



SAVIORS: IL RITORNO PUNK ROCK DEI GREEN DAY

Il punk sta tornando, e con lui i Green Day: la band statunitense si prepara a rilasciare il nuovo attesissimo album "Saviors", fuori il 19 gennaio su tutte le piattaforme streaming. La band ha voluto regalare un assaggio del nuovo lavoro con il precedente singolo "The American Dream Is Killing Me", rilasciato nel 2023 e già suonato a Los Angeles, il cui video clip è stato firmato da nomi come Brendan Walter, fotografo e regista che attesta già grandi collaborazioni con Sia, Lorde e Shawn Mendes. Insomma, il ritorno punk dei Green Day è stato curato nei minimi dettagli e l'Italia è già pronta ad accoglierli il 16 giugno agli IDays per celebrare insieme i trent'anni di "Dookie" e i vent'anni di "American Idiot", successi immortali ormai scolpiti nella storia della musica. Ad aprire il concerto del 26 giugno durante l'ormai amatissimo festival musicale milanese saranno i Nothing But Thieves.



LA FIMI MUTA ANCORA: NOVITÀ SU CLASSIFICHE, REPACK E STREAMING

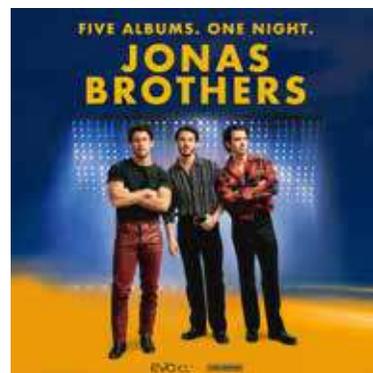
È arrivata la conferma: da gennaio 2024 le classifiche FIMI (Federazione Industria Musicale Italiana) si rinnovano ancora. La Federazione è solita introdurre diverse novità di anno in anno, e il 2024 pare non fare eccezione, soprattutto per quanto riguarderà le certificazioni; in tal senso, infatti, il primo cambiamento posto in essere coinvolgerà proprio lo streaming free, ovvero il conteggio dello streaming gratuito nell'assegnazione delle certificazioni, eliminato gli anni precedenti con lo scopo di contrastare la manipolazione dei numeri delle piattaforme tramite bot e ascolti automatici. Ulteriori novità riguarderanno invece i repack degli album, non più conteggiati per le classifiche e le certificazioni se rilasciati a più di un anno dall'album originale, e la classifica vinili, la quale si trasformerà in classifica del fisico, ovvero conterà le vendite degli album ma tenendo conto di tutti i formati fisici come cd, vinili e, visto il loro ritorno, anche se per ora esiguo, musicassette.

FIMI

"FIVE ALBUMS. ONE NIGHT": I JONAS BROTHERS DI NUOVO INSIEME PRONTI A FAR SOGNARE MILIONI DI FAN IN TUTTO IL MONDO

I Jonas Brothers, Nick Jonas, Joe Jonas e Kevin Jonas, uno dei gruppi di maggior successo del XXI secolo, tornano in Italia dopo 4 anni con un nuovo imperdibile appuntamento, il 28 maggio 2024 al Mediolanum Forum di Milano. La data italiana della band statunitense farà parte del tour mondiale FIVE ALBUMS. ONE NIGHT, un tour immenso di ben 90 tappe che toccherà 20 paesi in tutto il mondo.

I Jonas Brothers porteranno il loro spettacolo in giro per il mondo, aggiungendo ben 27 tappe in Europa, Australia e Nuova Zelanda. I nuovi appuntamenti segnano, inoltre, la loro prima esibizione in Polonia, Austria, Repubblica Ceca, Irlanda del Nord, Amburgo, Lione, Monaco, Norvegia, Australia e Nuova Zelanda. La band ha anche rivelato un'estensione colossale del suo tour più ambizioso in Nord America, con 26 nuovi spettacoli, portando il loro più grande progetto di sempre a 90 concerti in 20 paesi





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

www.arcasa.it



Arcasa - sulle ali del pulito



Arcasa_sullealidelpulito

PAOLA CORTELLESI

L'ESTATE DEL 2023 È STATA SEGNATA
DAL ROSA DI BARBIE, L'INVERNO 2023
DAL BIANCO E NERO DI
PAOLA CORTELLESI.

E QUESTO 2024 POTREBBE APRIRSI
CON UNA LUNGA SERIE DI PREMI,
OSCAR PER LA PRIMA,
DAVID DI DONATELLO
PER LA SECONDA E SE
ARRIVASSERO SAREBBERO
MOLTO PIÙ CHE MERITATI.



“Uscire di casa, parcheggiare, pagare la babysitter e un biglietto è una scelta che si basa sulla fiducia, non sai mai cosa troverai, anche se te ne hanno parlato bene.”

A unire i due film, apparentemente agli antipodi, sono le protagoniste, figure femminili, distanti, ma unite dalla stessa determinazione con cui si battono per far valere i propri diritti, e pazienza se una lo fa contro Ken e la sua vanità e l'altra contro un marito in carne e ossa e la sua violenza, è comunque il modello femminile a uscirne vincente. E se per Hollywood sbancare il botteghino nel mondo è cosa quasi normale, per Paola Cortellesi, al suo primo film da regista con “C'è ancora domani” è stata un'incredibile corsa verso un podio su cui è rimasta per mesi e da cui ancora adesso fa fatica a scendere. «Non voglio dire che non mi aspettavo tutto questo, ma non così tanto, tutto insieme – ha ammesso – Lo so posso sembrare un



po' naif, non voglio fare Candy Candy, ma aspettarsi un amore del genere sarebbe stato da pazzi, da mitomane quasi». E' davvero così Paola Cortellesi, nata in tv alla corte della Gialappa's band, passata poi al cinema dove ha condiviso anche il set con amici come Antonio Albanese e Fabio De Luigi, arrivata alla regia dopo una lunga gavetta. Ma la soddisfazione più grande, più che l'enorme successo è stata un'altra. «Quella di aver fatto il film che volevo e come volevo, perché quando scrivi non è affatto scontato che le cose vadano poi davvero come desideri, sia in fase di riprese che di montaggio - ha confessato - Sono stata parecchio meticolosa, però ho ottenuto esattamente quello che volevo. Già riuscire a realizzarlo sarebbe stata una enorme soddisfazione, ma aver avuto questa reazione è stata una cosa immensa». La storia della sua protagonista, Delia, sposata con un uomo che la maltratta (Valerio Mastandrea), che tira avanti tra mille lavoretti e il lavoro domestico, in una famiglia con tre figli, decisa a



salvare la figlia maggiore da un destino simile al suo, è stata dettata da un'altra figura femminile: sua figlia Laura. Senza di lei, Delia non sarebbe esistita. O forse sarebbe stata protagonista di una storia diversa. «Forse avrei scritto il racconto di una donna, ma senza quel finale, che forse è la cosa più potente del film - ha spiegato Paola Cortellesi - Non so se lo avrei trovato senza Laura e senza quella voglia di raccontare a lei e alle giovani generazioni che quello che siamo oggi e di cui godiamo non è scontato. Una voglia dettata dall'amore materno». Dopo il successo in sala, il film è entrato nelle aule di scuole e università, «me lo stanno chiedendo molti inseg-

nanti», ha ammesso l'attrice che per mesi ha girato i cinema di mezza Italia al seguito della sua creatura. «Ho voluto incontrare il pubblico per ringraziarlo - ha affermato - Uscire di casa, parcheggiare, pagare la babysitter e un biglietto è una scelta che si basa sulla fiducia, non sai mai cosa troverai, anche se te ne hanno parlato bene». E ora forse sarà un po' scomodo come precedente, perché per Paola Cortellesi sarà piuttosto





complicato fare il prossimo film da regista. «Massimo Troisi fece "Ricomincio da tre" come secondo film, lo chiamò così proprio perché il secondo è il più difficile - ha scherzato - L'ideale per me sarebbe fare come lui, saltare il secondo e andare direttamente al terzo». I colleghi l'hanno ricoperta di complimenti, gli amici sono andati al cinema a vederla come tutti gli altri spettatori. «Fiorello è andato al cinema per conto suo, seduto insieme ad altri spettatori, mi ha scritto per dirmelo, la trovo una cosa meravigliosa, per fortuna ho begli amici». Le vogliono bene tutti. «Anche io voglio bene a loro, non sono tantissime le persone che posso annoverare tra i miei amici, ma ci sono alcuni con cui mi piace condividere la mia vita - ha concluso - Non mi piace la narrazione sbagliata che si fa del nostro ambiente, si pensa che non ci sia solidarietà né amicizia, ma non è vero, perché come in tutti gli altri ambienti c'è di tutto. Poi è vero che a una certa età ognuno di noi sceglie con chi condividere più di un saluto o un semplice sorriso».

“
**NON VOGLIO DIRE CHE
NON MI ASPETTAVO
TUTTO QUESTO, MA
NON COSÌ TANTO,
TUTTO INSIEME**





GENNAIO 2024

DOPO IL SOLSTIZIO DI DICEMBRE, LE GIORNATE RIPRENDONO TIMIDAMENTE AD ALLUNGARSI PASSANDO PER ALCUNI MOMENTI ANCORA FESTOSI COME L'EPIFANIA E IL CARNEVALE.

Da gennaio anche la terra comincia pian piano a risvegliarsi, si pianificano i lavori nell'orto, nel giardino e anche sul balcone, dove solo qualche coraggiosa aromatica non ha ceduto al freddo. Nel gelo d'inverno il buonumore non scompare, scalda i cuori e ci prepara al tempo nuovo, punteggiato magari da qualche fiocco di neve o da quel freddo pungente che purifica la terra e la prepara alle prime semine. Si comincia a pensare al bel tempo, a rimettere in sesto gli strumenti, a definire spazi e colture. Tra semine, potature e trapianti c'è molto da fare e a darci una mano ci sarà come sempre un'alleata speciale, la Luna, pronta a crescere e calare, a suggerire tempi e pratiche di buon vivere.

La finestra sul tempo

In questo mese perché la temperatura si abbassa e cade la neve, per il freddo, è bene usare dei cibi sostanziosi e non abusare di liquori.

Barbanera nel 1887

Vivere in famiglia

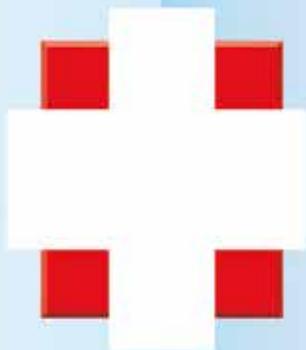
All'arrivo del tempo nuovo Un nuovo anno si apre, scandito da irrinunciabili riti utili a propiziare il tempo che verrà. Anche perché, in altre epoche, il giorno di Capodanno era ritenuto annuncio dell'andamento futuro. Si cercava allora di evitare tristezze, litigi e musonerie. Poi, immancabile, c'era e c'è il vischio, il ramo d'oro appeso alla porta di casa. Seppur arbusto parassita, il vischio, è segnale della vitalità dell'albero che pur spoglio, dimostra di non essere morto ma in letargo. Così, l'anima della natura racchiusa nel ramoscello, protegge la casa. Senza dimenticare i tipici dolci ad anello, emblema del cerchio dell'anno, anticamente celebrato nei riti dell'inverno. Di buon auspicio è poi mangiare l'uva, cibo raro e straordinario in epoche remote. Gli antichi lo recavano in dono agli dei per assicurarsene il favore. Ed era, insieme al miele, l'offerta più preziosa, la più efficace. Ancora oggi consumare uva nei giorni di festa si ritiene

porti fortuna assicurandoci la benevolenza divina. Quando poi il tempo comincia a scorrere, e con il 17 gennaio sant'Antonio apre le porte al Carnevale, le serate in casa alimentano l'allegria. Fondamentale il buon cibo, ma anche il vino ha il suo peso. Si sappia allora che quasi tutte le carni, ad esempio grigliate, richiedono un buon rosso. Se invece il piatto richiede una lunga cottura, o si tratta di selvaggina, è d'obbligo un rosso di lungo invecchiamento. Quando invece la carne è fredda, roast-beef o vitello tonnato, si può abbinare ad un buon bianco, intenso e aromatico.

Benessere con la natura

La rosa del benessere

A gennaio, complici freddo e vento, è possibile che i bambini soffrano di disturbi alle vie respiratorie. Si può intervenire con un rimedio che sarebbe bene avere sempre in casa: la tintura madre di rosa canina. Sarà un'ottima prevenzione o una cura naturale contro tosse, raffreddore, tonsilliti o bronchite. La dose ottimale è di 10 gocce in mezzo bicchiere d'acqua che, prese alla sera, stimolano il sistema immunitario e rinforzano l'apparato respiratorio. È immunomodulante - regola le difese immunitarie - e antinfiammatoria contro i malanni di stagione. La rosa canina che contiene vitamina C allo stato naturale, vitamine A, E e del Gruppo B, previene infatti le infezioni da batteri e da virus. Ha anche leggeri effetti antistaminici. Inoltre riduce la febbre, contrasta i virus intestinali, le infezioni polmonari e cura le congiuntiviti. La si può utilizzare anche in convalescenza, come tonico, per evitare ricadute e accelerare la guarigione.



DISINFETTANTE PER OGGETTI



DISINFETTANTE PER LE MANI



ELIMINANO FINO AL 99,9% VIRUS E BATTERI

RIPETERE L'APPLICAZIONE QUANDO SERVE.

Amuchina Gel Xgerm Disinfettante Mani è un presidio medico chirurgico. Reg. n. 19679. Amuchina Spray Disinfettante Ambienti Oggetti Tessuti è un presidio medico chirurgico. Reg. n. 20946. Leggere attentamente le istruzioni d'uso. Autorizzazione del 22/03/2023.



WALKING SPORT

DALLA CAMMINATA VELOCE AGLI SPORT CAMMINATI, OGGI, ANCHE IN QUELLE DISCIPLINE DOVE IL DETTO È SEMPRE STATO: «CHI CORRE DI PIÙ, O PIÙ VELOCE, VINCE», NON È PIÙ COSÌ. STIAMO PARLANDO DEI COSIDDETTI “WALKING SPORT”, CHE INSIEME ALLA CAMMINATA VELOCE, O SPORTIVA, CONSIDERATA UNA VALIDA ALTERNATIVA ALLA CORSA PER MANTENERSI IN ALLENAMENTO, SI STANNO RITAGLIANDO IL LORO SPAZIO.

Tra le discipline che sono in molti a praticare camminando anziché correndo, la prima è stata il calcio, seguito dalla pallacanestro e dal football americano. Camminare velocemente rappresenta da sempre uno dei modi più efficaci, indipendentemente dall'età, per ottenere benefici sia fisici che mentali, ovvero, se praticata rispettando alcune regole che la distinguono dalla passeggiata di salute, la camminata veloce rappresenta un ottimo modo per restare in forma, o per raggiungere la forma ideale. Da non confondersi con la marcia, specialità dell'atletica leggera che ha caratteristiche diverse e che è presente alle olimpiadi con tre competizioni. Camminata veloce invece, che è stata abbinata al calcio, adattando le regole della versione tradizionale di uno degli sport più praticati al mondo, che in questo caso obbliga i giocatori a non correre mantenendo sempre almeno un piede a terra, esattamente come avviene nella marcia. Disciplina

quella del calcio camminato, disputata su un terreno di gioco ridotto rispetto a quello del football tradizionale, e che mette di fronte cinque giocatori di movimento e il portiere per ognuna delle squadre. In questo sport come negli altri camminati, il contatto fisico non è consentito. Il calcio camminato, attualmente il più diffuso nel nostro paese tra questa tipologia di sport, fa capo alla Confederazione italiana walking football, nata come sistema di aggregazione per chi in Italia pratica questa disciplina. «Tutti in campo a velocità ridotta», è il motto di chi cammina velocemente anziché andare di corsa. Quella degli sport camminati è una categoria che si rivolge soprattutto a persone non più giovanissime, o con particolari problemi fisici che sconsigliano la corsa. Nella pallacanestro come nel calcio, fantasia ed estro prendono il

sopravvento sulle altre doti fisiche e contribuiscono a mettere in luce non solo le qualità dei singoli protagonisti di giocate che lasciano a bocca aperta, ma anche la capacità di costruire un gioco di squadra basato su ritmo e tempi giusti. Quelle caratteristiche che differenziano e contraddistinguono chi gioca gli sport camminati, da chi ne pratica altri correndo.



BOROTALCO

Abbraccia la vita

NEW

Scopri
le **PERFORMANCE**
e le iconiche
PROFUMAZIONI
BOROTALCO!



NEW

UOMO

con **Talco Assoluto**
e **Talco Protettivo**
EXTRA EFFICACIA 72h





VILLARICCA

VILLARICCA È UN COMUNE DELLA PROVINCIA DI NAPOLI, CON UNA LUNGA STORIA: SEMBRA CHE L'AREA FOSSE GIÀ ABITATA IN ETÀ ROMANA. IN QUESTA LOCALITÀ CAMPANA LO STORE PIÙME È SITUATO IN CORSO ITALIA 170, DOVE LA COMPETENZA DI GIUSEPPINA VACCA, ANNA POLIO, SALVATORE MARTINO E GENNARO IROLLO GARANTISCE ALLA CLIENTELA UNA OTTIMALE ESPERIENZA DI ACQUISTO.

Villaricca

si contraddistingue per le sue architetture, testimonianze di varie epoche storiche: dai resti di una villa romana alla "casamatta" della seconda guerra mondiale, dalle chiese di edificazione cinque-seicentesca ai palazzi nobiliari. Tra questi si nota in particolare il Palazzo Baronale, voluto dal Barone Giovanni Antonio Parisio nel 1653, oggi sede della sala consiliare dedicata a don Luigi Sturzo. Questo Palazzo Baronale è uno dei luoghi storici più interessanti da visitare. La struttura è situata in Piazza Majone e risale probabilmente al XV secolo. Il barone Giovanni Antonio Parisio fece costruire le carceri e la casa Pretoria nel 1653. Il castello normanno fu incorporato da altre costruzioni dai baroni Petra che vi costruirono sul lato sinistro fino al numero civico 22 di corso Vittorio Emanuele, dove fecero erigere anche una cappella di famiglia intorno al 1750. Le segrete, situate a trenta metri di profondità sono raggiungibili

con scalini in pietra di tufo. Sul retro del palazzo baronale vi era un ampio giardino che subì una prima decurtazione a fine Ottocento.

Una visita la vale, certamente, la Chiesa parrocchiale di Santa Maria dell'Arco che fu costruita agli inizi del '500 e successivamente ristrutturata nel 1700. Dell'antico tempio è rimasta una icona della Madonna col Bambino Gesù del 1300. Il campanile è poco discosto dal corpo della chiesa, che è caratterizzata dalla splendida facciata ricca di decorazioni in stucco. La chiesa è divisa in tre navate. Sotto alle due piccole navate laterali vi sono 11 altari sormontati da tele o statue. La navata centrale termina nell'arco trionfale che immette nell'abside, sormontato da quadro su tavole lignee del 1582, con l'immagine della Madonna con il Bambino Gesù, incoronata da due angioletti e

ai piedi S. Francesco di Paola e San Giovanni Battista. Anche il fonte battesimale di pregevole fattura risale al Cinquecento.

Villaricca lega il suo nome anche a due rinomati prodotti locali: il fagiolo tondino e il pane, tradizionalmente cotto nei forni a legna. Quest'ultimo dava alla località la sua antica denominazione, Panicocoli.

info (tratte da) viaggiamo.it



nuncas

La lana riscopre il suo
naturale splendore



**WOOL1
LAVA LANA**
Detergente neutro
per lavare



**WOOL2
CURA LANA**
Balsamo rigenerante

*per nutrire
ad ogni lavaggio*



**SFELTRO
L'ORIGINALE**
Lozione
anti-infeltrimento
*per curare
nel tempo*

I TUOI CAPI IN LANA SEMPRE PROTETTI E MORBIDI

nuncas.it



SUDOKU FACILE

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

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

VIAGGIO IN ITALIA

Aiutandovi con gli incroci inserite tutte le località elencate.

4 lettere ASTI BARI ENNA LODI ROMA

5 lettere AOSTA LECCE MASSA PAVIA RIETI
UDINE

6 lettere ANCONA AREZZO FOGGIA MILANO

TORINO TRENTO VARESE

7 lettere GORIZIA LIVORNO MANTOVA

MESSINA OTRANTO SALERNO

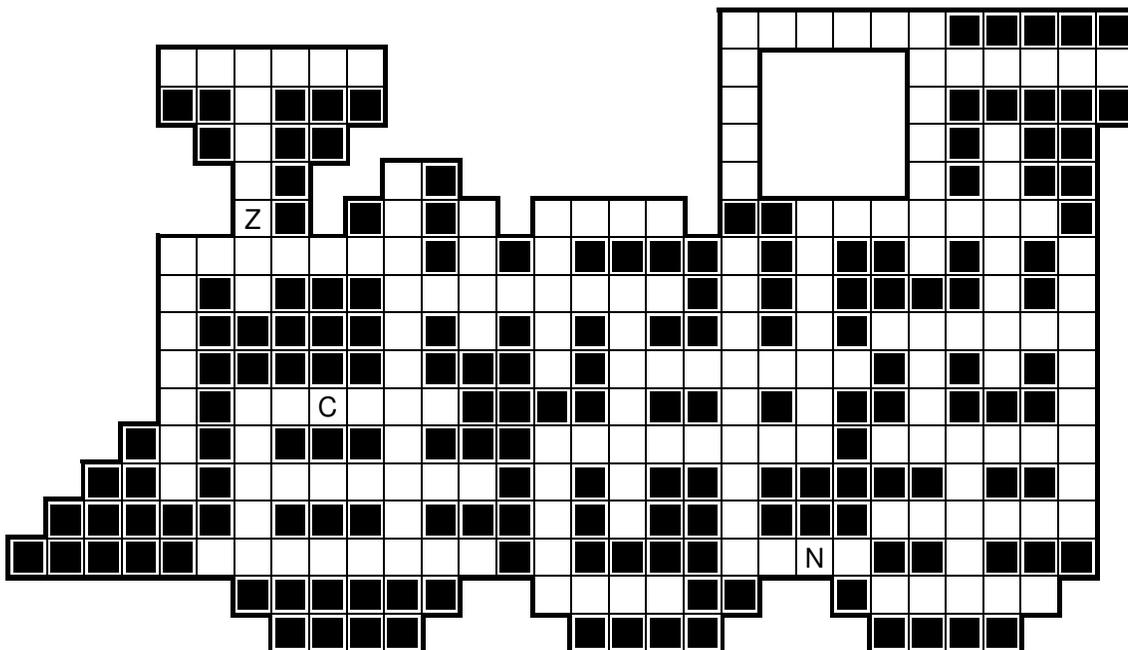
SASSARI SONDRIO TRAPANI TRIESTE

8 lettere GROSSETO MACERATA PIACENZA

SIRACUSA

9 lettere PORDENONE

11 lettere ALESSANDRIA



VIAGGIO IN ITALIA

Aiutandovi con gli incroci inserite tutte le località elencate.

4 lettere ASTI BARI LODI PISA ROMA

5 lettere CUNEO LECCE LECCO LUCCA

MASSA SIENA TERNI

6 lettere ANCONA GENOVA NOVARA PESARO VARESE

7 lettere BOLOGNA BRESCIA CASERTA

SONDRIO TRAPANI TREVISO TRIESTE

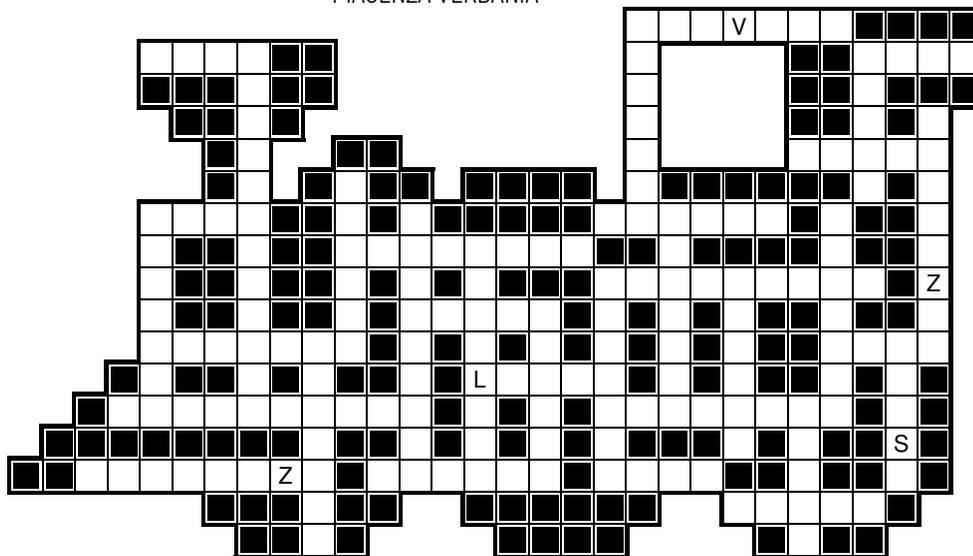
VITERBO

8 lettere AVELLINO GROSSETO LASPEZIA
PIACENZA VERBANIA

9 lettere BENEVENTO FROSINONE

10 lettere CAMPOBASSO

12 lettere ASCOLIPICENO



VIAGGIO IN ITALIA

Aiutandovi con gli incroci inserite tutte le località elencate.

4 lettere ASTI COMO ENNA LODI PISA

ROMA

5 lettere AOSTA LECCE LECCO LUCCA

NUORO PRATO RIETI TERNI

6 lettere AREZZO CHIETI RAGUSA RIMINI

TERAMO TRENTO VARESE

7 lettere BELLUNO CROTONE LAQUILA

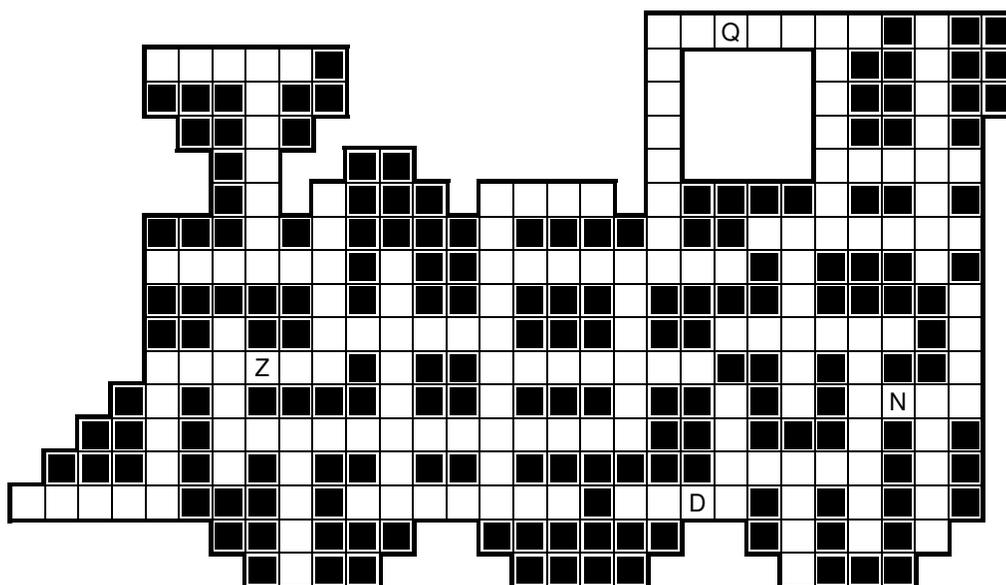
LIVORNO MANTOVA TREVISO TRIESTE

8 lettere LASPEZIA MACERATA ORISTANO

VERBANIA

10 lettere CAMPOBASSO

13 lettere CALTANISSETTA





ASSITEJ ITALIA

ASSITEJ ITALIA, SEZIONE ITALIANA DELL'ASSOCIAZIONE MONDIALE, (RI)NASCE ALL'INIZIO DEL 2014 RACCOGLIENDO L'EREDITÀ DI ATIG - ASSOCIAZIONE ITALIANA DI TEATRO PER L'INFANZIA E LA GIOVENTÙ, FONDATA NEL 1967.



Per svilupparne lascito e impegno a favore del teatro e della creazione artistica rivolti a bambini, ragazzi e famiglie, attraverso nuove progettualità nazionali e internazionali. ASSITEJ International è un'organizzazione mondiale che opera dal 1965 e riunisce centinaia di teatri e organizzazioni artistiche e culturali nei centri nazionali di oltre 80 Paesi. Raggruppa artisti e compagnie teatrali che si dedicano professionalmente alla creazione di un teatro per il pubblico giovane e intende promuovere la qualità e il significato culturale del teatro per l'infanzia e la gioventù.

FORMAZIONE. Assitej Italia promuove e sostiene la



formazione di professionisti del teatro ragazzi per fornire strumenti utili alla loro attività e al loro sviluppo.

INCONTRI. Assitej Italia facilita lo scambio di idee, esperienze, pratiche, ricerche per favorire la condivisione di conoscenze in ambito nazionale ed internazionale.

TAVOLI DI LAVORO. Per passare dal dialogo all'azione concreta, risolvere eventuali impasse, sviluppare azioni di comune utilità per i soci e per il Teatro Ragazzi.

PARTNERSHIP. Assitej Italia aderisce ad Assitej International, sostenendone il lavoro e collaborando in modo attivo al network mondiale e a quelli più specifici da esso generati.

NETWORKING. Assitej Italia favorisce la condivisione delle conoscenze in ambito nazionale e internazionale.

EVENTI. Assitej Italia promuove, organizza e sostiene festival, progetti, conferenze, mostre e altre attività, anche di rappresentanza, a livello nazionale e internazionale.



ASSITEJ ITALIA
Associazione Nazionale
del Teatro per l'Infanzia
e la Gioventù
Via Matteotti, 16 - 40129
Bologna
C.F.: 91365170371
Tel: +39 353 426 8855
Email: info@assitej-italia.it
www.assitej-italia.it

IL CASALINGO

dal 1968 operiamo nel settore specialistico della protezione della mano e con i nostri guanti copriamo tutti gli utilizzi professionali e domestici



www.icoguantiti.it - info@icoguantiti.it



IL BROHOLMER

IL BROHOLMER È UN MOLOSSOIDE ORIGINARIO DELLA DANIMARCA APPARTENENTE AL GRUPPO 2 SECONDO LA CLASSIFICAZIONE DELLA FCI. USATO FIN DAL MEDIOEVO PER LA CACCIA AL CERVO, QUESTO CANE DALL'ASPETTO FORTE E MASSICCIO, NEL CORSO DEI SECOLI È DIVENTATO UN ECCELLENTE CANE DA GUARDIA NEI GRANDI POSSEDIMENTI E NEI CASTELLI.

Solo alla fine del XVIII secolo il cane danese Broholmer fu allevato come pura razza: in particolare si deve al Conte di Sehested de Bhoholm l'aumento degli esemplari di questo animale, ed è proprio da lui che il Broholmer prende il nome.

Il cane danese Broholmer è un amico a quattro zampe di taglia grande, di tipo mastino, con una costituzione forte. Possiede un'andatura regolare ed energica. A livello fisico si caratterizza poi per avere una testa massiccia e larga, il collo forte e un torace largo e ben disceso. Quando è a riposo la testa tende a essere bassa e inclinata verso il suolo, mentre la coda ricade a forma di sciabola. Il tartufo è grosso e nero, mentre il muso massiccio. Il cane Broholmer ha poi degli occhi rotondi, con un colore che va dall'ambra chiaro all'ambra scuro e che sono espressione di grande sicurezza.

Le orecchie sono invece di media misura, attaccate abbastanza alte e che cadono contro le guance. Gli arti anteriori sono forti e potenti, così come quelli posteriori, che risultano muscolosi e con



un'angolazione che consente una forte spinta. Il pelo del cane danese Broholmer è corto e con un fitto sottopelo, mentre il colore è fulvo con maschera nera, rosso dorato oppure nero. A livello di altezza del garrese i maschi arrivano a circa 75 cm, mentre le femmine a circa 70 cm; per il peso invece i maschi pesano

fra i 50 e i 70 kg e le femmine fra i 40 e i 60 kg.

Fortunatamente la maestosità ed il vigore fisico del Broholmer sono abbinati ad un carattere equilibrato ed amichevole anche se sempre vigile ed attento.

È un cane molto sicuro di sé, mai aggressivo e molto protettivo nei confronti della sua famiglia, animali domestici inclusi.

Con i bambini sa essere davvero molto delicato ma, data anche la mole, le dovute precauzioni sono conditio sine qua non per una convivenza sicura e rispettosa. Il Broholmer è molto recettivo e gli si può insegnare davvero tantissimo.

Bisogna comunque fare attenzione al suo carattere dominante, soprattutto se maschio.

Ama passeggiare, ed essendo esploratore per natura, conoscere luoghi nuovi e sempre diversi lo renderà felice ed appagato.

Le lunghe camminate sono indispensabili alla sua forma fisica: un cane della sua stazza di tutto ha bisogno fuorché di una vita sedentaria. Saprà adattarsi anche alla vita d'appartamento, ma le sue dimensioni dovrebbero suggerire agli aspiranti proprietari che gli spazi piccoli non gli sono certo congeniali. Per finire il Broholmer sarà sicuramente un eccellente compagno di vita, capace di proteggere ed allietare l'intera famiglia.

DROPPY

i tappetini multiuso **SUPER** assorbenti
preferiti dai nostri piccoli amici!



PRODOTTI IN ITALIA



ARIETE

Preme in voi un desiderio di recuperare il tempo perduto, aumentare le vostre possibilità, cambiare le cose per il meglio. Questo desiderio è sano, ma dobbiamo ricordarci che avete la tendenza ad andare un po' "sopra le righe". Non fatevi governare dall'impulsività. "Le scoperte consistono nel vedere ciò che tutti hanno visto e pensare ciò che nessuno ha pensato" (Albert Szent Gyorgyi).



TORO

Potrete partire alla grande: progetti, iniziative familiari o svago, amicizie e divertimento. Tutto riuscirà bene, almeno fino a metà mese, quando potrebbero esserci incomprensioni e battibecchi con chi ti circonda. Ma si tratta di piccole cose, perché il quadro astrale è favorevole. "Non indugiare sul passato; non sognare il futuro, concentra la mente sul momento presente" (Buddha).



GEMELLI

Mente acuta e cuore aperto, attenzione: avrai un animo belligerante: potresti far precipitare situazioni pericolanti. Vita sociale e familiare saranno serene e appaganti da metà mese in poi. Potresti vedere quello che ti ha turbato sotto una luce diversa. "Quando tutto sembra andare contro di te, ricorda che l'aereo decolla controvento, non con vento" (Henry Ford).



CANCRO

Inizi bene il nuovo anno. Sei soddisfatto di traguardi raggiunti e ti lasci alle spalle qualche difficoltà. I primi giorni del mese saranno scorrevoli, densi di certezze, di divertimento. Potresti conoscere nuove persone, viaggiare... o decidere di iniziare una nuova relazione. "La felicità consiste nel non porsi mai il problema di misurarla o di chiedersi se si è soddisfatti o meno" (George Bernard Shaw).



LEONE

Sarà opportuno non costruire un'immagine troppo precisa del futuro, ma imparare ad adeguarsi alle circostanze così come vorranno. Sarà un anno imprevedibile, mutevole. Tutto potrebbe cambiare, senza riguardare direttamente le vostre vicende amorose. "Non smettere mai di sorridere nemmeno quando sei triste, perché non sai chi potrebbe innamorarsi del tuo sorriso" (Gabriel Garcia Marquez).



VERGINE

Qualche discussione, che forse ti porti dietro dalla fine dell'anno precedente, ti offusca. Sarai in tensione, probabilmente per motivi familiari o affettivi. L'insoddisfazione dovrebbe essere stimolo per spingerti a migliorare aspetti del tuo carattere e della tua vita che ti disturbano. "Abbandona le grandi strade, prendi i sentieri" (Pitagora).



BILANCIA

Qualunque sia il tipo di rivoluzione che vi attende, una dote sarà quella del coraggio. Un'energia inesauribile vi aiuterà a realizzare le vostre aspirazioni. Avrete un sacco di attività, un momento favorevole per motivare la vostra realizzazione fisica e mentale. "Rifutate una carriera solo perché assicura una pensione. La miglior pensione è un cervello in attività che vi permetta di continuare a pensare fino alla fine". (Rita Levi Montalcini)



SCORPIONE

Siate ironici, divertendovi a raccogliere i frutti del vostro lavoro. Avrete stimoli per la conquista di una maggiore libertà. Per aprire finalmente gli occhi e capire ciò che veramente volete, senza farsi influenzare dagli altri. Guardando il mondo con occhi diversi. Le energie sono buone, dedicati anche a un nuovo sport. "La pazienza è la compagnia della saggezza" (Sant'Agostino).



SAGITTARIO

Ciò che fate e le vostre scelte dipendono molto dal ruolo in cui vi riconoscete: la persona che tiene insieme la famiglia, quello che si carica sulle spalle le responsabilità quando c'è una necessità, il professionista serio e rigoroso... darete una scossa alla situazione che avete vissuto negli ultimi anni. "La causa dei problemi è che nel mondo moderno gli stupidi sono sicuri di sé, mentre gli intelligenti sono pieni di dubbi". (Bertrand Russel)



CAPRICORNO

In coppia, discuterete di tanti progetti vi permetterà di trovare una buona complicità mentale, ed emotiva. La passione potrebbe infatti non essere favoritissima, a causa di stanchezza, distrazioni o forse perfino di vecchie ruggini che ancora appesantiscono il vostro cuore. "Hai raggiunto il successo nel tuo campo quando non sai se quello che stai facendo è lavoro o gioco" (Warren Beatty).



ACQUARIO

Dovrete semplicemente accettare che lavoro e professioni smettano di essere qualcosa di ovvio, di scontato, per esercitare la vostra flessibilità in tema di carriera, per aprirvi a insolite architetture pratiche, per decidere che la vita si debba inventare, non subire. "L'ottimismo è un magnete della felicità. Se resti positivo, le cose buone e le buone persone saranno attratte da te" (Mary Lou Retton).



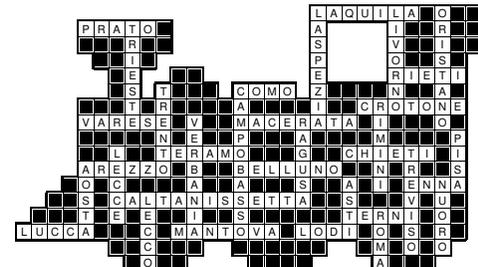
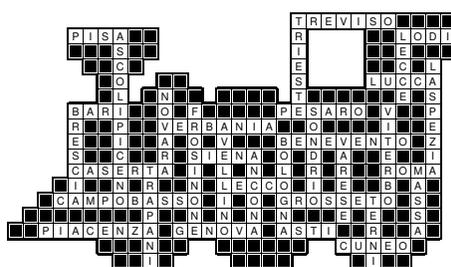
PESCI

Ottimi auspici: ci sarà un rimborso, un piccolo guadagno e notizie positive per quanto riguarda le finanze. In questo mese occorre mettersi in gioco. Vorrai divertirti e pensare a nuove conoscenze e amicizie. Ci potrebbero essere incontri speciali per i single e per coloro che sono in coppia ma hanno problemi con il partner. "Le parole affrettate fanno perdere le amicizie" (Mark Twain).

LE SOLUZIONI DEI GIOCHI

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

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



Risplende il Pulito



Schwarzkopf

Palette

PROFESSIONAL PERFORMANCE



COLORAZIONE PERMANENTE
100% COPERTURA DEI CAPELLI BIANCHI
CON **CHERATINA** E **TECNOLOGIA SALONPLEX**

LA QUALITÀ PROFESSIONALE
PER LA BELLEZZA DEI TUOI CAPELLI