



Più me

M A G A Z I N E

NUMERO 1 - GENNAIO 2025
COPIA OMAGGIO

JANNIK SINNER

SI CONFERMA
IL TENNISTA
PIÙ FORTE
DELLA SUA
GENERAZIONE

LE NUOVE PAROLE

CHE ENTRANO NEI
DIZIONARI NEL 2025

DIGITAL DETOX

TRA I BUONI PROPOSITI
DELL'ANNO NUOVO

STEVEN SPIELBERG

CI HA CREDUTO FIN DA ADOLESCENTE,
NELLA SUA ARTE FINO A DIVENTARE
UNO DEI PIÙ GRANDI MAESTRI
DEL CINEMA MONDIALE.

ALESSANDRO CATTELAN

23 ANNI DI CARRIERA ALLE SPALLE
EPPURE RESTA SEMPRE IL
"CONDUTTORE GIOVANE".



Intesa
POUR HOMME

**DOPO
LO
SPORT**



follow us  

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



Più mè

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



**CI PRENDIAMO
CURA DI TE, SEMPRE**



SPERANZA ITALIA

QUESTO APPENA INIZIATO SARÀ L'ANNO DELLE CONFERME O DEI CAMBIAMENTI? IL 2024 SI È CHIUSO CON UNA FOTOGRAFIA DEL NOSTRO BEL PAESE ALLE PRESE CON NON POCHE PREOCCUPAZIONI E TIMORI. COSÌ ALMENO SEMBRA LEGGENDO IL 58° RAPPORTO ELABORATO DAL CENSIS, NELLO SCORSO MESE DI DICEMBRE.

Quell'insieme di dati e di statistiche, per lo più fornite dall'Istat, intrecciati a sondaggi di opinione che interpellano e raccontano gli italiani di oggi che guardano al futuro. Siamo sempre più introversi e malinconici, spaventati dagli eventi "globali" incontrollabili che non sappiamo contrastare come l'emergenza climatica, le crisi sanitarie, le guerre o fenomeno dell'immigrazione. Siamo ancora "intrappolati" nella "sindrome italiana". Direttamente da **censis.it**: **"Se a prima vista il 2024 potrebbe essere ricordato come l'anno dei record (il record degli occupati e del turismo estero, ma anche il record della natalità, del debito pubblico e dell'astensionismo elettorale), un'analisi approfondita ci consegna una immagine più aderente alla**

reale situazione sociale del Paese. La sindrome italiana è la continuità nella medietà, in cui restiamo intrappolati. Il Paese si muove intorno a una linea di galleggiamento, senza incorrere in capitolomboli rovinosi nelle fasi recessive e senza compiere scalate eroiche nei cicli positivi. Anche nella dialettica sociale, la sequela di disincanto, frustrazione, senso di impotenza, risentimento, sete di giustizia, brama di riscatto, smania di vendetta ai danni di un presunto colpevole, così caratteristica dei nostri tempi, non è sfociata in violente esplosioni di rabbia. Ci flettiamo come legni storti e ci rialziamo dopo ogni inciampo, senza ammutinamenti..."

È chiaro che per uscire da questo cono d'ombra che oltre alle tante vecchie e nuove insicurezze e povertà, vede le aule scolastiche svuotarsi

per colpa della crisi demografica con l'aumento del cosiddetto "esercito grigio" della terza e quarta età, sono tanti i protagonisti che dentro una dinamica di corresponsabilità e di condivisione possono contribuire alla ripresa del Paese. Di certo la politica e le sue decisioni. Ma non di meno il sistema della formazione e dell'impresa e il mondo del lavoro. Ma servono anche più cultura, più empatia, migliori e più autentiche relazioni sociali fondate sul rispetto reciproco e sul "prendersi cura" gli uni degli altri e, non per ultimo, dentro questo mondo iperconnesso, serve un'informazione sempre più "attenta" e sempre meno "fake".

Ma forse, come in ogni passaggio di crisi, è anche necessario diventare noi stessi protagonisti del cambiamento senza restare passivi limitandoci a "subire" quello che ci accade attorno o addosso. Bisogna, per dirla con le parole di John Fitzgerald Kennedy nel suo famoso discorso d'insediamento come 35° presidente degli Stati Uniti, non chiedere: "...cosa può fare il vostro paese per voi, chiedete cosa potete fare voi per il vostro paese", era il 20 gennaio 1961 ma quella frase mantiene intatta ancora oggi, sessantadue anni dopo, tutta la sua attualità ed utilità. Quando prima nemmeno ne conoscevano l'esistenza o il suo significato sociale, si era resilienti a nostra insaputa perché, normalmente, non ci si ferma davanti a una difficoltà, la si affronta. Oggi che sappiamo quanto è importante trasformare un problema in una opportunità, è giusto impegnarci e fare la nostra parte per ritrovare il sorriso e la speranza. Non serve essere ottimisti o meglio è meglio essere speranzosi. Perché gli ottimisti in genere si mettono in attesa convinti che, alla fine, tutto andrà per il meglio. Chi ha speranza la fa vivere, nonostante le avversità del momento, passando all'azione. Nulla di eclatante, si chiama "cittadinanza attiva". È il tema della partecipazione concreta alla vita sociale, politica, culturale della comunità piccola o grande che sia. Quindi delegare meno ed agire di più anche a livello micro perché la sommatoria di tante piccole virtuose e consapevoli azioni personali può determinare una risposta positiva valida per tutti. Un rinnovato "volersi bene" solidale contrapposto agli egoismi e all'indifferenza. E occorre farlo insieme.

Perché insieme non è retorica. Insieme è meglio!

FRIA

www.fria.it



Formula con **ANTIBATTERICO (+)**

Un concentrato di freschezza
e igiene sempre con te

Fria, naturalmente.

GLI ITALIANI AMANO FIDO E MICIO... QUANTO CI COSTANO?

Sempre più italiani amano gli animali domestici: secondo il dossier "Il valore sociale dei medici veterinari" redatto dal Censis, il 52% dei nuclei familiari ha almeno un animale domestico, con in testa i separati/divorziati (68%), seguiti dai single (54%). I più amati sono cani e gatti e nella quasi totalità dei casi vengono considerati membri della famiglia a tutti gli effetti. Così, gli italiani sono pronti ad ogni genere di spesa per i loro pet. Un sentimento confermato non solo nelle intenzioni, ma dai dati della cosiddetta pet economy, che delineano una tendenza di crescita costante.

Secondo un rapporto condotto in partnership tra Zoomark e Nomisma in



totale, ogni anno le famiglie spendono 6,8 miliardi per il benessere dei propri animali. La prima voce di spesa resta il cibo, a cui è destinato il 57% del budget che ogni nucleo familiare investe nella cura degli animali. Un ruolo importante hanno poi le cure veterinarie per cui le famiglie spendono 1,3 miliardi: per il 63% dei proprietari, infatti, la salute



è sempre più al centro della cura dei pet e quasi 1 su 2 (48%) ha l'abitudine far visitare il proprio pet con periodicità.

Il restante 17% della spesa è dedicato al settore accessori, fra cui spiccano 5 macro categorie: integratori e antiparassitari, lettieri per gatti, accessori (per la casa e il comfort, guinzaglieria e abbigliamento), prodotti per l'igiene e la toelettatura e giocattoli di vario genere.

Nel complesso, per cibo, cure e accessori, in media, ogni famiglia spende 371 euro l'anno. Le cifre sono in aumento rispetto agli anni precedenti. Zoomark e Nomisma prevedono inoltre una crescita anche nel business di accessori elettronici: dalle ciotole che pesano il cibo in base all'età ai robot per farli muovere invece che dormire tutto il giorno, il mercato è pieno di proposte.





 **DEBORAH**
MILANO

**SKIN BOOSTER
FONDOTINTA MAT
IDRATANTE**
CON **NIACINAMIDE**

**FINISH MAT VELLUTATO
EFFETTO ZERO MATERIA**

ALTA COPRENZA
LUNGA TENUTA
SPF 15

**ATTENUA LUCIDITÀ
E IMPERFEZIONI**

DISPONIBILE IN 5 TONALITÀ







Se lo provi,
ti cattura.



IL CORALLO ROSSO PUO' RIPRODURSI IN FRETTA GRAZIE AD UN PROGETTO DI RICERCATORI

L corallo rosso sopravvive al riscaldamento globale e allo sfruttamento intensivo. La buona notizia per questa specie endemica del Mediterraneo, che recentemente è stata inserita tra quelle "Endangered" (in pericolo) nella Lista Rossa del Mediterraneo dell'IUCN, valutazione che indica l'urgenza di definire opportuni piani di gestione per la sua conservazione, arriva da un programma scientifico di biologia della conservazione realizzato dal Centre Scientifique de Monaco e l'Observatoire Océanologique de Banyuls-sur-Mer, con il comune obiettivo di salvare i coralli del Mediterraneo. Nel luglio 2021 sono state

immerse nelle acque monegasche, a 40 m di profondità, sei grotte di corallo in cemento, ciascuna di 1 m³, progettate e costruite per ospitare colonie di corallo rosso e studiarne la riproduzione. Una cinquantina di maschi e femmine sono stati fissati su piastre scorrevoli sul soffitto delle grotte per ottimizzare le condizioni di riproduzione e consentire ai coralli di essere facilmente portati in superficie, per l'osservazione in laboratorio. "Il sistema delle grotte ci permette di controllare diversi parametri, come se fossimo in un laboratorio, pur mantenendo le colonie di corallo nelle loro condizioni naturali. È



una scommessa coraggiosa, che va controcorrente rispetto all'approccio abituale di trapiantare i coralli senza un piano preciso", ha spiegato il dottor Lorenzo Bramanti, responsabile della ricerca del CNRS presso il LECOB di Banyuls-sur-Mer.

Un sistema che ha dato i suoi frutti visto che, alla fine dell'inverno 2023, i ricercatori hanno rilevato la presenza di circa 250 giovani colonie nate dalla riproduzione dell'estate 2023. Un evento mai accaduto prima, che lascia ben sperare per il futuro di questo corallo a crescita lenta, vittima di una raccolta pesante e da qualche tempo anche dell'innalzamento delle temperature del mare.



SOMMARIO

GENNAIO 2025

RUBRICHE

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

REPORTAGE

- 26** LE NUOVE PAROLE
- 32** DIGITAL DETOX

PERSONAGGIO DEL MESE

- 38** STEVEN SPIELBERG

RUBRICHE

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

66

JANNIK SINNER

SI CONFERMA
IL TENNISTA
PIÙ FORTE
DELLA SUA
GENERAZIONE

26

LE NUOVE PAROLE
CHE ENTRANO NEI
DIZIONARI NEL 2025



82

ALESSANDRO CATTELAN

23 anni di carriera alle spalle
eppure resta sempre il
"conduttore giovane".



PIÙME MAGAZINE

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

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

HANNO COLLABORATO:

Irene Castelli - Massimo Forlì - Tiziano Baldi Galleni - Giuditta
Grasso - 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 - Giulia Patroncino - Leonardo Pinzuti

Direzione, redazione e amministrazione:

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

Fotolito e stampa:

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



32

DIGITAL DETOX

Tra i buoni propositi dell'anno nuovo

- 64 Matrix
- 66 The Winner: **JANNIK SINER**
- 72 Le avventure di PriMo
- 74 Sulla strada
- 76 La 25ª ora
- 78 My book
- 80 Teatro & Musica
- 82 On stage: **ALESSANDRO CATTELAN**
- 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

STEVEN SPIELBERG

Ci ha creduto fin da adolescente, nella sua arte fino a diventare uno dei più grandi maestri del cinema mondiale.

48

A TUTTO PIZZO

Altro che romanticismo. Il pizzo, icona di seduzione, con il suo charme effetto lingerie si dichiara ormai un decoro grintoso.



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



RAGAZZE PIÙ DIGITALI DEI MASCHI

LE RAGAZZE ITALIANE ED EUROPEE DI 13-14 ANNI SONO PIÙ BRAVE DEI MASCHI SIA IN COMPETENZE DIGITALI SIA IN PENSIERO COMPUTAZIONALE.

Lo ha rivelato l'Indagine internazionale ICILS (International Computer and Information Literacy Study), promossa dalla IEA (International Association for the Evaluation of Educational Achievement) volta a verificare il livello di preparazione degli studenti allo studio, al lavoro e alla vita in un mondo digitale. Alla rilevazione, che ha riguardato i giovani di terza media, hanno partecipato 34 paesi e, nella quasi totalità, le ragazze hanno ottenuto punteggi significativamente superiori dei ragazzi. In particolare, in competenze digitali, in media le studentesse hanno ottenuto 486 punti, mentre

gli studenti maschi hanno ottenuto 467 punti, con una differenza statisticamente significativa di 19 punti. In Italia hanno preso parte all'indagine 152 scuole, per un totale di circa 3.400 studenti e studentesse e circa 2.200 insegnanti. E anche nel nostro paese la differenza di genere è a favore delle femmine che hanno ottenuto il punteggio medio di 500 punti contro 482 dei maschi, con un vantaggio di 18 punti. Un dato incoraggiante per il lavoro in rosa del futuro, considerato che stando alla Commissione europea, l'Europa ha bisogno di più persone nei posti di lavoro nel settore delle tecnologie

dell'informazione e della comunicazione (TIC) e si è data l'obiettivo di aumentare il numero di professionisti delle TIC in Europa da 9 milioni nel 2022 a 20 milioni entro il 2030.



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



EMPIRE STATE BUILDING

5TH AVENUE, GARMENT DISTRICT,
MANHATTAN.



Progettato prima della grande crisi del 1929 questo edificio in stile Art Déco, con la sua altezza di 443 metri, è stato per 40 anni il grattacielo più alto del mondo.

Tra la Fifth Avenue e la West 34th Street, dove ora si erge l'**Empire State Building**, regnava sovrano il primo grande albergo della città, il *Waldorf Astoria*, costruito nell'Ottocento dalla famiglia Astor, lo stesso John Jacob Astor vittima del naufragio del Titanic. L'hotel chiuse nel 1929 e un gruppo di imprenditori acquistò l'intero lotto di edifici dando il via alla corsa per la costruzione del grattacielo più alto del mondo, primato già vinto dal *Chrysler Building* nel 1928 con i suoi 318,9 metri di altezza. Allo studio **Shreve, Lamb&Harmon Associates** venne affidata la realizzazione del disegno dell'Empire State Building. Il progetto originale prevedeva la costruzione di un edificio di 80 piani ma centinaia di operai stavano lavorando per innalzare il vicino Chrysler Building quindi, in corso d'opera, gli architetti decisero di aumentare l'altezza finale del grattacielo raggiungendo i **102 piani**. Le fondamenta dell'edificio vennero poggiate nel gennaio del 1930 e la costruzione affidata all'impresa **Starrett Brothers and Ekin**. Il cantiere contava su 3400 operai, tra cui immigrati italiani, irlandesi e nativi Mohawk, questi ultimi selezionati per il loro grande equilibrio e assenza di vertigini. Il grattacielo si alzava di 4 piani e mezzo alla settimana e i lavori vennero ultimati in sole

23 settimane. Un altro record a livello mondiale. Il sindaco di New York e il futuro presidente degli Stati Uniti **F.D.Roosevelt**, allora governatore dello stato di New York, parteciparono all'**inaugurazione ufficiale del grattacielo il 1° maggio 1931**. Il presidente in carica H. Hoover accese l'illuminazione del nuovo grattacielo mediante un collegamento via radio direttamente dalla Casa Bianca. L'edificio aveva raggiunto tre importanti primati: maggior numero di piani, grattacielo più alto del mondo e costruito in tempi record. La crisi del 1929, però, colpì duramente gli Stati Uniti tanto che nei primi anni l'edificio – destinato a uffici – restò in parte vuoto. Ma nel **1933** ci fu la svolta con il film **King Kong** diretto e prodotto da Merian C.Cooper e Ernest B. Schoedsack. Il gorilla nella scena finale attaccato dai mitra dei biplani si aggrappa alla guglia dell'Empire sotto lo sguardo impietoso e impaurito di una giovanissima **Fay Wray** nel ruolo di **Ann Darrow**. Kong mette in salvo la ragazza facendo da

scudo col suo corpo per poi precipitare dal grattacielo. Persino Kong risulta piccolo, nella scena in cui cade, di fronte al colosso Empire State Building. Sullo sfondo una timida immagine del Chrysler Building che, ancora una volta, riconosce nell'Empire l'edificio più grande del mondo.

La scena è una delle più simboliche nella storia del cinema tanto che, negli anni che seguirono la sua uscita, le visite all'edificio aumentarono esponenzialmente consacrando così a struttura iconica dell'architettura e del cinema. Nella scena finale il poliziotto dichiara che gli aeroplani hanno ucciso "il mostro" ma un imperterrito Carl Denham controbatte "No, non sono stati loro... È stata la **bellezza** che ha sconfitto la **bestia**". La rivisitazione del tema fiabesco riporta in auge l'immagine onirica e il simbolismo erotico del film e da qui innumerevoli interpretazioni.

Il grattacielo è stato più volte immortalato dal cinema: basti pensare a **Tom Hanks** e **Meg Ryan** che nella scena finale del film **Insonnia d'amore** (1993) si incontrano proprio in cima al grattacielo; mentre un po' più indietro nel tempo, Andy Warhol dirige **Empire** (1965), il film muto in bianco e nero, un unico metraggio rallentato di otto ore e cinque minuti dell'edificio.

Ogni anno l'Empire State Building vede oltre 3 milioni di visitatori, non solo per i suoi punti panoramici all'86° e 102° piano ma anche per il suo atrio in stile Art Déco con marmi eleganti, elementi metallici e una volta celeste sul soffitto decorata con una esplosione di stelle in oro **24 carati**. All'esterno uno straordinario spettacolo di luci colorate che illuminano lo skyline di New York è utilizzato per celebrare festività e onorare figure e cause di notevole importanza.

Dixan

PULITO PROFONDO



**PULIZIA
PROFONDA
per il bucato**



**FRESCHEZZA
IGIENICA
per la lavatrice**



UNA VEGGENTE MOLTO POCO VEGGENTE

Tutto inizia dopo che una donna, 50 anni, da Riccione, entra in uno stato depressivo a causa della fine della storia d'amore con il suo, ormai ex, compagno. La signora, disperata, decide di affidarsi ad una veggente per cercare di riportare indietro l'amore perduto e di 'legarlo' a sé tramite un rito. Questo rito prevedeva, oltre ad una discutibile garanzia di infallibilità, due rate da 1200 euro. Un filtro d'amore a base di radici intrecciate chiamato "legamento". Passa del tempo ma nulla, l'incantesimo pare non abbia funzionato. La donna a quel punto cerca prima un dialogo con la veggente, per cercare almeno di recuperare il denaro ma poi decide, arrivata allo stremo, di sporgere denuncia ai carabinieri. La maga, molto più brava nella truffa che nel prevedere il futuro, anche in questo caso, non trova l'antidoto giusto per l'indagine a suo carico.



CASA A UN 1 EURO PER CHI SCAPPA DA TRUMP

Il fenomeno dello 'spopolamento' è sempre più in crescita nel nostro Paese che registra un drastico calo dei residenti nelle aree interne rispetto ai centri urbani. In provincia di Nuoro, più precisamente a Ollolai, nel cuore della Sardegna, in una zona isolata e ideale per chi desidera una vita più tranquilla, è stata lanciata una proposta contro lo spopolamento del paese che prevede case in vendita a 1 euro. Il sindaco, Francesco Columbo, spiega all'emittente televisiva della CNN che l'offerta viene rivolta in particolar modo ai cittadini americani delusi dal recente esito delle elezioni presidenziali degli Stati Uniti. Nell'annuncio online del comune si legge che esistono tre tipologie di casa: case temporanee gratuite, case da un euro che necessitano di ristrutturazione e case pronte da abitare già completamente dotate di arredo. Da quando è stata resa nota la notizia, dice il sindaco, sono arrivate oltre 40mila richieste di informazioni, soprattutto dagli USA.



IL FERMAPORTA DA 3 MILIONI DI EURO

Ci troviamo in Scozia, in un ufficio comunale della città di Invergordon, dove per anni un busto dal valore di 2.5 milioni di sterline (3,2 milioni di euro) è stato utilizzato come ferma porta senza che nessuno ne fosse a conoscenza. L'opera viene realizzata da Edmè Bouchardon, scultore francese del XVIII secolo, raffigura John Gordon, politico che i funzionari locali della CNN pensano abbia fondato la città di Invergordon, motivo della particolare collocazione del busto. La scultura viene scoperta nel 1998, per caso, come fosse comparsa dal nulla davanti alla porta di un capannone industriale, e solo negli ultimi anni è stato prestata e 'concessa' a musei come il Louvre di Parigi e il Getty Museum di Los Angeles. Da poco è stato resa nota un'offerta di 2.5 milioni di sterline da parte di un acquirente anonimo che si propone anche di pagare una replica del busto da esporre nella città scozzese, ancora attuale proprietaria dell'opera.



LE SCIMMIE CHE SI CHIAMANO PER NOME

Si tratta degli uistiti dai pennacchi bianchi, una delle 22 categorie di questa specie che popolano l'America centrale e meridionale. Il team della Hebrew University di Gerusalemme ha studiato il loro comportamento, scoprendo, tramite un esperimento comunicativo, la capacità degli uistiti di utilizzare dei particolari e determinati richiami per comunicare tra di loro. Questi richiami hanno il nome di phee calls: suoni con una struttura standard ma che possono essere modulati per ottenere differenti suoni, quasi impercettibili per il nostro orecchio. Oltre a noi esseri umani solo elefanti, delfini e alcune specie di pappagallo sono in grado di chiamarsi per nome. Gli uistiti, per il momento, appaiono gli unici primati non umani ad utilizzare richiami specifici per riferirsi a singoli individui. La scoperta in questo caso è davvero una novità assoluta, quindi una grande scoperta legata all'evoluzione del linguaggio.



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

I benefici dell'uva ursina

Con il freddo intenso, capita che le vie urinarie possano essere spesso infiammate. Per mantenere il loro benessere, perché non ricorrere a tisane in grado di supportare la loro salute? Celebre per il suo impatto favorevole su sistema linfatico e apparato digerente, viene utilizzato principalmente come disinfettante del tratto urinario. Efficace diuretico, perfetto per eliminare i liquidi in eccesso, supportare la funzione dei reni e aiutare a disinfettare la vescica.



Fegato in primo piano

Sollecitato da cene, pranzi e panettoni, dopo le feste al fegato va un posto di riguardo. Il suo ruolo è quello di eliminare le molecole estranee al nostro corpo come gli additivi alimentari, i pesticidi e le scorie dovute all'alcol. Scegliamo quindi verdure che stimolano il lavoro degli enzimi che hanno il ruolo di trasformare e degradare queste sostanze: broccoli, cavolini di Bruxelles, aglio, curcuma, barbabietole, mele e zenzero. Anche carciofo, ravanella nera e rosmarino disintossicano, aiutando la secrezione della bile, per eliminare i composti tossici dopo la loro degradazione.



Non il solito cioccolato

Ottimo come croccante ed energetico snack, avevate mai pensato alle fave di cacao? Forti di numerose proprietà benefiche, sono ricche di vitamine e minerali come magnesio, ferro e calcio, oltre che antiossidanti come flavonoidi e polifenoli che proteggono l'organismo dai radicali liberi. Se consumate crude e non tostate, hanno un alto potere energizzante dovuto al contenuto di caffeina, adatto a chi deve mantenere la concentrazione per un periodo prolungato o fare sport.



Vista ottima con i bagni oculari

Non tutti li conoscono: in commercio esistono tanti bagni oculari, perfetti per mantenere la salute dei nostri occhi. Dopo aver riempito una vaschetta di liquido apposito e averla fatta aderire all'occhio, lo potremo "sciacquare" in tranquillità, alleviando sintomi come occhi rossi che bruciano dopo esposizione ad agenti atmosferici come raggi solari, vento e smog. Ma anche uso di lenti a contatto, ambienti saturati da polveri (ad esempio dopo un lungo lavoro in casa), lunga permanenza davanti al video, nuoto in mare o in piscina o prurito dovuto a cosmetici.



Il cocco dei miracoli

Non solo frutto estivo: sui capelli è particolarmente efficace nel restituire forza e lucentezza. L'acido laurico permette di nutrire intensamente le radici, lasciato qualche minuto su tutta la capigliatura. Ricco di vitamina E e A, può essere usato come anti-età: le sue proprietà antiossidanti e antiradicali liberi combattono e supportano la barriera naturale della pelle. Tra i vantaggi sorprendenti, quello sbiancante sui denti: elimina poi le tossine presenti nella bocca. Usatelo come collutorio al mattino appena svegli, per assorbire germi e batteri e prevenire la carie.





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



VITA ONLINE E SALUTE MENTALE NEGLI ADOLESCENTI

Dal 2012 quando emerge un incremento statisticamente significativo dei problemi di salute mentale in età evolutiva su scala globale. In quanto professionisti della salute mentale è doveroso fare una riflessione rispetto a queste informazioni. È necessario chiederci cosa potrebbe aver provocato questo repentino incremento di difficoltà psicologiche in età evolutiva, e pare tristemente chiaro che l'allarmante impennata di depressione e ansia tra gli adolescenti sia avvenuta contemporaneamente all'adozione diffusa dei social media e degli smartphone. Jonathan Haidt, psicologo sociale alla New York University Stern School of Business, ha raccolto molte evidenze scientifiche a sostegno del fatto che un'infanzia basata sul telefono abbia 'riprogrammato' il cervello dei ragazzi contribuendo in modo significativo allo sviluppo di problemi di salute mentale in età evolutiva. Sono stati evidenziati quattro temi che possono essere alla base dell'impatto sulla salute mentale dei soggetti in età evolutiva:

- Deprivazione sociale:

SECONDO I DATI RELATIVI AL 2024 (THE LANCET), OLTRE UN ADOLESCENTE SU TRE RIFERISCE DI UTILIZZARE ALMENO UNA DELLE CINQUE PIATTAFORME DI SOCIAL MEDIA (YOUTUBE, TIKTOK, FACEBOOK, INSTAGRAM E SNAPCHAT) PIÙ DI DIVERSE VOLTE AL GIORNO.

il fenomeno della deprivazione sociale interferisce su un compito evolutivo importante per l'adolescente come l'appartenenza al gruppo dei pari. Manca la dimensione corporea dell'altro e tutto questo non fornisce il nutrimento relazionale di cui la nostra mente interpersonale ha bisogno;

- Deprivazione di sonno;
- La dipendenza: data l'incompleta maturazione delle funzioni regolatorie della corteccia prefrontale, i minori tendono a essere maggiormente vulnerabili nei confronti dell'effetto di dipendenza delle esperienze online, in quanto vengono progettate per generare gratificazione istantanea e un

forte rilascio di dopamina;

- Frammentazione dell'attenzione: abituati fin da piccoli a stare nel flusso di iperstimolazione e ipereccitazione offerto dai social media e dagli schermi, gli studenti mostrano sempre più fatica a rimanere focalizzati su un compito.

In conclusione, la mente dei giovani potrebbe non riuscire a sfruttare la risorsa degli strumenti online non perché non voglia ma perché non ha ancora la maturazione per farlo, e ha bisogno di un adulto che, ponendo un limite e un confine – e anche qualche divieto – si assuma la responsabilità del proprio ruolo educativo.



Giulia Biagioni

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

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

BOBINA MILLEUSI

QUALITÀ E
VANTAGGIO
PER LA
TUA CASA

Piùme



metodoadv.com



centralcarta.it

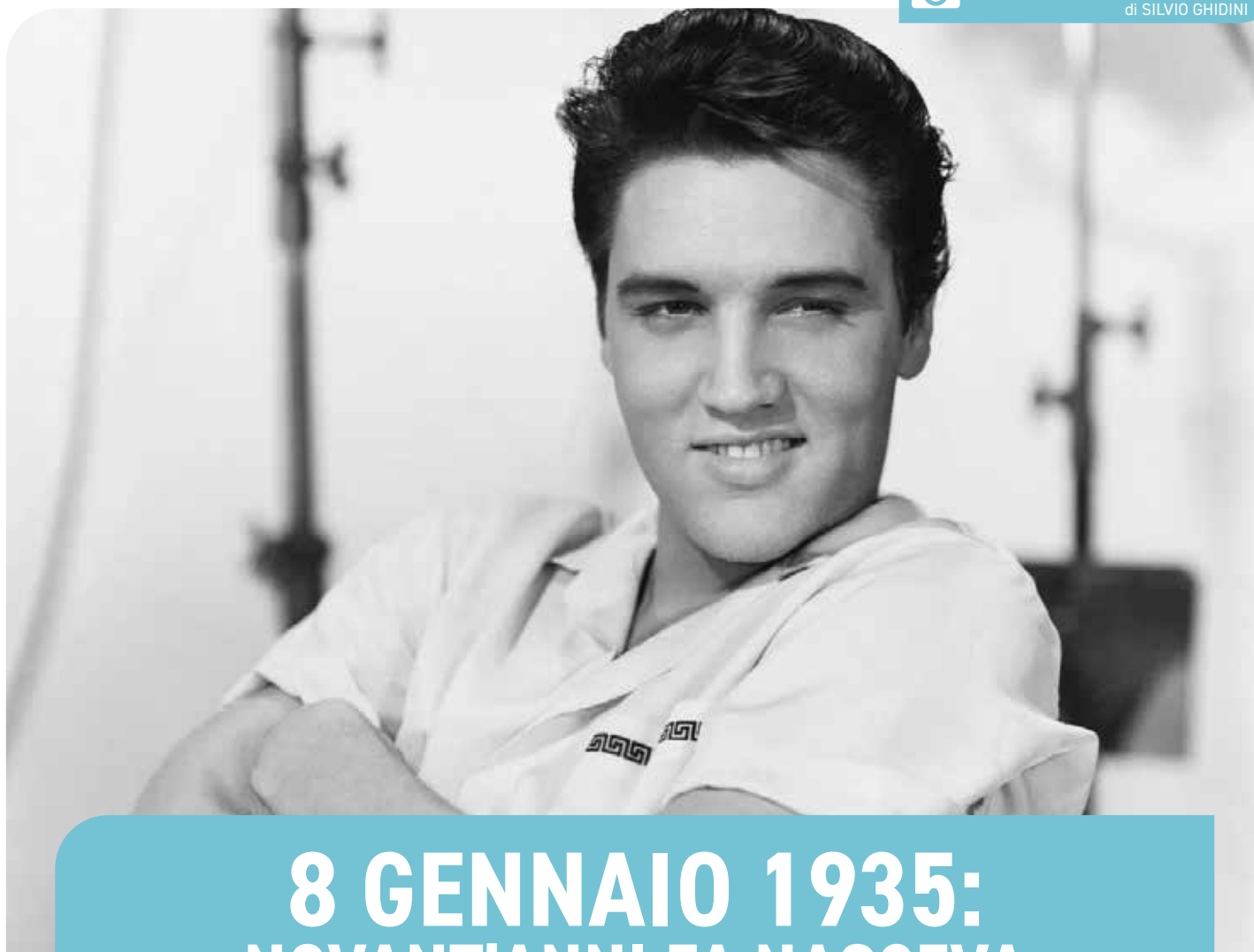


prodotto da



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



8 GENNAIO 1935: NOVANT'ANNI FA NASCEVA ELVIS "THE KING" PRESLEY

Il 2025 è un anno di importanti anniversari che si apre con il 90° anniversario della nascita di uno dei più grandi personaggi dello spettacolo di sempre: Elvis Presley, "The King of Rock and Roll". Nato l'8 gennaio 1935 a Tupelo, Mississippi (Usa), Elvis ha rivoluzionato la musica popolare e la cultura americana con il suo stile unico, la sua voce potente e le memorabili esibizioni, senza contare le innumerevoli performance attoriali. Sono suoi classici intramontabili come Jailhouse Rock, Can't Help Falling in Love e Love Me Tender. Un aneddoto curioso legato all'Italia riguarda It's Now or Never, rifacimento di Elvis basato su There's No Tomorrow, a sua volta una versione del celebre brano italiano O Sole Mio. Il brano è diventato iconico e dimostrò il suo amore per la musica italiana, rendendo ancora più speciale il legame tra il Re del Rock and Roll e il Bel Paese.

Cuki

*la tua cucina
in mani sicure*



LE NUOVE PAROLE CHE ENTRANO NEI DIZIONARI NEL 2025

Overtourism, shrinkflation, mangificio, eco-attivismo: sono alcune tra le parole comparse negli ultimi mesi, scritte sui giornali, ascoltate in tv, trovate sui social. Spiegano fenomeni, cose, azioni e sono entrate nell'uso comune, nel linguaggio di esperti e non. Da quest'anno possiamo scoprirne il corretto significato anche grazie a due principali

dizionari italiani, lo Zanicchi e il Nuovo Devoti-Oli, che hanno aggiornato il loro elenco digitale rimanendo al passo con i tempi. I trend dei social più battuti e ascoltati nelle chiacchiere fatte tra adolescenti ci rivelano, invece, una ventina di neologismi usati dalla generazione Z: meglio conoscerli per rimanere in contatto con loro!

Affitti introvabili nelle grandi città, code chilometriche all'ingresso dei musei e luoghi di vacanze presi d'assalto nell'anno appena finito ci hanno fatto prendere confidenza con una parola entrata con prepotenza nel nostro vocabolario: **overtourism** che lo Zingarelli aggiornato dal 2025 definisce come *"il sovraffollamento causato da un eccessivo afflusso di turisti*

OLE EI 025

Nel 2025, poi, prenderemo ancora più confidenza con altri neologismi nati sulle piattaforme del gaming come Twitch, ma anche su TikTok ed Instagram, tipici dello slang usato dalla Generazione Z

in una località”.

All'acquisto del nostro prodotto preferito abbiamo spesso l'impressione di trovarne una minore quantità? Meno consistenza, scatola più vuota etc? No, non è solo un'impressione, potrebbe trattarsi di **shrinkflation**, l'espedito commerciale ingannevole che consiste nel ridurre la quantità di prodotto in una confezione lasciando inalterato il prezzo: un metodo adottato in molti casi per essere competitivi combattere l'aumento dei prezzi e quello delle materie prime. Fenomeno nuovo, parola nuova.

Nell'epoca degli incontri in rete, attenzione al **catfishing**, una storia d'amore che si sviluppa in Internet con uno dei due che nasconde la propria identità o l'attività di chi utilizza sui social una falsa identità con il fine di ingannare o truffare gli altri. Mentre con la diciottesima edizione del Grande Fratello, il reality in onda su Canale 5, arriva anche la parola **gieffino**, in uso comune ormai da anni, che indica un concorrente della trasmis-

sione, che poi diventa quasi sempre un personaggio mediatico. Nello Zanichelli aggiornato troviamo poi il **bubble tea**, la bevanda dissetante di origine taiwanese, che ha spopolato sul web. A base di tè, latte e perline di tapioca che vengono masticate sorseggiando, secondo il dizionario, è “una bibita di moda da concedersi nel tempo libero, ricordandosi però di non esagerare con ogni tipo di alimento ultra processato, cioè cibo o bevanda in cui il componente di base è stato modificato con l'aggiunta di numerose altre sostanze o additivi (conservanti, coloranti, addensanti ecc.)”.

Sapete, invece, cos'è l'**escape room**? È un gioco di società in cui i partecipanti, rinchiusi in un ambiente appositamente attrezzato, devono risolvere enigmi per trovare il modo di uscirne, in un tempo prestabilito e in collaborazione fra loro. Negli ultimi i giovanissimi hanno rispolverato un termine usato a lungo negli anni Ottanta, **maranza**, per indicare un coatto, un tamarro oppure un appar-



tenente a bande di ragazzi, spesso in tuta nera con cappuccio, che importunano la gente per le strade. E ancora, se negli anni passati abbiamo preso confidenza con il verbo spoilerare, che sta per *"rivelare in anticipo la trama di un racconto o di una serie tv"* ed è entrato a far parte anche dell'Accademia della Crusca, adesso è il momento dell'**hype**, letteralmente significa "eccitazione" o anche "montatura". Si tratta in una strategia di marketing che mira a creare forte interesse, talvolta eccessivo o passeggero, intorno a qualcosa o qualcuno (un nuovo prodotto in uscita o un evento): creare hype, appunto.

Nel Nuovo Devoti-Oli 2025, invece, si troveranno termini quali **gender studies** (gli studi di genere), **cyber-stalking** (molestatore attraverso il web), **agrivoltaico**

(il sistema di fotovoltaico per le attività agricole). Alla voce **autonomia differenziata**, si potrà capirne di più in merito a un tema che da mesi divide la politica, apre i notiziari e riempie le pagine dei quotidiani. La parola cacofonica **turistificazione**, indica le trasformazioni (architettoniche, urbanistiche, sociali) causate dal sovraffollamento turistico in una città. Ha a che fare con il sovraffollamento e l'over-tourism anche la parola **mangificio**, riferita a una crescita smisurata dell'offerta di cibo destinata al turismo di massa a scapito della qualità e dell'identità culturale dei luoghi. Tutti termini che tentano di dare una definizione, spiegando, a questioni contemporanee o nuovi comportamenti sociali.

La cosa forse più interessante del Nuovo Devoto-Oli 2025 (sia nella versione

cartacea sia in quella online) sono le tre nuove rubriche, per gestire al meglio il linguaggio: **"Parole minate"** per parlare e scrivere evitando gli errori più comuni; **"Questioni di stile"** per esprimersi in modo appropriato a seconda della situazione e **"Per dirlo in italiano"**, che suggerisce alternative alle parole inglesi troppo spesso abusate.

I neologismi della Generazione Z

Nel 2025, poi, prenderemo ancora più confidenza con altri neologismi nati sulle piattaforme del gaming come Twitch, ma anche su TikTok ed Instagram, tipici dello slang usato dalla Generazione Z, che sono stati individuati nei trend dei social più battuti e ascoltati nelle chiacchiere fatte tra adolescenti e pre-adolescenti nei mesi scorsi. Manco a dirlo è un linguaggio che pesca molto dall'inglese che poi però viene adattato al contesto del gioco o tradotto.

Così, quando un GenZ vuole prendersi gioco di qualcuno, farà una domanda o un discorso senza senso da provocare nell'interlocutore un eh? Come? E la risposta sarà **apayay** (o apayinye, e altre numerose variazioni): non significa nulla, è solo una presa in giro! Il **poser** (traduzione dall'inglese 'colui che posa') indica chi finge di essere qualcuno per avere consenso sociale, mentre **bae** (before everyone else) è usato per indicare la fidanzata o il fidanzato.

Prova tutta la qualità!
Morbidezza & Resistenza

Tempo[®]





IL COLLANT

“NON USCIRE MAI DI CASA SENZA CALZE”
COCO CHANEL

Celebrato dalle più rappresentative attrici del cinema internazionale il collant incarna l'essenza della seduzione e diventa simbolo di femminilità segnando rivoluzioni ed evoluzioni nella storia del costume. Era il 1935 quando il chimico americano **Wallace H. Carothers** porta alla ribalta il nylon. Nei laboratori della **DuPont** di Wilmington nel Delaware scopre questo filamento simile alla seta che lui definisce “*Resistente come l'acciaio, delicato come la seta*”. Brevettata nel 1937 questa invenzione tutta made in USA inizia a produrre le prime paia di calze in nylon nel 1938, per poi essere presentate nel 1939 all'esposizione internazionale di San Francisco e vendute il 24 ottobre dello stesso anno in un negozio di Wilmington. Una forte e decisa campagna pubblicitaria per l'invenzione delle calze in nylon aveva lo scopo di detronizzare le calze di seta importate dal Giappone. Le donne arrivavano da New York e da Philadelphia solo per indossare la rivoluzione del secolo: calze velate in nylon. Il 15 maggio 1940 ci fu la prima vendita a livello nazionale tanto che la DuPont ribattezzò questo giorno memorabile come l'**N-Day** ufficializzando, così, il grande successo commerciale confermato dai 64 milioni di vendite nell'anno successivo. Ma la produzione di calze dovette fare i conti con l'arrivo della Seconda guerra mondiale subendo una battuta di arresto. Molte sono le foto che ritraggono le donne americane mentre donano le loro calze in nylon



al Paese in guerra necessarie per la riconversione bellica e destinate alla costruzione di paracaduti. Celebre è l'immagine della donna intenta a farsi disegnare righe nella parte posteriore delle gambe per simulare la cucitura delle calze garantendo, così, un certo status che nel periodo post-bellico conobbe un ulteriore boom economico. A fine guerra erano visibili lunghe code davanti ad un negozio di Washington per acquistare nuovamente le calze in nylon, code capitanate dall'audacia di **Mrs Ruth Cregan** intenta ad indossare le sue calze davanti all'obiettivo dei fotografi. Le calze divennero oggetto indispensabile tanto che negli Stati Uniti si diffusero distributori automatici pronti ad assicurare la sempre e continua disponibilità di questo accessorio ormai essenziale nel guardaroba femminile. Negli anni '50 vengono eliminate le cuciture sul retro e nascono nuove varianti di colore, tra cui l'iconico colore *nude*. Va ad **Allen Grant** il merito dell'invenzione del collant che sostituisce le calze in nylon. Queste nuove calze - già esistenti nel

medioevo - sono comode e pratiche, coprono i glutei e non necessitano di reggicalze e giarrettiere. Nel 1959 l'azienda DuPont brevetta la lycra - poi commercializzata nel 1962 - una fibra che risulta più elastica e resistente ideale per le minigonne di **Mary Quant**. In quegli anni di grande rivoluzione artistica e culturale il collant si presta a sperimentazioni che li arricchisce di scritte, intarsi e ricami tanto da rendere le calze al pari degli altri accessori. Ma il femminismo del '68 vede il collant velato come simbolo di oppressione maschilista che vieta libertà alle donne costrette ad un'immagine stereotipata. Tuttavia, negli anni '70 viene consacrato il **collant in pizzo**. Se da un lato negli anni '80 e '90 la straordinaria **Jane Fonda** apre le porte all'abbigliamento tecnico e sportivo con i suoi iconici pantacollant, dall'altro sulle passerelle sfilano le regine della moda in collant velatissimi neri o a rete tornando a stuzzicare l'eros maschile. Attrici che segnarono davvero la storia del cinema alimentarono l'immaginario simbolico delle calze in nylon sfoderando un fascino ardito che legittimò il potere del “vedo, non vedo”. Nel 1930 **Marlene Dietrich** nei panni di *Lola Lola* si esibisce in un night club; nel 1949 **Silvana Mangano** nel film *Riso Amaro* interpreta una mondina nelle risaie di Vercelli con indosso un paio di calze in nylon; il costume iconico di **Jane Fonda** in *Barbarella* con il collant coprente in lycra; **Anna Bancroft** si sfila le calze davanti a Dustin Hoffman in *Il Laureato*; **Marilyn Monroe** in *Bus Stop*; **Laura Antonelli** in *Malizia* e le autoreggenti bianche di **Kim Basinger** in *9 settimane e mezzo* spopolano in tutto il mondo. Ma l'ironia e la sensualità di **Sophia Loren** in *Ieri, oggi e domani* davanti ad un bramoso Marcello Mastroianni accompagnato dalle note di *Abat-jour* consacra lo spogliarello scena cult nella storia del cinema italiano.

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

Ausili per l'incontinenza. Sono dispositivi medici CE - Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni d'uso. Autorizzazione ministeriale del 19/05/2020.

DIGITAL DE



TRA I BUONI PROPOSITI DELL'ANNO NUOVO

**“Wellbeing: il futuro
umano e digitale del
benessere”
edito dal Sole 24Ore.**



TOX



Se la prima cosa che facciamo appena ci si sveglia è agguantare lo smartphone per controllare messaggi e social, se è quello che facciamo la sera prima di addormentarci, se il clic di una notifica ci fa sobbalzare dalla curiosità di verificare chi ci sta cercando e a chi dobbiamo rispondere, oppure se controlliamo la posta del lavoro a tutte le ore, anche quando si è in ferie o in vacanza, è arrivato il momento di voltare pagina.

E se ci riconosciamo in tutte o in una di queste azioni, il digital detox dovrà far parte dei buoni propositi per il nuovo anno. Cos'è? È un periodo di tempo che si sceglie, volontariamente, di passare lontano dal digitale: smartphone, tablet, pc, internet e qualsiasi altro dispositivo digitale, con lo scopo di rivedere in modo diverso e più sano il rapporto con la tecnologia. Può durare un'ora, più ore o anche anche più giorni. Il risultato in benessere, maggior concentrazione,

miglioramento della qualità del sonno e non solo, sono garantiti. Non è facile, ma seguendo alcuni consigli e accorgimenti quotidiani è possibile. L'importante è farlo in tempo.

L'iper connessione riguarda tutti, dai bambini agli adolescenti fino agli adulti, per motivi simili o diversi ci troviamo sempre troppo connessi e nella maggior parte dei casi neppure ce ne accorgiamo. "Siamo arrivati a un punto – spiega **Alessio Carciofi docente in Marketing & Digital Wellbeing** e autore di *Wellbeing: il futuro umano e digitale del benessere* e di altri in materia – in cui la situazione ci sta scappando di mano. A partire dalle relazioni, quelle sane, con la famiglia, con gli amici. Viviamo in isolamento che attenzione – mette in guardia – non è solitudine che è una condizione buona in cui si riflette o ci si rigenera. L'isolamento è quella condizione in cui stiamo tutti insieme, ma non siamo in relazione." Basta dare un'occhiata ai gruppi di amici, coppie o famiglie, al ristorante o in qualsiasi punto di ritrovo: fisicamente insieme, ma conesse ognuno con un mondo proprio. "Paradossale – fa notare Carciofi – come nell'era delle connessioni si vive scollegati gli uni dagli altri."



Fomo e Multitasking

Perché? Le ragioni sono diverse. “In generale – spiega Carciofi – siamo un po’ tutti vittime della cosiddetta Fomo (fear of missing out) – paura di perdersi qualcosa, di essere tagliati fuori. E questo ci porta alla voglia irrefrenabile di controllare le notifiche sullo smartphone, le news del giorno, le storie degli altri. E poi c’è la necessità di essere sempre pronti, nel rispondere al messaggio, nel dare un riscontro a una mail costringendoci ad essere multitasking. Ma noi non siamo così, così sono i computer. Noi siamo umani e se vogliamo competere su questo punto con la tecnologia ne usciamo male.” Entrare in questa trappola è rischioso e, in casi limite, può arrivare al burnout, a depressione, incapacità di fare, insonnia.

Digital detox

Allora, la parola d’ordine è disintossicarsi. Ma non è mica facile, eh. “Vero – dice Carciofi – ci vuole una metodologia, quella che propongo negli incontri e nei miei libri si basa sulle cinque R: Rallenta, Riduci, Ridisegna, Riprogramma e Ricaricati”.

Primo step Rallentare

Il primo step è rallentare. Ed è il passo più difficile perché significa ridisegnare le proprie abitudini. “Viviamo in una società – spiega Carciofi – che ci chiede di correre continuamente ma rallentare non significa andare più piano, significa andare in profondità. Noi non possiamo andare alla velocità del digitale, dobbiamo trovare il nostro punto di equilibrio. La vera sfida è la capacità di saper tornare indietro.”

Razionalmente lo sappiamo quasi tutti, ma passare dai buoni propositi alle azioni pratiche non è così immediato. “Dobbiamo imporci alcune regole creando una nuova struttura

delle nostre giornate per gestire l’attenzione e le nostre energie. Per esempio – consiglia Carciofi – adottiamo la regola dell’1% secondo cui i primi 15 minuti e gli ultimi 15 minuti della giornata non usiamo la tecnologia. Oppure decidere di non usarla in alcuni momenti specifici della giornata come quando si mangia o si legge o si studia.”

Non tutto è urgente

Altra regola preziosa è quella di adottare “un triage digitale” come avviene nei Pronto soccorso in base a cui c’è un codice rosso e un codice bianco. Che tradotto significa che non tutto è urgente e si deve fare subito. Quindi si risponderà solo a ciò che è importante mentre il resto può attendere. E se ci vengono i sensi di colpa: non ho dato riscontro a un messaggio, non ho evaso la mail?

Il senso di colpa è l’elemento cardine del cambiamento

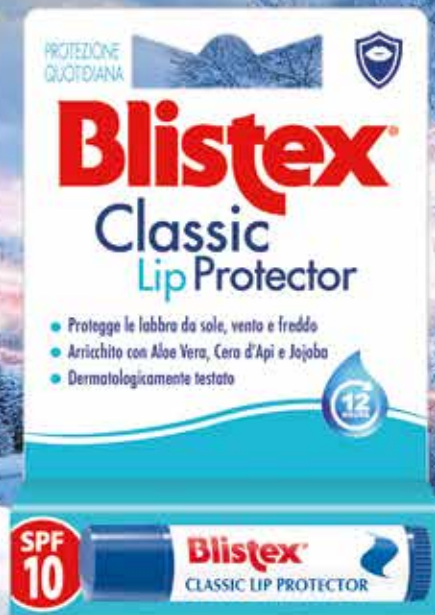
“Il senso di colpa è l’elemento cardine del cambiamento – dice Carciofi – le abitudini devono essere riprogrammate sul substrato valoriale e non emozionale perché le emozioni poi scemano, i valori no. Quindi dobbiamo ridurre le convinzioni secondo cui se non rispondiamo subito non si è produttivi e darci, invece, nuovi valori. Ad esempio: non rispondo subito perché voglio farlo meglio e bene più tardi”.

Disintossicarsi dal digitale aumenta il benessere fisico e mentale. Ci rende più lucidi e più felici. Non ce ne rendiamo conto perché il digitale è un ambiente intangibile che però impatta con la nostra vita, quotidianamente, molto di più di quanto si creda. Molte grandi aziende lo hanno capito e oggi che il tema comincia a diventare maggiormente conosciuto, si organizzano corsi per governare meglio la tecnologia e avere un giusto approccio. “Ma – fa notare l’esperto di digital detox – arrivare a doverci disintossicare è più difficile. Dobbiamo semmai prevenire e imparare a non farci dominare dalla tecnologia tornando padroni del nostro tempo”.

La prevenzione comincia da giovani: servono a questo i campi estivi dedicati agli adolescenti di età compresa tra gli 11 e i 17 anni e i progetti educativi dedicati al tema nelle scuole, utili anche nelle fasce di età 0-6 in cui l’uso dello smartphone è sempre più diffuso.



Proteggi le tue labbra!



BLISTEX.IT

my moment
DERMO
med

BOX RICARICA™

Crema di Sapone Mani

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

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



guarda il video

dermomedmymoment.com

Delicatezza che rispetta la tua pelle

Riscopri l'autentico piacere di prenderti cura di te con il sapone al **profumo di Marsiglia**. Un sapone delicato, a pH neutro per la pelle, dermatologicamente testato e **ideale per tutta la famiglia**.

Provalo in due versioni:

- **Sapone Crema**, per detergere delicatamente le mani, disponibile anche nel formato **Ecoricarica** per un'attenzione in più verso l'ambiente
- **Saponetta Solida**, pratica e versatile, perfetta da portare sempre con te

100%
Prodotto Italiano

Spuma di Sciapagna, Amica di ogni mio gesto

ITALSILVA Commerciale S.r.l. • Via Monte Santo, 37 • 20831 Seregno (MB) • www.spumadisciapagna.it



**Spuma di
Sciapagna**

STEVEN SPIELBERG

CI HA CREDUTO FIN DA ADOLESCENTE,
STEVEN SPIELBERG, NELLA SUA ARTE.
FIN DA QUANDO, QUATTORDICENNE,
CHIEDE E CONVINCE SUO PADRE A
REGALARGLI 500\$ PER REALIZZARE
UN'OPERA DI FANTASCIENZA, FIRELIGHT.



Continua a inseguire il sogno e tenta di entrare alla scuola di cinema della University of Southern California, cerca e trova i fondi per realizzare il cortometraggio (**Amblin'**), con cui si fa notare e si guadagna un contratto con la Universal Studios per sette anni di regia televisive. Alla passione unisce il talento e dopo alcune serie televisive, nel 1971, dirige il film tv **Duel**, tratto dall'omonimo racconto di Richard Matheson. Nata per la televisione, la pellicola basata su un avvenimento realmente accaduto a Matheson il 22 novembre 1963, viene poi distribuita nelle sale in Europa. Può essere considerato il suo film d'esordio, che rivela già la propensione del regista al fantastico e allo spettacolare. Il film acquisirà ancora più successo negli anni, divenendo un cult e, con alcune modifiche, un home video. Il giovane Spielberg ha 25 anni: d'ora in poi arriva il genio; basta attendere il 1975, quando nelle sale esce quel capolavoro che è **Lo squalo**, basato sull'omonimo romanzo di Peter Benchley. Il racconto del grande squalo bianco che uccide dei bagnanti sull'isola di Amity, spingendo il capo della polizia locale a cercare di ucciderlo con l'aiuto di un biologo marino e di un cacciatore di squali, è un successo esorbitante che gli vale una nomination ai Golden Globe per la miglior regia. Il film si aggiudica tre premi Oscar e con-

sacra nel cinema mondiale la sua fama quando lui non ha ancora compiuto 30 anni. Nel 1977 è la volta di **Incontri ravvicinati del terzo tipo**, con Richard Dreyfuss con cui aveva già lavorato ne *Lo squalo* che qui veste i panni del protagonista Roy Neary e con il regista François Truffaut. La storia che narra un ipotetico primo contatto tra l'umanità ed entità extraterrestri è un suo progetto da tempo e il modo di raccontarla gli vale la prima candidatura per l'Oscar al miglior regista. Nel 1981 **I predatori dell'arca perduta**, scritto da Lawrence Kasdan, basato su una storia di George Lucas e Philip Kaufman dà il via alla saga cinematografica di Indiana Jones. Il film, che ha un cast stellare con Harrison Ford, Karen Allen e Paul Freeman, è nominato per diversi premi e, tra gli altri, vince cinque Premi Oscar, sette Saturn Awards e un Premio BAFTA.

E.T.: Telefono.

Elliott: Telefono? ha detto telefono! Ha detto telefono

E.T.: Casa...

Elliott: Hai ragione.

E.T.: E.T... Casa... Telefono.

Elliott: E.T. telefono casa. E.T. telefono casa.

Gertie: Vuole chiamare qualche persona.

E.T.: E.T. telefono casa. Casa.

Elliott: E loro verranno qua.

E.T.: Qua... Casa... Casa.



Chi non si è commosso per la storia della tenera amicizia tra E.T., per una volta non un alieno pronto ad invadere la terra, ma l'extraterrestre lasciato accidentalmente sulla Terra dai suoi simili che chiede al piccolo Eliot, l'amico umano, di contattare la sua famiglia per tornare a casa raccontata in **E.T. L'extra-terrestre** (1982)? Un racconto di amicizia nella diversità, che a distanza di oltre quarant'anni mantiene sentimenti di grande attualità.

Sono questi anni di grazia per il regista americano che, oltre ad aggiungere alla sua già geniale produzione altri film iconici quali **Indiana Jones e il Tempio Maledetto** (1984), prequel del film *I predatori dell'arca perduta*, con Harrison Ford che riprende il ruolo del protagonista; **Il colore viola** (1986) con cui si aggiudica ancora una nomination; **L'impero del sole**

(1987); **Always** (1989) e **Indiana Jones e l'ultima crociata** (1989), sequel de *I predatori dell'arca perduta* sempre con Harrison Ford nel ruolo di protagonista mentre Sean Connery interpreta suo padre, è anche executive producer di *Ritorno al futuro*, *Gremlins*, *Fandango*, *I Goonies*, *Salto nel buio*, *Chi ha incastrato Roger Rabbit*.

Nel 1991 esce **Hook - Capitan Uncino** (1991) interpretato da Robin Williams accanto a Gwyneth Paltrow, Julia Roberts, Dustin Hoffman e due anni dopo **Jurassic Park**, adattamento cinematografico del romanzo di Michael Crichton che registra il record di incassi in tutto il mondo.

Il 1993 è l'anno di **Schindler's List**, il film capola-



Coccolino

WONDER WASH

NUOVO

Provalo!
**Detersivo
Lavatrice**
*ideale per
cicli brevi*

USAIN BOLT
L'uomo più veloce del mondo



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.





voro dedicato all'Olocausto. Basato sulla storia vera di Oskar Schindler, la pellicola ripercorre il dramma della Shoa. Considerato uno dei migliori film della storia del cinema *Schindler's List* si aggiudica sette Oscar, tra cui quelli prestigiosi per il miglior film e la miglior regia. Il secondo Oscar alla miglior regia arriva con **Salvate il soldato Ryan** (1998), uno dei film più belli e più crudi sulla seconda guerra mondiale, che racconta i drammatici giorni del D-Day. Una storia bella, con immagini quasi irripetibili che valgono alla pellicola cinque Oscar tra cui, ancora, quello per il miglior film.

Poi, ancora fantascienza con **A.I. Intelligenza Artificiale** (2001) con William Hurt, le commedie **Prova a prendermi** (2001) con Leonardo DiCaprio, Christopher Walken e Tom Hanks e **The Terminal** (2004), ancora con Tom Hanks, di nuovo fantascienza con **Minority Report** (2002) con Tom Cruise e **La guerra dei mondi** (2005), con Tim Robbins. Con **Lincoln** (2012) torna al cinema impegnato e narra gli ultimi mesi di vita del Presidente degli Stati Uniti d'America Abraham Lincoln e della sua strenua lotta per l'approvazione del XIII emendamento alla Costituzione, ancora con Tom Hanks, dirige **Il ponte delle spie** (2015), ambientato negli anni della Guerra fredda a Brooklyn e **The Post** (2017) con Meryl Streep.

L'ultimo lavoro si chiama **The Fabelmans** (2022), il film autobiografico vincitore di

due Golden Globes come miglior film e miglior regia.

Alla sterminata lista di successi si aggiungono quelli ottenuti per il film di storie per ragazzi di cui Spielberg è da sempre un grande appassionato. Oltre a quelli ricordati, si aggiungano i più recenti **Le avventure di Tintin - Il segreto dell'Unicorno** (2011), trasposizione cinematografica del noto fumetto di Hergé e **Il GGG - Il grande gigante gentile** (2016), sulla storia di una bambina orfana che vive una straordinaria avventura con un gigante buono che non mangia bambini.



VALORIZZARE LA PROPRIA UNICITÀ CON IL LAYERING DI FRAGRANZE

**DIFFUSA NELLA TRADIZIONE MEDIORIENTALE,
LA PRATICA DEL LAYERING, CHE CONSISTE
NELLO STRATIFICARE PIÙ FRAGRANZE O
PRODOTTI PROFUMATI, STA GUADAGNANDO
POPOLARITÀ IN TUTTO IL MONDO PER LA
SUA CAPACITÀ DI OFFRIRE UN'ESPERIENZA
OLFATTIVA MULTIDIMENSIONALE**

L profumo è una firma invisibile ma potente, in grado di valorizzare ogni personalità. "Profumare di buono" piace a tutti, ma scegliere una buona eau de parfum non basta: serve creare una sinergia tra cura personale, scelte consapevoli e...un po' di strategia. Ecco una guida completa per ottenere un aroma irresistibile e duraturo. Inutile sottolineare che l'igiene personale è il primo step per far risaltare qualsiasi profumo: il layering può già iniziare sotto la doccia, optando per bagnoschiuma o un sapone delicatamente profumati. La pelle ben idratata trattiene meglio i profumi, quindi dopo la detersione è consigliabile applicare un olio per il corpo o una crema idratante neutri o preferibilmente con la stessa famiglia olfattiva del profumo che si andrà ad utilizzare. Se per esempio amate le note floreali, sceglierete una crema alla rosa o al gelsomino. Se volete, per aggiungere un ulteriore, inebriante, strato, a questo punto potete applicare un'acqua profumata leggera. Al momento di applicare la vostra (o le vostre) fragranze d'elezione, ricordatevi che per un risultato duraturo



è essenziale spruzzare il profumo sui "punti caldi" del corpo, come polsi, collo, dietro le orecchie e nella piega del gomito. Se volete un boost di aroma in più, a questo punto potete vaporizzare il profumo nell'aria o, dato che i tessuti trattengono il profumo più a lungo rispetto alla pelle, potete spruzzarlo sugli abiti che intendete indossare. E, se ancora non vi bastasse, per lasciare dietro di voi una scia

indimenticabile, visto che i capelli assorbono molto bene i profumi, potete vaporizzarli con una fragranza specifica, priva di alcool. In conclusione, il layering è una tecnica divertente e creativa, che vi permette di distinguervi, sfoggiando un effluvio estremamente personale, inoltre prolunga la persistenza del profumo sulla pelle e consente di adattarlo a diverse occasioni, stagioni o stati d'animo. Unica regola: cercate sempre di abbinare famiglie di fragranze compatibili tra loro, come floreale e fruttato, orientale e vaniglia, agrumato e legnoso, e non esagerate con le quantità, perché come sappiamo tutti, quando si parla di profumi, il confine tra piacevole e fastidioso è molto sottile.

CLINIANS

CLINICA DELLA BELLEZZA



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.



La più grande mostra, ricca di opere e documenti, mai dedicata a un grande artista della moda. Fino al 16 marzo 2025, alla Triennale di Milano è in scena "Elio Fiorucci". Non solo designer, stilista e cool hunter, ma anche imprenditore italiano, fondatore dell'omonimo marchio che a partire dagli anni Sessanta ha rivoluzionato il costume, la moda e la scena dell'arte contemporanea in Italia. Nato nel 1935 e scomparso nel 2015, il suo mondo si scopre come una retrospettiva biografica, che include le vicende umane, imprenditoriali e culturali di Fiorucci, portando uno sguardo nuovo sulla sua figura. Raccontandone la visione unica attraverso una serie di esperimenti che hanno rivoluzionato la moda e il marketing italiano e globale. Seguendo un ordine cronologico, in mostra vengono esposti anche materiali provenienti dal suo archivio personale e prodotti industriali, raccontandone l'inconfondibile estetica grafica e il linguaggio ironico e provocatorio, passando per video, fotografie, plastici di architettura, abiti, accessori e opere d'arte contemporanea.



Elio Fiorucci, ritratto con occhiali Fun, 1978. Courtesy of Love Therapy Archive

STRAVAGANZE D'ALTRI TEMPI

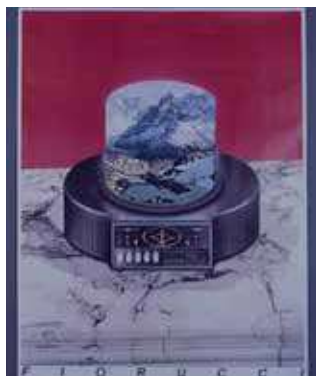
ELIO FIORUCCI IN MOSTRA A MILANO



Fiorucci Stickers, Panini, 1984, Courtesy Fiorucci / Fiorucci Stickers, Panini, 1984, Courtesy of Fiorucci



Elio Fiorucci alla sua scrivania, 1995. Foto Marco Maria Lussoso. Courtesy of Love Therapy Archive



Grafica Fiorucci, Courtesy Fiorucci / Fiorucci graphic, Courtesy of Fiorucci



Illustrazione a colori per stickers Panini, Anni Ottanta, Courtesy Fiorucci / Color illustration for stickers Panini, Eighties, Courtesy of Fiorucci



Bozzetto per illustrazione Fiorucci, Courtesy Fiorucci / Sketch for illustration Fiorucci, Courtesy of Fiorucci



Borsa, Love Therapy, anni 2000. Courtesy of Love Therapy Archive. Foto: Gianluca Di Ioia - Triennale Milano. / Bag, Love Therapy, 2000s, Courtesy of Love Therapy Archive. Photo: Gianluca Di Ioia - Triennale Milano



Macchine fotografiche-astucci, Fiorucci, 1982. Courtesy Collezione Nicoletta Poli. Foto: Gianluca Di Ioia - Triennale Milano / Cameras-pencil cases, Fiorucci, 1982. Courtesy Nicoletta Poli Collection. Photo: Gianluca Di Ioia - Triennale Milano

nuncas

IL BUCATO COME LO HAI
SEMPRE SOGNATO.



A TUTTO PIZZO

Altro che romanticismo. Il pizzo, icona di seduzione, con il suo charme effetto lingerie si dichiara ormai un decoro grintoso. Da tempo, la sua texture elaborata non spicca più solo nel mondo dell'intimo: donando a ogni outfit un tocco etereo, a volte gotico, ma anche intenso e ricco di una femminilità decisa. Un contrasto che evidenzia la versatilità di questa tendenza, sopravvissuta al passare del tempo adattandosi a diversi stili. Per questo, via libera all'uso del pizzo non solo in occasioni speciali. Se un abito in merletto richiede una serata importante, una blusa o un decoro accennato su maglioni e camicette potrà essere indossato senza timore. Anche sui blazer, a patto che ad accompagnarlo siano capi quasi rigorosi. Sdrammatizzato da denim o con un tailleur impeccabile, arrivando a elegantissime scarpe effetto vedo-non-vedo.



Completo in chiffon intarsiato,
Alberta Ferretti.



Blazer con revers a contrasto,
Marina Rinaldi.



Blusa a collo alto,
Marella.



Maglione con canotta abbinata,
Pinko.



Abito romantico con balze,
Zimmermann.



Corpetto a collo alto,
Twin Set.



Abito macramè con colletto,
Max Mara Studio.



Décolletée con fibbia gioiello,
Dolce&Gabbana.



Camicia con top coordinato,
Pennyblack.

Anche la pioggia è chic

Un'unione di fascino francese e praticità italiana. Quella fra il parigino Soeur e K-Way®, per una nuova versione del celebre trench PRADEL in due nuove tinte blu scuro e kaki. Con questo trench oversize, elegante e funzionale, prodotto in nylon riciclato, il maltempo non darà più problemi agli spostamenti di città: indossato sopra abiti e cappotti da proteggere per una passeggiata sotto la pioggia o in bicicletta, ma anche come un classico trench. Il suo tessuto, un innovativo 100% nylon certificato GRS (Global Recycled Standard), offre una struttura fatta per durare nel tempo, prodotta utilizzando il 40% di energia in meno.

Borse perfette, per tutte

Una sintesi di audacia, femminilità e stile, realizzata con materiali di altissima qualità nelle collezioni di Autentica504. Un marchio pensato da 4 donne, due generazioni a confronto, bisogni e passioni che si svelano in una camera d'albergo: è nato così Autentica 504. Estrema attenzione alla qualità dei processi e dei materiali utilizzati da un brand che punta su modelli in pelle realizzati a mano da esperti artigiani napoletani nel laboratorio di proprietà, seguendo un'incessante ricerca di materiali e autenticità. Autentica, come lo è ogni donna, 504, come quella famosa camera d'albergo dove quel primo pensiero ha preso forma e sostanza.

Un cielo prezioso

Un brand italiano di gioielli in argento e argento placcato oro, decisamente... Amabile. Questo il nome del marchio, che nella nuova collezione Heavenly ci porta in un viaggio sensoriale tra sogno e realtà, dove il cielo è protagonista, per racchiudere l'essenza di ciò che è "celeste" e "paradisiaco", evocazione di un mondo sospeso e onirico. Due linee, ciascuna con una propria identità; da un lato la luminosità degli zirconi bianchi che ricordano il mistero delle stelle, dall'altro la delicatezza dei toni pastello che evocano la leggerezza e la dolcezza del sogno.





ALLENAMENTO METODO PVOLVE

Conosciuto anche con il nome di Personal Evolution, il P.volve si basa principalmente sui movimenti della ginnastica funzionale a cui abbina alcuni elementi mutuati dal Pilates ed esercizi fisioterapici. Si svolge con attrezzature brevettate (P.ball, P.band e P.3 Trainer), che offrono resistenza per aumentare l'intensità degli esercizi. Il metodo, infatti, si basa sulla resistenza, per migliorare il tono muscolare e la salute di tutto l'apparato scheletrico e muscolare.

La parola d'ordine per questo allenamento è precisione perchè permette di attivare più muscoli contemporaneamente: con il p.volve vengono infatti sollecitati sia i gruppi muscolari grandi sia quelli piccoli e anche quelli più profondi. Questo aiuta a modellare il corpo e migliorare la stabilità e l'equilibrio. La muscolatura risulta definita e allungata. La lentezza nell'esecuzione e l'attivazione mirata salvaguardano le articolazioni riducendo il rischio di infortuni e fanno di questo un metodo di allenamento

PROMOSSO NEI MESI SCORSI DA JENNIFER ANISTON CHE, RITRATTA NELLA SUA PALESTRA DI CASA INTENTA AD ESERCITARLO HA ESIBITO UN FISICO MOZZAFIATO, IL METODO PVOLVE STA DIVENTANDO UNA TRA LE NUOVE TENDENZE DI ALLENAMENTO.



adatto a tutti, anche per il fatto che ognuno può regolare i carichi in base al proprio livello di allenamento, alla propria forza e condizione fisica. Le sedute di p.volve garantiscono braccia toniche, addominali definiti, e glutei sodi e sollevati. Allenarsi con le attrezzature di resistenza aiuta ad aumentare la massa muscolare magra e migliorare il tasso metabolico, portando alla perdita di peso. L'ampia varietà di esercizi possibili e le diverse combinazioni dell'attrezzatura impiegata nell'allenamento rendono le lezioni di p.volve sempre nuove e quindi non monotone ma divertenti: ottimo antidoto contro i pigri!



CLINICAMENTE TESTATO

infasil



QUELLO DI CUI HAI BISOGNO PER LA TUA PELLE

Linea bagnodoccia

Bagnodoccia Neutro Delicato

Rispetto e delicatezza
per tutta la famiglia.

Bagnodoccia Idratante Nutriente

La tua pelle più
luminosa e bella.



pH fisiologico 5,5



Piacevole sensazione
sulla pelle



Quantità ed intensità
di profumo appropriate



La giusta quantità
di schiuma

Delicatezza e morbidezza nel rispetto della pelle



Angelini
Pharma



LE COPPIE NATE SUL SET: MISCHA BARTON E BEN MCKENZIE DI THE O.C.

Tante sono state le coppie nate sul set, da Jennifer Aniston e David Schwimmer, i celebri Rachel e Ross di Friends a Blake Lively e Penn Badgley che interpretavano Serena e Dan in Gossip Girl. Tuttavia, ciò che non sapevamo, è che anche la coppia Marissa-Ryan di The O.C. è stata reale e a rivelarlo è stata la stessa Mischa Barton a Call Her Daddy! Mischa aveva solo 17 anni quando è iniziata la love-story con Ben McKenzie, di anni 25: "C'erano molte storie tra gli attori e alla fine ti lasci trasportare. Erano tutti molto preoccupati visto che ero solo una ragazzina." commenta. La loro relazione, vissuta sotto i riflettori, ha creato non poche tensioni sul set una volta che l'interesse tra i due si è affievolito, questo perché i due attori principali hanno dovuto continuare a interpretare la storyline più amata della serie, quella tra Ryan Atwood, ragazzo povero e abbandonato dalla madre e Marissa Cooper, ricca e tormentata ragazza dell'alta società della California.



FAIDE TRA POPSTAR

Un gossip che dopo anni continua a far parlare milioni di fan riguarda l'iconica faida tra Taylor Swift e Katy Perry, due delle popstar più celebri e influenti della musica pop. La rivalità tra le due è iniziata nel 2013, quando Taylor ha rivelato durante un'intervista che una sua "collega-amica" aveva cercato di sabotare il suo tour mondiale rubandole alcune ballerine. Le voci su una disputa tra le due si sono poi intensificate quando Taylor, nel 2015, pubblica la canzone Bad Blood, che molti fan hanno interpretato come un attacco diretto soprattutto perché la risposta di Katy non è tardata ad arrivare, con il singolo "Swish Swish". Tuttavia, nel 2018, le due hanno finalmente messo fine alla faida. Katy Perry ha fatto un gesto simbolico inviando a Taylor un ramo d'ulivo, un segno di pace che ha segnato la fine della loro rivalità. Da allora, le due cantanti sembrano aver seppellito l'ascia di guerra, tanto che nel 2019 Katy ha persino fatto un cameo nel video di You Need To Calm Down di Taylor.



TRIANGOLI AMOROSI, CHE PASSIONE!

Tutto ha avuto inizio con Hailey, Justin e Selena, protagonisti di un triangolo amoroso che ha dominato il gossip per anni e che, a quanto pare, continua ancora a suscitare l'interesse del pubblico. Il fascino per questi intrecci amorosi non svanisce mai e quando emergono situazioni simili, l'attenzione si accende inevitabilmente. Oggi, un nuovo triangolo vede protagoniste le popstar Sabrina Carpenter, Camila Cabello e Shawn Mendes. Al centro della controversia c'è la nuova canzone di Sabrina, Taste, che sembra contenere frecciate dirette a Camila e Shawn, i cui continui alti e bassi sentimentali sono ormai di dominio pubblico. Si dice infatti che durante una delle pause di riflessione della coppia, Sabrina avrebbe iniziato una relazione con Shawn, per poi essere lasciata nuovamente per Camila. Ma non è la prima volta che Sabrina si trova al centro di un triangolo: qualche anno fa, infatti, fu coinvolta in una complicata relazione con Olivia Rodrigo e Joshua Bassett!





deBBY
girls know **why**

mat&PERFECT
COMPACT POWDER
FOUNDATION

FONDOTINTA
IN **POLVERE COMPATTA**
DALLA TEXTURE ULTRA
SENSORIALE E SETOSA
FINISH DEMI-MAT

LUNGA TENUTA
WATERPROOF - SPF20

You mat me feel perfect!

SPECIALE FORMATO ON-THE-GO
CON SPECCHIETTO E SPUGNINO
INCLUSI PER UN'APPLICAZIONE
COMODA E VELOCE!



IL BURGUNDY COLORE PER L'ARREDO DEL 2025

**NELL'AUTUNNO HA CARATTERIZZATO LE
PROPOSTE DI QUASI TUTTI I MARCHI DI
MODA: IL COLOR BURGUNDY LA
STA FACENDO DA PADRONE ANCHE
NEL SETTORE DELL'ARREDO E PARE
LO SARÀ ANCHE NEL 2025.**

A metà strada tra il bordeaux e l'amaranto, molto simile al vino, questo colore si sta facendo apprezzare per la sua capacità di donare raffinatezza all'interior design. Ed ha il dono di prestarsi a svariati utilizzi negli ambienti domestici, dai tessuti, ai colori delle pareti fino ai mobili.

Nei tessuti trova, forse, la sua applicazione ideale. Molto caldo e profondo è ottimo per questi mesi di inverno pieno. Utilizzato per cuscini, divani e tappeti conferisce eleganza e profondità; se abbinato a colori neutri e materiali naturali l'effetto sarà molto ricercato. Le tende color burgundy, invece, richiedono un ambiente più spazioso perché il rischio è quello di incupire. Perfetto ed elegantissimo è invece l'abbinamento al velluto, materiale, questo di tendenza anche nell'arredo 2025. Una poltrona in velluto burgundy riempie da sola



il nostro living, rendendolo particolare e di carattere. Il colore è indicato anche per i mobili. In questo caso meglio non esagerare: basta un elemento come una credenza, un porta tv o un armadio appendi abiti. I mobili burgundy sono eleganti e

d'effetto e riescono a trasformare ambienti classici, country e contemporanei. Il risultato è sempre lo stesso: atmosfera sofisticata ed elegante nella sua assoluta semplicità.





Sai

Sai che pulito!



Specialisti nell'alcol dal 1967





KENYA

**UN VIAGGIO ALL'INSEGNA DELL'AVVENTURA
TRA PAESAGGI SCONFINATI, ANTICHE CULTURE
TRIBALI E TUTTA LA POTENZA MOZZAFIATO DI
UNA MAESTOSA FAUNA SELVATICA. IL KENYA
È LA META IDEALE PER INIZIARE L'ANNO
LASCIANDOSI SORPRENDERE DALLA NATURA.**

Ogni giorno questa terra ancestrale, che gli antropologi considerano la culla dell'umanità, riserva nuove emozioni. Niente è richiesto a chi la visita se non un po' di spirito di adattamento, occhi ben aperti e un cuore spalancato.

Sono diversi i tour operator che propongono itinerari organizzati adatti ad ogni desiderio ed esigenza. Io preferisco le proposte di piccole agenzie, che al primo posto mettano impegno e sostenibilità, garantendo soggiorni responsabili e a basso impatto per preservare ecosistemi e comunità troppo a lungo sfruttati. Non a caso un antico proverbio Masai recita: "Trattiamo bene la terra su cui viviamo: essa non ci è stata donata dai nostri padri, ma ci è stata prestata dai nostri figli".



E' tanta la saggezza di questo popolo di allevatori e agricoltori, che dà anche il nome a una delle più importanti riserve del Paese, il parco Masai Mara. Con una superficie di circa 1500 km² l'area faunistica protetta

fa da casa a tutti i cosiddetti "Big Five", ovvero i grandi cinque abitanti della savana: elefante, leone, leopardo, rinoceronte e bufalo. Solo alcuni degli esemplari che sarà possibile ammirare da vicino, nel loro habitat naturale, insieme a giraffe, zebre, iene, impala, ghepardi, ippopotami... Il Masai Mara confina con un'altra rinomata riserva, che si estende oltre la frontiera con la Tanzania:



è il parco nazionale del Serengeti, famoso teatro delle migrazioni stagionali di branchi che contano migliaia di ungulati, in particolare zebre e gnu. Imperdibile anche l'Amboseli, l'area protetta che si snoda alle pendici del Kilimangiaro e che occupa il letto inaridito di un lago e un'ampia zona umida ospita numerose popolazioni di grandi erbivori. Esperte guide locali, a bordo di jeep 4x4, sapranno condurvi alla scoperta dei luoghi più frequentati dagli animali, negli orari in cui risultano più attivi, ovvero prima che faccia giorno e al calar della sera.

Nella mia personale lista di esperienze indimenticabili nella vita c'è in effetti un fotosafari all'alba. Un momento unico per vedere e ascoltare il risveglio della savana: le sfumature di cui si tinge il cielo, le ombre che si allungano sulla terra rossa, i rumori tra gli arbusti e le acacie,

gli avvistamenti alle prime luci... Tutto ricorda all'uomo che altro non è se non un piccolo, piccolo ospite di questo Pianeta.

Certi orizzonti sono fatti per restare scolpiti nell'anima. Tornare in città dopo aver riempito gli occhi di tanta meraviglia può essere scioccante, anche se la metropoli in questione non è una fredda capitale europea, ma una vivace e colorata megalopoli come Nairobi. Centro tra i più popolosi del continente africano, con i suoi 4 milioni e mezzo di abitanti, Nairobi è una città di grandi contrasti con aree vocate al turismo a poca distanza da baraccopoli e slum. Per calarsi nella cultura locale una vista al Masai Market, una passeggiata nella

foresta di Karura, oasi verde nel caos cittadino, e una cena al The Carnivore, il celebre ristorante in cui assaggiare carne per tutti i gusti (da provare quella di coccodrillo).

Prima di lasciare il Paese, per lasciarsi definitivamente contagiare dal "mal d'Africa" - quel sentimento di struggente nostalgia che affligge una buona parte di chi visita il continente - concedetevi qualche giorno di relax sulle spiagge incontaminate affacciate sull'Oceano Indiano. Mombasa e Malindi sono due delle più rinomate e apprezzate località sulla costa: acque cristalline, sabbia dorata, barriera corallina e atmosfera rilassata tra guesthouse o splendidi resort 5 stelle; tanto basta per riportare a casa tutto il calore dell'accoglienza africana.



POVERTÀ ALIMENTARE

UN AIUTO PUÒ ARRIVARCI DALLE UOVA



Lo dicono i dati Istat. In Italia **1 milione 295mila bambini** vivono in povertà assoluta. Un numero crescente di famiglie non può permettersi di garantire un pasto proteico ogni due giorni ai propri figli. Questo è uno degli indicatori di **povertà alimentare** e si riscontra maggiormente nelle famiglie in povertà assoluta, che rappresentano circa il **14% della popolazione infantile** con una percentuale che varia dal 12,9% del Nord al 15,5% del Mezzogiorno. La povertà alimentare non si limita alla carenza di cibo. Spesso si traduce in una dieta sbilanciata, con un consumo eccessivo di alimenti economici ma poco nutrienti (come cibi ricchi di zuccheri e grassi) e una

scarsa assunzione di frutta, verdura e proteine di qualità. Gli effetti della malnutrizione sui più piccoli sono devastanti. I bambini sono a rischio di obesità, anemia, problemi di crescita e malattie croniche. Una cattiva alimentazione può influire negativamente sulla capacità di concentrazione, sull'apprendimento e sul rendimento scolastico. Vivere in condizioni di povertà alimentare può causare stress e senso di esclusione sociale nei bambini. Ma non sono solo i bambini a passarsela male. Quasi un italiano su dieci vive in condizioni di povertà assoluta. Esattamente il **9,7% della popolazione italiana** che tradotto in numeri significa che **5,7 milioni di italiani sono poveri**. Lo dicono le rilevazioni

dell'Istituto Nazionale di Statistica, l'Istat, citate nell'ultimo rapporto della Caritas sulla povertà e l'esclusione sociale.

Noi nel nostro piccolo, all'interno di questa rubrica, per garantire un maggior apporto nutrizionale di proteine, ci permettiamo di suggerire un massiccio consumo di uova. Costano poco, sono gustose, sono ricche di proteine nobili e non è vero che fanno male alla salute. Anzi.

L'uovo è una forza della natura. Nel suo tuorlo ci sono fosforo, calcio, ferro, zinco, vitamina A, B1, D, E. Nell'uovo sono presenti anche l'acido oleico, l'acido linolenico, lecitina e 7 grammi di grassi, 30% saturi e 70% insaturi. I suoi grassi non sono dannosi se assunti nella giusta quantità, perché sono un prodotto naturale che viene al mondo dalla gallina.

Ma quante uova si possono mangiare alla settimana. Anche **uno al giorno**. Sono le ultime tendenze dei dietologi che consigliano l'uovo anche a colazione, al posto del classico cornetto spesso pieno di grassi idrogenati e confezionato con farine discutibili.



Le Uova e i Sistemi di Allevamento



Dal punto di vista dell'assunzione delle proteine l'uovo batte la carne essendo meno ricco di grassi saturi e più genuino. E con il colesterolo come la mettiamo? Bene anche questo vecchio tabù è stato sconfitto da recenti studi. La maggior parte delle ricerche epidemiologiche disponibili al momento non indica alcuna associazione significativa tra il consumo di un uovo al giorno, i livelli di colesterolo nel sangue e il rischio cardiovascolare. Quindi mangiare le uova tutti i giorni non incrementa il colesterolo cattivo LDL nel sangue. Anzi, grazie alla presenza di lecitine, vitamina E e acidi grassi essenziali, tra cui quello oleico e quello linoleico, si è visto che il loro consumo ha un effetto positivo sulla salute del cuore e delle arterie. E con il fegato come la mettiamo. Bene. È stato dimostrato che non esiste una vera e propria correlazione tra il consumo di uova e patologie o disagi del fegato

Dal punto di vista economico l'uovo è un grande affare. Possiamo avere tutto il suo nutrimento e il suo gusto con una manciata di spiccioli. Costa meno di sessanta centesimi. **In pratica con tre uova, poco più di un euro e mezzo, una persona può pranzare o cenare assumendo proteine nobili.**

L'uovo ha solo una controindicazione. Bisogna stare molto attenti quando lo acquistiamo.



Per comprare l'uovo giusto bisogna saper leggere le cifre che per legge sono scritte sul guscio. Il primo numero, la carta d'identità della gallina che genera l'uovo, è la cifra più importante perché indica la tipologia di allevamento impiegata.

Categoria 3. Vuol dire che è un uovo da **allevamento in gabbia o batteria**, che nasce da galline cresciute in un ambiente confinato, costrette a deporre l'uovo in una macchina preposta alla raccolta. Non è certo un bell'esempio. È il risultato dello sfruttamento ossessivo della gallina, obbligata a vivere una vita d'inferno ma, siccome è l'uovo più economico, è anche quello che sul mercato detta legge.

Categoria 2. È l'uovo generato da una **gallina allevata a terra**. Non dobbiamo farci ingannare dalle parole allevato a terra, perché la dicitura indica semplicemente che la gallina calpesta la terra, ma può benissimo vivere in un capannone insieme a migliaia di altre galline. Certo, è un uovo migliore della categoria 3, ma non è un granché. Le galline si muovono e depongono l'uovo in appositi nidi o sul terreno, ma non vivono all'aperto.

Categoria 1. L'uovo prende vita sul terreno o nei nidi da una **gallina allevata all'aperto** soltanto per alcune ore al giorno. L'ambiente esterno è solitamente protetto e controllato per ragioni sanitarie, in modo da prevenire contatti con animali estranei all'allevamento.

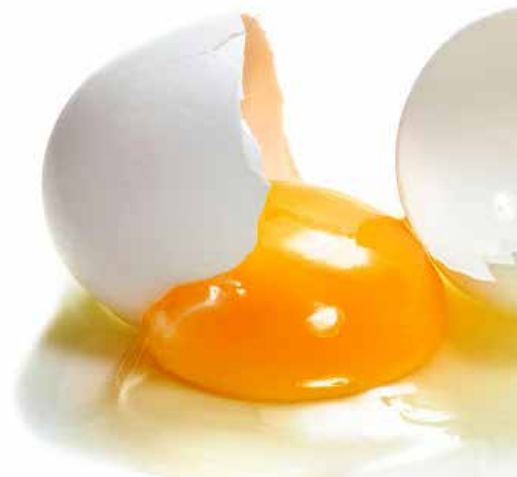
Poi c'è la **categoria 0**. In questo caso l'uovo nasce da una gallina allevata

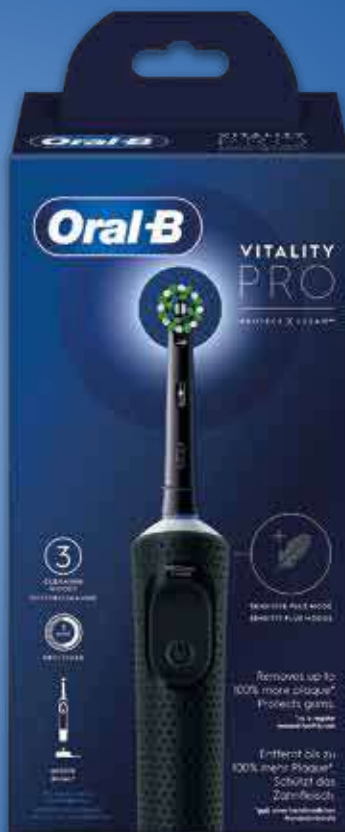
con i criteri dell'**agricoltura biologica**, che vive all'aperto, si nutre di mangimi biologici ed è soggetta ai controlli del disciplinare che regola il mondo del biologico. È un uovo eccezionale, il migliore fra quelli che si trovano in commercio.

Quando compriamo le uova bisogna quindi di fare molta attenzione e guardare bene il primo numero impresso sul guscio perché è determinante. **Tra la categoria 3 e la 0 c'è un abisso in termini di qualità, ma non in termini di prezzo, la differenza è di pochi centesimi, pochi importantissimi centesimi che possono incidere sulla nostra salute e su quella dei nostri figli.**

Poi sul guscio ci sono altre indicazioni il codice Istat del comune di produzione seguito dalla sigla della provincia, per esempio FI. Questi due codici sono importanti per capire da dove arriva l'uovo. A seguire ci sono tre cifre che identificano il luogo e il nome dell'allevamento in cui la gallina lo ha deposto. Per ultima c'è la data di scadenza o, in alternativa, la data della sua nascita.

Quindi se vogliamo risparmiare e con un euro e mezzo mangiare una montagna di salute, l'uovo diventa un grande alleato. Proteine nobili a basso prezzo con vantaggi enormi per la nostra sana alimentazione.





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.



GUANCIA ALLA CASTELLANA CON LENTICCHIE

La guancia è un taglio che si ricava dalla mascella dell'animale, è una carne molto morbida e gelatinosa, ricca di collagene tra le fibre per questo adatta a una cottura lenta in umido come il brasato. La guancia fa parte del cosiddetto quinto quarto della bestia insieme alle animelle, cervella, creste, cuore, fegato, lingua... Mangiamo solo filetti, roastbeef, bistecche e bistecchine, petti e cosce di pollo. Il resto dell'animale, dalla maggior parte dei consumatori, viene ignorato. Provate questa ricetta non ve ne pentirete. Economica, gustosa originale ed anche ben augurante visto che si sono le lenticchie e siamo all'inizio dell'anno.

Ingredienti per 4 persone

1 kg guancia di Manzo
100 g di pancetta stagionata
1 bicchiere di Vin Santo
1 bicchiere di Vino Rosso corposo
1 bicchiere di Marsala secco superiore
3 spicchi di Aglio
1 cipolla rossa grande
3 carote
3 coste di Sedano
1 cucchiaio di doppio concentrato di pomodoro
3 foglie di Alloro
4 chiodi di Garofano
6 bacche di ginepro
1 pizzico di Cannella
1 pizzico di noce moscata
1 cucchiaino da caffè di Semi di Coriandolo
Olio evo, Sale e Pepe qb
250 g di Lenticchie secche

Procedimento

Mettere a bagno le Lenticchie per almeno 6 ore. Nel frattempo, pulire le guance di manzo dal grasso in eccesso e risciacquare in acqua e ghiaccio. Sul fondo di una pentola capiente rosolare la pancetta tagliata a dadini quindi aggiungere le guance ben asciugate, tostandole accuratamente da ogni lato: quindi aggiungere l'aglio, la cipolla, il sedano e le carote tritate, insaporendo per qualche minuto ancora a fiamma vivace.

Sfumare con i 3 vini, aggiungere l'alloro ed il concentrato di pomodoro e coprire il tutto con acqua calda o brodo vegetale: aggiungere tutte le spezie e sobbollire per circa 2 ore mezzo finché la carne sarà tenera ma non disfatta.

A parte, lasciare in ammollo un terzo delle lenticchie: risciacquare le restanti quindi bollire in acqua finché saranno ben tenere. Scolare ed omogenizzare energicamente con un frullatore ad immersione, montando con olio evo a crudo ed ottenendo una purga densa e cremosa, aggiustando di sale. Tenere al caldo.

Montaggio e Presentazione:

- Olio di Semi per friggere
- Fior di Sale

Prelevare le guance dal liquido di cottura e tenere al caldo: setacciare la salsa, e ridurla a fiamma vivace fino ad ottenere una consistenza sciropposa, lucidando alla fine con olio a crudo fuori dal fuoco. Friggere le lenticchie lasciate in acqua, precedentemente scolate ed asciugate con un panno, in olio a 175 gradi per qualche minuto fino a quando risulteranno ben croccanti, scolare su carta assorbente da cucina e salare leggermente con fior di sale. Al centro di un piatto disporre un cucchiaio generoso di purè di lenticchie, quindi adagiare le guance ben calde, ultimando con il fondo di cottura ridotto e le lenticchie croccanti. Servire subito.



L'ORTO VERTICALE: COME TRASFORMARE LE PARETI IN OASI VERDI

L'ORTO VERTICALE È UN'IDEA INNOVATIVA E SOSTENIBILE PER COLTIVARE ORTAGGI, ERBE AROMATICHE E FIORI ANCHE IN SPAZI RIDOTTI. SI ADATTA PERFETTAMENTE A GIARDINI COMPATTI, BALCONI O ANGOLI INUTILIZZATI DELLA CASA. HA IL VANTAGGIO DI COMBINARE ESTETICA E FUNZIONALITÀ.

Esploriamo questa possibilità, dai materiali, alle piante più adatte, fino alla realizzazione e manutenzione.

Materiali

La scelta dei materiali è fondamentale per creare un orto verticale robusto, pratico e gradevole esteticamente. Puoi optare per materiali riciclati o acquistare strutture apposite. I pallet di legno sono perfetti per chi desidera un look rustico, ma devono essere trattati per resistere all'umidità. Altra idea (economica) sono le bottiglie di plastica: si possono riciclare bottiglie, tubi in pvc o ancora meglio vecchie grondaie. Per chi non ha niente da riciclare esistono in commercio le fioriere modulari, o i tessuti geotessili che trattengono bene il terriccio.



Strutture

Possono essere auto-portanti o fissate ad una parete. Le prime sono adatte per chi non vuole o non può fissare il sistema a una parete, usando telai di legno o metallo. Le seconde richiedono una base stabile, come una grata o un pannello di supporto, per sostenere i vasi o i contenitori.

Quali piante scegliere

Un orto verticale richiede piante con esigenze simili di luce e acqua. È importante scegliere varietà che non necessitano di radici profonde e che si adattano bene allo spazio ridotto. Fra gli ortaggi e verdure: lattuga, spinaci,

rucola e bietole. Crescono rapidamente e possono essere raccolte più volte. Altre sono i ravanelli e le carote nane, ideali per i contenitori poco profondi. Interessanti anche le erbe aromatiche, come il rosmarino, basilico, menta, prezzemolo, timo, salvia. Sono piante versatili, di facile coltivazione e utili in cucina. C'è spazio anche per i piccoli frutti: come le fragole, e infine le piante ornamentali come le calendule, nasturzi e primule: oltre a essere belli, possono arricchire le tue insalate.

Manutenzione

L'irrigazione è semplice: per i sistemi piccoli va usato un annaffiatoio con beccuccio lungo per raggiungere ogni pianta; per sistemi più complessi, considera l'installazione di un impianto a goccia. Utilizzate fertilizzanti naturali ogni tre o quattro settimane per garantire una crescita sana.





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

www.arcasa.it



Disponibile su
App Store

DISPONIBILE SU
Google Play



Arcasa - sulle ali del pulito



Arcasa_sullealidelpulito

Il supercomputer più potente del mondo

Se per il vostro vecchio pc è ormai giunta l'ora di andare in pensione il mercato ha un'ampia offerta di modelli "top di gamma", ma nessuno potrà mai avvicinarsi alle prestazioni di "El Capitan", il supercomputer più potente del mondo. Il dispositivo, che si trova al Lawrence Livermore National Laboratory in California, ha raggiunto il gradino più alto del podio della 64esima edizione della Top500, la lista dei computer più performanti. La classifica si basa esclusivamente sulla velocità computazionale, campo sul quale è stato sconfitto "Frontier", il precedente detentore del titolo. El Capitan è stato sviluppato in collaborazione con la Nnsa, l'agenzia governativa statunitense che si occupa della sicurezza nucleare. Le capacità computazionali del computer permetteranno infatti di effettuare accurate simulazioni 3d di test nucleari senza consumare le scorte degli arsenali, impiegando non più mesi di calcoli come con i sistemi precedenti ma solo poche ore o giorni.



Le api contro Meta

Meta, il colosso big tech che controlla Facebook, Instagram e Whatsapp, ha trovato qualcuno capace di contrastarla. Non si tratta di entità altrettanto grandi come aziende competitor o di governi nazionale, bensì di un insieme di piccoli e insidiosi esseri a sei zampe: le api. In base a quanto riporta il Financial Times, l'impero di Mark Zuckerberg è stato costretto a chiudere il progetto di aprire negli Usa un data center dedicato all'intelligenza artificiale alimentato dall'energia nucleare. La presenza di una specie rara di api nel sito ha impedito la costruzione della struttura. Non è la prima volta che sciami mettono i bastoni fra le ruote a Meta. Anche nel 2016, in Irlanda, l'azienda si ritrovò in una situazione simile, riuscendo ad uscire dall'impasse aderendo ad un programma di ripristinazione dei livelli di impollinazione delle api selvatiche grazie all'innesto di alberi ed arbusti.



Soft

IL PROFUMO DELLA CONVENIENZA



JANNIK SINNER

SI CONFERMA IL TENNISTA PIÙ FORTE DELLA SUA GENERAZIONE



Il 2024 ha sancito la definitiva consacrazione di Jannik Sinner, il cui status di miglior giocatore del mondo è certificato dal primo posto nel ranking Atp. D'altronde, l'elenco dei titoli vinti nell'anno solare è eloquente: 2 Slam (Australian Open e Us Open), 3 Masters 1000 (Miami, Cincinnati e Shanghai) e 2 500 (Rotterdam e Halle). E, per ultime, le Atp Finals in una Torino letteralmente in delirio di fronte al suo campionissimo, che ha battuto tutti i suoi rivali con disarmante facilità, a

riprova di una evidente superiorità. Roger Federer ha abbandonato la scena nel 2022, Rafa Nadal ha detto basta a novembre mentre Novak Djokovic è nel segmento finale della carriera. Che sia proprio Sinner il prescelto per raccogliere l'eredità dei 3 mostri sacri che hanno segnato l'ultimo ventennio? È ancora presto per stabilirlo con sicurezza, ma è indubbio che assieme allo spagnolo Alcaraz il fuoriclasse azzurro simboleggia il presente e il futuro della racchetta. La collezione



di trofei e record (per altro in costante aggiornamento) non basta da sola per spiegare la grandezza di Sinner, identificato come icona italiana nel mondo anche per i valori umani che trasmette: umiltà, ambizione, rispetto, voglia di migliorare se stesso anziché adombrare gli avversari. Un antidivo per natura, che complice la strabiliante ascesa ai vertici del tennis si è dovuto abituare a convivere con attenzioni di

ogni tipo. Da quelle graditissime dei tifosi, che ovunque giochi lo osannano, a quelle mediatiche che talvolta vanno a scomodare la sfera privata, nonostante Sinner rimarchi spesso l'intenzione di proteggerla. A queste si aggiungono quelle degli sponsor, che fanno a gara per contenderselo a suon di milioni proprio per la sua indole opposta a quella di chi punta a essere un personaggio a ogni costo, in un crescendo di eccessi e



stravaganze. Insomma, Jannik è il testimonial perfetto. E, al contempo, una macchina da soldi. Determinante, in tal senso, è pure l'ammontare dei montepremi dei tornei che l'hanno visto protagonista. In un mese, tra ottobre e novembre, la star di Sesto Pusteria ha guadagnato oltre 10 milioni di euro, tra Six Kings Slam (la super esibizione in Arabia Saudita che metteva in palio 5,5 milioni) e le Finals di Torino (4,6): una cifra esorbitante che ha portato il totale del 2024 a 21 milioni, mentre i ricavi provenienti dagli accordi di sponsorizzazione si aggira sui 30. Di questo passo però il dato è destinato a salire (e di parecchio). Eppure in più occasioni lui stesso ha dichiarato di non giocare per soldi, rispondendo alle critiche ricevute. Tanto che, tra i progetti futuri, c'è quello di aprire una fondazione per sostenere iniziative benefiche. Siamo



apparentemente appena all'inizio della maestosa parabola del campione che punta a cannibalizzare il tennis per il prossimo decennio e magari oltre. I presupposti ci sono tutti, considerata l'età (ha 23 anni, è nato nell'agosto 2001) e i margini di progresso sia sotto l'aspetto fisico sia sotto quello tecnico. "È proprio ora che devo continuare a lavorare e migliorare perché ci sono tutti i giocatori che mi vogliono inseguire. Se do il 100% di più non posso fare. Vivo lo sport in modo tranquillo e quando si presentano delle difficoltà

cerco di affrontarle senza preoccupazioni. Sono fiducioso per il futuro", ha affermato. E non potrebbe essere altrimenti per un ragazzo che nei grandi appuntamenti ha sempre risposto presente, rispettando le altissime aspettative nei suoi confronti, salvo rare eccezioni. La forza mentale è quella che fa davvero la differenza. "Quando indosso il cappellino e vado in campo non penso a niente". Avere alle spalle il supporto di un team affiatato rende tutto più agevole. "È una fortuna avere attorno a me persone che contribuiscono alla mia stabilità e mi aiutano permettendomi di essere performante al massimo". L'incredibile sequenza di vittorie ha innalzato non soltanto i guadagni di Sinner ma anche la sua popolarità: su Instagram ha sfondato il muro dei 3 milioni di follower proprio in concomitanza con le Atp Finals di Torino. Se si pensa che all'inizio della sua vertiginosa scalata era a poco più di 100mila, l'incremento è



Profumo di casa

SCOPRI TUTTE LE FRAGRANZE GLADE





notevole. Su questo campo però c'è chi sta facendo meglio, come Alcaraz, che di seguaci ne ha circa il doppio (6 milioni). E allora il numero 1 del mondo ha ingaggiato un top-player dei social media – Alex Meliss, sudtirolese come lui – nel tentativo di espandere il proprio successo virtuale. Con le sue straordinarie imprese, Sinner è riuscito a tenere incollati milioni di italiani davanti alla tv – specialmente in occasione dei match trasmessi in chiaro – avvicinando al tennis anche chi abitualmente ne è a digiuno. Rompere il monopolio del pallone è una sfida pressoché impossibile essendo l'Italia un Paese di calciofili, ma Jannik sta comunque provando a rimettere in discussione le gerarchie: guadagnarsi le prime pagine (quasi per intero) dei principali quotidiani sportivi all'indomani dei trionfi nei tornei di maggior prestigio o dell'insediamento al



numero 1 della classifica mondiale è un privilegio per pochissimi eletti. A dispetto dei paragoni fin troppo ingombranti con le leggende della racchetta, Sinner mantiene un profilo basso. “Ci sono sportivi che hanno fatto cose incredibili nel tempo, io ho solo 23 anni. Ho disputato una buona stagione, come la precedente, bisogna però vedere come proseguirà la carriera”, che durerà almeno una quindicina d'anni. Nonostante il successo, il fuoriclasse azzurro giura di non essere cambiato. “Tratto allo stesso modo le persone che incontro”. Il tempo libero a disposizione si è invece drasticamente ridotto. Non che sia un problema per lui, focalizzato com'è sulla sua crescita. Per il resto lo spazio è davvero minimo: 3-4

volte l'anno Sinner torna a casa, tra le montagne della Val Pusteria, per far visita ai familiari e in particolare ai nonni, a cui è legatissimo. Compatibilmente con il calendario fittissimo, può capitare che si rechi a San Siro per assistere a una partita del Milan del quale è tifosissimo. Le macchine veloci e la cucina (soprattutto pasta, pizza e torte) sono le altre passioni di un giovane come tanti, numero 1 in campo e fuori.



RISPETTA LA TUA PELLE CON LA DELICATEZZA DEGLI OLI NATURALI

OLIO DI MANDORLE

Equilibra® Olio di Mandorle Puro è un olio vegetale, 100% di origine naturale, ottenuto da spremitura a freddo, che nutre, protegge e rende morbida la pelle del corpo senza ungere. Le sue proprietà elasticizzanti aiutano a prevenire le smagliature durante la gravidanza o durante una dieta ipocalorica.

Privo di profumazione aggiunta, ideale anche come base per il massaggio.



100% DI INGREDIENTI
DI ORIGINE NATURALE



SENZA:

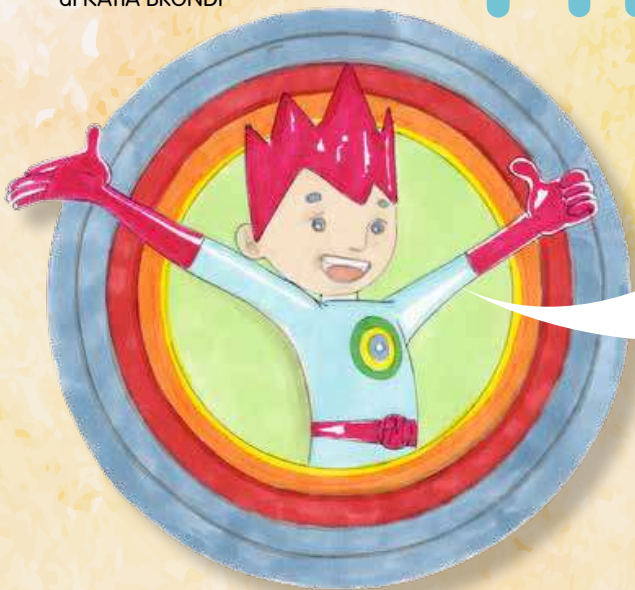
PETROLATI • PARABENI
PEG • COLORANTI
PROFUMAZIONE AGGIUNTA

DERMATOLOGICAMENTE
TESTATO

equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA

Scopri la linea su www.equilibra.it

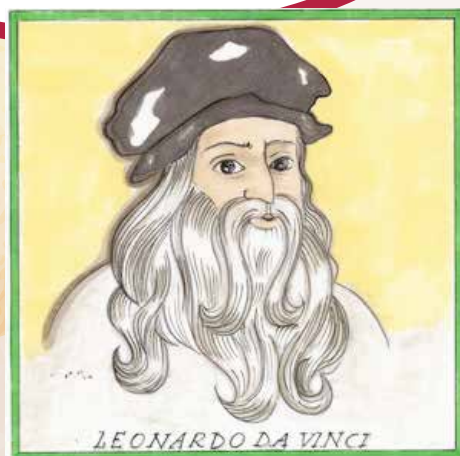


TI RACCONTO UN'OPERA D'ARTE



L'ULTIMA CENA

è stata probabilmente commissionata da Ludovico Sforza e la pittura murale fu terminata nel 1498. Lo scopo di Leonardo è stato quello di raffigurare le reazioni, diverse tra loro, dei dodici apostoli al momento dell'annuncio del tradimento di Giuda.



Leonardo da Vinci (Vinci, Firenze 1452 – Amboise 1519). Fu il genio rinascimentale dell'imperfezione che rivoluzionò sia le arti figurative, sia la storia del pensiero della scienza. Fu scienziato, filosofo, architetto, pittore, scultore, disegnatore, trattatista, scenografo, matematico, anatomista, botanico, musicista, geologo, ingegnere e progettista.



Il sorriso de **LA GIOCONDA** è ottenuto dipingendo due piccole zone di ombra ai lati della bocca creando così un impercettibile movimento dei muscoli facciali.





**Tiziano?
Te lo dico
la prossima
volta.**



LA DAMA CON L'ERMELLINO

La dama rappresenta una svolta nella ritrattistica italiana e lombarda. La figura non è più dipinta di profilo ma è avvolta su sé stessa, quasi a descrivere un movimento di naturale bellezza. Anche l'ermellino sembra essere colto di sorpresa e par quasi spaventarsi nel momento in cui intravede qualcuno entrare nella stanza. Lei è Cecilia Gallerani, amante di Ludovico il Moro, la cui collana, forse di agata nera, gioca di ombre e luci sul petto alludendo alla "modernanza" della giovane. È uno dei ritratti più belli della storia. (Olio su tavola – 1488 – 1490 Museo Czartoryski, Cracovia)



FIAT GRANDE PANDA: UN'ICONA CHE SI RINNOVA CON STILE E PRATICITÀ

IL MARCHIO ITALIANO SIMBOLO DI PRATICITÀ E INNOVAZIONE È PRONTO A LANCIARE UNA VERSIONE COMPLETAMENTE RIVISTA DELLA SUA LEGGENDARIA UTILITARIA. QUESTO MODELLO, DESTINATO A CONSOLIDARE IL SUCCESSO DI PANDA NEL MERCATO EUROPEO, SI PRESENTA COME UNA SINTESI PERFETTA DI TRADIZIONE E MODERNITÀ, PIÙ SPAZIO, TECNOLOGIA E UN DESIGN CHE SODDISFA LE ESIGENZE DELLA MOBILITÀ CONTEMPORANEA.

La Fiat Grande Panda mantiene il carattere inconfondibile delle sue linee originali, che gli hanno dato fama e semplicità. Con questa nuova versione però si arricchisce di una maggiore aerodinamicità e di dettagli sofisticati. Il frontale rivisitato presenta fari led, dalla forma rettangolare, che le conferiscono un aspetto moderno e dinamico. La carrozzeria, leggermente più grande rispetto al modello precedente, è stata progettata per ottimizzare lo spazio interno senza sacrificare la maneggevolezza che ha reso Panda un'icona urbana. Le dimensioni più generose si accompagnano a colori vibranti e accattivanti, inclusi toni metallizzati e finiture opache, che danno alla Grande Panda un aspetto fresco e distintivo. Quest'ultimo progetto di Fiat ovviamente abbraccia la transizione ecologica con una gamma di motori efficienti e a basso impatto ambientale. Sarà disponibile - Grande Panda dovrebbe essere in vendita nelle concessionarie entro la prima metà del 2025 - in versioni mild-hybrid, con un motore benzina 1.2 litri e 100 cavalli abbinato a un sistema elettrico a 48V e cambio automatico, e una

variante completamente elettrica da 113 cavalli, progettata per offrire un'autonomia competitiva per gli spostamenti urbani ed extraurbani. Il modello elettrico ha una batteria da 44kwh di nuova generazione che garantisce un'autonomia fino a 320 chilometri e tempi di ricarica rapidi (sei minuti per passare dal 20% all'80%). All'interno, la Fiat Grande Panda offre un abitacolo totalmente riprogettato per garantire comfort e funzionalità. Grazie all'aumento delle dimensioni, il veicolo presenta più spazio per passeggeri e bagagli, rendendolo ideale sia per l'uso cittadino che per i viaggi. Sono poi presenti due schermi touch: il primo da 10 pollici dedicato alla strumentazione e il secondo da 10,25 pollici per il sistema d'infotainment.

I prezzi di Fiat Grande Panda dovrebbero partire da circa 19mila euro, per la versione ibrida, e arrivare fino a circa 25mila euro per la versione elettrica.



mister Magic

PER SUPERFICI PULITE SENZA FATICA
DALLO SPORCO PIÙ DIFFICILE



PULITORI SPECIFICI



AREA STIRO



DEODORAZIONE

SCOPRI DI PIÙ SU WWW.MISTERMAGIC.IT

NOSFERATU

Film

Cast: Nicholas Hoult, Lily-Rose Depp e Aaron Taylor-Johnson

Genere: Horror, Fantasy

Al Cinema

La trama di Nosferatu racconta la storia dell'ossessione tra una giovane donna, Ellen Hutter e suo marito, Thomas Hutter, e il vampiro che la perseguita, il conte Orlok, che si è infatuato di lei, provocando un indicibile orrore. Si tratta del remake del classico film espressionista muto Nosferatu il vampiro (1922), che a sua volta è un adattamento del romanzo Dracula (1897) di Bram Stoker.

Il cast include Nicholas Hoult, Lily-Rose Depp, Aaron Taylor-Johnson, Willem Dafoe e Bill Skarsgård nel ruolo del Conte Orlok. Le riprese si sono svolte principalmente presso i Barrandov Studios di Praga, tra i mesi di febbraio e maggio 2023, con location tra cui il Castello dei Corvino in Transilvania, Romania, il Castello di Pernštejn, Rožmitál pod Třemšínem e il complesso Invaldovna nella Repubblica Ceca e nella città tedesca di Lubecca.



THE LORD OF THE RINGS: LA GUERRA DEI ROHIRRIM

Film

Cast: Brian Cox, Miranda Otto e Gaia Wise

Genere: Animazione e Avventura

Al Cinema

183 anni prima degli eventi del Signore degli Anelli, Helm Mandimartello (colui che dà il nome al Fosso di Helm), leggendario re di Rohan, e la sua famiglia difendono il loro regno da un esercito di Dunlandiani. Basato sul romanzo Il Signore degli Anelli di J. R. R. Tolkien, è il primo adattamento cinematografico in stile anime, nonché prequel/spin-off diretto della trilogia cinematografica de Il Signore degli Anelli creata da Peter Jackson nei primi anni duemila.

Sola Entertainment ha curato l'animazione tradizionale in 2D, ispirandosi visivamente ai film di Peter Jackson. Il cast principale è stato rivelato nel giugno 2022, con Gaia Wise nel ruolo di Hèra e Miranda Otto che riprende il suo ruolo di Éowyn dalla trilogia cinematografica. Peter Jackson e il suo co-sceneggiatore della trilogia cinematografica Fran Walsh sono stati indicati come produttori esecutivi nel giugno 2024.



EMILIA PEREZ

Film

Cast: Zoe Saldana, Selena Gomez e Edgar Ramirez

Genere: Commedia, Musical, Poliziesco

Al Cinema

Manitas del Monte, feroce barone di un potente cartello messicano, ha deciso di cambiare radicalmente vita. Cresciuto in un contesto maschilista, patriarcale e criminale, ha soffocato per anni il suo essere profondo. Ma non è mai troppo tardi per diventare donna. Per realizzare il suo più grande desiderio, fa rapire Rita Moro Castro, giovane avvocato brillante al servizio di un grosso studio legale, più interessato a fare assolvere criminali che a servire la giustizia. Manitas recruta Rita per gestire transizione e futuro: simulare la sua morte con moglie e figli e ricominciare altrove. Poi Manitas diventa Emilia ma il passato fatica a passare come del resto i rimorsi. Rientrata in Messico, cinque anni dopo, decide di riprendersi la sua famiglia e di restituire al suo Paese i corpi dei suoi martiri. Ma una questione di cuore tuonerà tempesta. La colonna sonora strumentale del film è stata scritta da Clément Ducol, mentre i brani del film sono stati composti dalla cantante Camille. Selena Gomez ha cantato alcune canzoni, tra cui "Mi Camino".



THE BRUTALIST

Film

Cast: Adrien Brody, Felicity Jones e Guy Pearce

Genere: Drammatico

Al Cinema

Tre decenni di vita dell'architetto ebreo László Tóth, emigrato dall'Ungheria negli Stati Uniti nel 1947, dopo essere stato detenuto nei campi di concentramento tedeschi. Gli inizi in America sono difficili, per le necessità economiche e l'impossibilità di poter portare con sé la moglie Erzsébet e la nipote Zsófia, ma grazie al cugino Attila, a László viene commissionata la ristrutturazione di una libreria dal milionario mecenate Harrison Lee Van Buren. Il lavoro di Tóth porta prestigio a Van Buren, che decide di affidargli un progetto mastodontico: la costruzione di un centro culturale e luogo di aggregazione, destinato a ospitare nello stesso edificio biblioteca pubblica, palestra e cappella. Durante il lavoro Tóth incontra molte difficoltà, per le diffidenze verso gli stranieri e per i continui tentativi di alterare il suo progetto originario, ma pur di difendere strenuamente il suo lavoro, arriva a investire parte dei propri profitti.



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

Intermezzo

Autrice: Sally Rooney
Casa editrice: Einaudi

Peter è un avvocato di Dublino sulla trentina, con una carriera consolidata, una vita stabile e un'apparenza di perfezione. Ivan, suo fratello minore di 22 anni, è un giovane campione di scacchi che ha sempre vissuto nella sua ombra. Nonostante le loro differenze, entrambi sono chiamati a fare i conti con la morte del padre, un evento che sconvolge irrimediabilmente le loro vite. Peter, incapace di affrontare il dolore, si rifugia nei farmaci e cerca di districarsi fra due relazioni, Sylvia, il suo primo amore, e Naomi, una studentessa universitaria. Ivan, dopo il lutto, incontra Margaret, una donna molto più grande di lui, e presto tra loro nasce una relazione intensa e travolgente. In questo periodo di sofferenza, per entrambi i fratelli si apre un intermezzo, un'interruzione delle loro esistenze, una parentesi fatta di disperazione, indecisione, desiderio e nuove strade da percorrere.



Miss Bee e il cadavere in biblioteca

Autore: Alessia Gazzola
Casa editrice: Longanesi

Londra, 1924. La giovane Beatrice Bernabò, conosciuta come Miss Bee, è appena arrivata nella capitale inglese con il padre Leonida, professore di Italianistica in Università. Durante una cena organizzata dalla sua raffinata e aristocratica vicina di casa, Mrs. Ashbury, vedova e madre di un giovane brillante di nome Kit, Miss Bee si ritrova coinvolta in un intricato mistero che si trasforma ben presto in un complicato triangolo sentimentale. Con il suo stile vivace e brillante, Alessia Gazzola ci trasporta nella Londra elegante e decadente dell'immediato primo dopo guerra. Tra aristocratici, misteri e investigatori, il romanzo si sviluppa come un'avvincente miscela di atmosfere che richiamano l'universo di Agatha Christie con qualche tocco di Bridgerton e Downton Abbey, arricchita dalla leggerezza e dalla cifra inconfondibile di Gazzola.



L'amore ai tempi del colera

Autore: Gabriel Garcia Marquez
Casa editrice: Mondadori

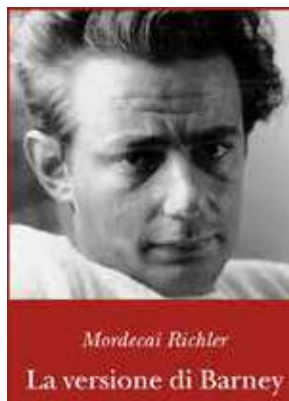
Uno dei capolavori indiscussi della letteratura contemporanea, L'amore ai tempi del colera viene pubblicato per la prima volta in Italia nel 1986 dalla casa editrice Mondadori. Gabriel García Márquez racconta la storia di Florentino Ariza e Fermina Daza, i due protagonisti le cui vite si intrecciano e si separano nel corso degli anni, ma che il destino continua a tenere legati ad un filo invisibile. Attraverso le loro vicende personali, l'autore esplora le molteplici sfaccettature del sentimento umano, dalla passione giovanile e all'amore maturo, plasmato dalle scelte individuali e dalle rigidità delle convenzioni sociali. Con il suo stile inconfondibile e quell'ironia sagace unica nel suo genere, Marquez penetra nel mondo interiore dei due protagonisti rivelandone tutta la complessità e la vulnerabilità. Il tutto, sullo sfondo di un'America Latina in piena trasformazione che, come i due amanti, sta abbandonando il passato e si dirige incerta verso il nuovo.



La versione di Barney

Autore: Mordecai Richler
Casa editrice: Adelphi

Un uomo di successo cinico e disincantato che, ormai anziano, riflette sulla propria esistenza attraverso un'autobiografia scritta per difendersi da un'accusa di omicidio. Questo è La versione di Barney di Mordecai Richler, pubblicato nel 1997 e subito accolto con entusiasmo dalla critica, nel 2010 diventato un film sotto la regia di Ricahrd J. Lewis. Barney Panofsky, ormai settantenne, ripercorre il proprio passato cercando di fare i conti con le proprie scelte. La narrazione si sviluppa su due piani temporali, alternando il presente con frammenti della sua vita passata, nei quali vengono sviscerati i suoi complicati rapporti personali, soprattutto con le donne, le amicizie e le disavventure. Attraverso la voce unica di Barney, piena di sarcasmo ma anche vulnerabilità, il romanzo affronta temi universali come quelli dell'identità, della memoria e dell'amore, creando un intreccio profondamente umano e coinvolgente.





DEMAK *Up*

2x PIÙ EFFICACE*



*Rispetto alla rimozione del fondotinta liquido usando solo il latte detergente

MAX FOREVER: “Questo Forum non è un Albergo” a gennaio 2025

Gennaio 2025 è iniziato con grandi emozioni per i fan di Max Pezzali, che ha inaugurato il nuovo anno con un indimenticabile concerto il 31 dicembre all'Unipol Arena di Milano, organizzato in collaborazione con Radio DeeJay. L'evento ha segnato il passaggio al 2025 in compagnia del suo pubblico, dando il via al tour “Questo Forum non è un Albergo”, che proseguirà all'Unipol Arena dal 28 dicembre 2024 al 10 gennaio 2025, con undici serate da tutto esaurito.

Il viaggio musicale di Pezzali proseguirà poi a Roma con il tour “Questo Pala non è un Albergo”, in programma al Palazzo dello Sport dal 24 al 29 gennaio. Durante questi concerti, l'artista ripercorrerà i momenti più importanti della sua carriera, proponendo brani iconici degli 883 come “Gli Anni” e “Nord Sud Ovest Est”, insieme alle hit della sua carriera solista. Ogni serata sarà arricchita da sorprese e novità, offrendo al pubblico un'esperienza unica.



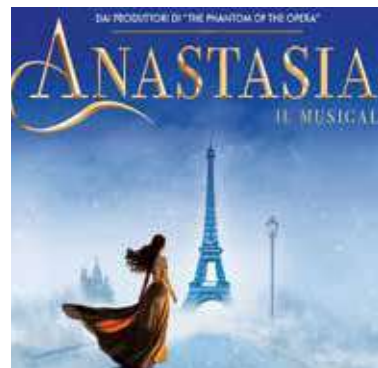
Lazza inaugura il nuovo anno con il Locura Tour in tutta Italia

Il nuovo anno inizia con un tour attesissimo per tutti i fan del rap italiano: Lazza torna nei palazzetti italiani con il suo Locura Tour, che lo vedrà protagonista in 11 date dal 6 al 30 gennaio. Il tour partirà da Mantova, passando per 8 città come Padova, Torino, Bologna, Firenze, per concludersi a Roma. Una delle tappe più attese è il quadruplo appuntamento al Mediolanum Forum di Milano, città d'origine dell'artista, già completamente sold-out. L'album Locura, pubblicato a settembre 2024, ha conquistato critica e pubblico, superando i 400 milioni di stream e ricevendo importanti riconoscimenti, tra cui il triplo Disco di Platino. Questo progetto vede al suo interno stili e collaborazioni diverse, come il brano d'apertura “Zeri in Più”, in collaborazione con l'iconica Laura Pausini, a Canzone D'odio, brano eseguito con il rapper americano Lil Baby. L'album e il suo successo ribadiscono Lazza come uno degli artisti più innovativi e influenti della scena musicale italiana contemporanea.



“Anastasia” il Musical - un viaggio nel tempo per tutti

Anche se il nuovo anno è già iniziato, l'atmosfera di festa continua a permeare le città italiane, e a Milano, al Teatro Arcimboldi, prosegue con grande successo “Anastasia - Il Musical”, uno spettacolo che incanta il pubblico dal 25 dicembre e andrà in scena fino al 12 gennaio. La produzione, ispirata al celebre film d'animazione, porta in scena una storia di magia, mistero e amore. Ambientato nell'epoca della Russia imperiale, il musical racconta le peripezie di Anastasia, una giovane donna che scopre di essere l'ultima discendente della famiglia Romanov, scampata alla rivoluzione. La regia di Federico Bellone arricchisce la narrazione con una scenografia imponente e costumi eleganti, mentre la colonna sonora, che mescola ballate e brani pieni di energia, trasporta gli spettatori in un viaggio indimenticabile. Dopo il successo milanese, lo spettacolo si sposterà a Torino (dal 17 al 19 gennaio) e poi a Roma, dal 22 gennaio al 2 febbraio, offrendo così l'opportunità a un pubblico ancora più ampio di vivere questa magica avventura.



Slimane World Tour: Milano unica tappa italiana

Slimane, famoso cantante francese, si esibirà in Italia il 26 gennaio 2025, portando il suo attesissimo World Tour al Teatro Leonardo di Milano. L'artista, che ha rappresentato la Francia all'Eurovision Song Contest 2024 con il brano “Mon Amour”, arriva nel nostro paese come parte di un tour internazionale che toccherà sia l'Europa che gli Stati Uniti. Dopo la vittoria a The Voice Francia nel 2016, Slimane ha intrapreso una carriera musicale straordinaria: con oltre 2 milioni di album venduti, un milione di spettatori dal vivo e quasi 2 miliardi di streaming, ha collezionato riconoscimenti prestigiosi, tra cui 5 NRJ Music Awards e una Victoire de la Musique. Partendo dai piano bar di Pigalle a Parigi, ha raggiunto il successo internazionale con concerti sold-out in arene di tutto il mondo, dimostrando che il talento e la dedizione possono trasformare i sogni in realtà. Per ulteriori informazioni sul concerto consultare il sito di Live Nation.



MADE IN
ITALY

eco
Nat
ecologico e naturale

BIODETERSIVI
concentrati

BIO PROFUMATORI
per Armadi e Cassetti



ALESSANDRO CATTELAN





Ha 23 anni di carriera alle spalle, una famiglia, due figlie, dieci edizioni di “X Factor”, una discreta quantità di seconde serate, tra un mese lo aspettano la conduzione del Dopofestival e la co-conduzione della finale del Festival di Sanremo con Carlo Conti. Eppure Alessandro Cattelan resta il conduttore giovane.

Un'etichetta che ormai comincia a stargli scomoda. «E un'etichetta più di voi giornalisti che mia – ha confessato – lo non mi ci sento da tanto tempo, penso di essere grande per anagrafe, acciacchi, responsabilità, ho due figlie e una famiglia. Ho 23 anni di carriera, non sono mai stato disoccupato, non mi sento giovane, anche se continuo a trovarla una parola



carina, meglio di vecchio sicuramente». Il suo nome è stato spesso accomunato a quello dell'Ariston, prima di Amadeus era stato dato quasi per certo alla direzione artistica del Festival, ma sull'ipotesi che dopo i due anni di Carlo Conti possa davvero arrivare il suo momento, è piuttosto scettico. «Probabilmente non lo farò mai per vari motivi, sarei in grado di farlo, ma non so se sarei la persona più adatta, perché bisogna essere molto bravi e larghi, come lo è Carlo. Credo di saper fare bene il mio lavoro, ma io sono un po' di nicchia che non vuol dire essere sfigato, perché la nicchia a volte è una scelta e questo lo dico per uscire un po' dall'equivoco per cui ogni cosa che faccio viene un po' svilata, perché si è sempre in attesa di Sanremo – ha spiegato – Si può fare un bel lavoro ed esserne fieri anche senza necessariamente fare



Sanremo, se succederà bene, ma vorrei uscire dalla logica per cui si fa tutto in attesa di fare Sanremo». Intanto si prepara a vivere l'atmosfera festivaliera, in riviera è stato soltanto una volta, in occasione della promozione dell'Eurovision Song Contest che due anni fa ha condotto con Mika e Laura Pausini. «Sono stato all'Ariston una volta sola, l'anno in cui siamo andati a fare promozione per l'Eurovision Song Contest – ha ricordato – In quella settimana si vivono tante tensioni, emozioni, c'è in generale una certa isteria, ma è una cosa che non ho mai fatto, scoprirò lì cosa succederà». La conduzione di Sanremo giovani a dicembre è stata la sua palestra, è tornato ad

assaggiare il gusto del talent per anni provato con "X Factor". «Se Carlo Conti me l'avesse chiesto l'anno dopo aver lasciato "X Factor" avrei detto di no – ha ammesso – Ma quattro anni era un tempo sufficiente perché mi tornasse la voglia di avere a che fare con nuove carriere, il bello dei talent è sapere di esserci stato fin dall'inizio se un artista ha successo». Anche gli anni in seconda serata con "Stasera c'è Cattelan" torneranno utili al conduttore per guidare un Dopofestival a cui Conti ha voluto restituire i fasti di un tempo. «Sarà di sicuro nelle corde dei programmi che faccio in seconda serata», ha





anticipato Cattelan che non sa ancora se scenderà la mitica scalinata il sabato sera, quando probabilmente porterà con sé le sue due figlie, «l'unico giorno in cui non avranno scuola». Certo è che Carlo Conti è un direttore artistico molto generoso, non sono in tanti a cedere il proprio palco a chi fa il suo stesso mestiere. «E' un artista e una persona generosa, ci conosciamo da tempo, nel corso della mia carriera, anche se non era dovuto, mi ha dato il suo importante punto di vista, senza mai essere paternalistico – ha confessato - Con me hanno avuto questa gentilezza anche altri come Fiorello o Maria De Filippi, persone che a volte si prendono cinque minuti del loro tempo per darmi un parere su quello che mi vedono fare. E' qualcosa di non scontato, che apprezzo molto». E' stato proprio Conti che condusse la sua prima edizione nel 2015 a riportare Cattelan davanti al piccolo schermo per seguire Sanremo. «Da piccolo guardavo il Festival – ha concluso - Poi nell'adolescenza l'ho un po' abbandonato e ho ricominciato a vederlo dai primi di Carlo Conti, quando è partita quell'ondata passata poi da Baglioni e Amadeus, in cui è stato fatto un grande lavoro. Un tempo il Festival aveva delle canzoni da Sanremo, era proprio un genere musicale, difficilmente passavano in radio, negli ultimi anni quasi tutte hanno una vita radiofonica».

“

**HO 23 ANNI DI
CARRIERA, NON
SONO MAI STATO
DISOCCUPATO, NON
MI SENTO GIOVANE,
ANCHE SE CONTINUO
A TROVARLA UNA
PAROLA CARINA,
MEGLIO DI VECCHIO
SICURAMENTE**



GENNAIO 2025

NEI PRIMI GIORNI DELL'ANNO, ANCORA IMMERSI NELLE CALDE ATMOSFERE DI FESTA, LASCIAMOCI CONQUISTARE DALLA CONSAPEVOLEZZA DI AVERE DAVANTI A NOI UN NUOVO ANNO PER FARE, CAMBIARE E PROGETTARE.

Poi, certo, la quotidianità riprenderà il suo corso, ma la certezza che ciò che non abbiamo fatto oggi potremo farlo domani resta. E così, tra speranze e ritmi dettati dalla natura, nasce la progettualità: anche il freddo invernale e la fatica della vita quotidiana sembrano pesare di meno. Il gelo ci trattiene in casa, ma le giornate cominciano a allungarsi e la terra si risveglia. Pianifichiamo i lavori nell'orto, nel giardino, sul balcone: tra semine, potature e trapianti, c'è molto da fare. Una mano ce la darà la Luna, pronta a suggerire i tempi giusti per ogni attività.

La finestra sul tempo

Forse ricordi quanto io ti dissi per l'anno ventinove: gli occhi fissi noi dobbiamo tener su la Natura e sui prodotti suoi! Questa è la vera cura per vivere felici lunghi anni, lontani dai rumori e dagli affanni.

Barbanera nel 1830

Tradizioni in casa

È un classico dell'inverno: un camino scoppiettante, simbolo di quel relax domestico divenuto sempre più prezioso.

E quelle antipatiche macchie di fuliggine sulle pareti e sulla cappa? La tradizione ci dice che non è un problema.

Se proviamo infatti a passare su quelle zone una spugna imbevuta di aceto bianco, le vedremo sparire.

Ricordiamo, inoltre, di gettare di tanto in tanto una manciata di sale sulla legna che brucia: la fuliggine si ridurrà della metà. Per chi invece non vuol rinunciare alle cene a lume di candela, le macchie di cera si tolgono con estrema facilità se la cera è ben raffreddata e solidificata.

Per togliere le tracce di colore, possiamo strofinare con un batuffolo imbevuto di alcool, ma solo se di lana e cotone. E sarà tutto pronto per un'altra piacevole serata.

Dispensa di stagione.

Grappa alla pera

La raccolta delle gustose pere si effettua dall'autunno fino a buona parte dell'inverno.

Nella stagione fredda si trovano soprattutto le varietà william, decana, abate e kaiser con le quali preparare deliziosi liquori. Come questa grappa "di stagione".

Poniamo in un vaso di vetro una pera biologica matura, a fette, non sbucciata. Versiamoci un litro di grappa, 30 g di zucchero, la buccia di 1 limone.

Dopo 90 giorni eliminiamo la pera, filtriamo e imbottigliamo. È pronta da bere.

Benessere con la natura

Biancospino amico del cuore

Tante le proprietà del biancospino, che viene usato anche nel trattamento di diversi tipi di disturbi cardiovascolari come insufficienze cardiache, aritmie, palpitazioni.

L'infuso si prepara con 3 g di fiori di biancospino e 100 g di acqua.

Si immergono i fiori di biancospino nell'acqua bollente e si lasciano in infusione per 5 minuti.

Si filtra e se ne bevono una o due tazzine al giorno lontano dai pasti. Il biancospino esercita un'azione regolatrice sul ritmo cardiaco, che allevia gli stati ansiosi.

BOROTALCO

Abbraccia la vita



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



UOMO

Prova anche
L'EXTRA EFFICACIA 72H
dei deodoranti uomo
per sentirti sempre
al massimo!





TIRO SPORTIVO

**TIRO A SEGNO E TIRO AL VOLO, DUE DISCIPLINE SPORTIVE
DOVE CENTRO E BERSAGLIO FANNO LA DIFFERENZA.**

La prima affonda le sue radici nel 1861 su sollecitazione di Giuseppe Garibaldi per scopi militari e nel 1942 da Unione italiana tiro a segno, divenne Federazione sportiva nazionale di tiro a segno. Riconosciuta dal Comitato olimpico nazionale italiano, è preposta alla promozione, disciplina e propaganda dello sport del tiro a segno, alla regolamentazione e lo svolgimento di attività ludiche e propedeutiche all'uso delle armi, nonché alla preparazione dei tiratori per l'attività sportiva nazionale ed internazionale, in armonia con le federazioni e comitati nazionali e internazionali.

Due le armi utilizzate per fare centro, la pistola e la carabina, entrambe ad aria compressa, cinque invece le discipline per ciascuna, che si differenziano per distanza di tiro e posizioni, suddivise tra uomini e donne. Nel primo caso la specialità più praticata è quella con una pistola semiautomatica calibro ventidue "long rifle", dove i bersagli sono cinque sagome girevoli posti alla distanza di venticinque metri. Mentre la specialità di carabina libera a terra, è la più praticata fra



gli appassionati del tiro con le armi lunghe. Il tiro a segno è anche specialità paralimpica. Nel tiro al volo col tempo si è passati da tirare ai volatili al piattello. Il fucile più diffuso è quello a canne sovrapposte e l'Italia oltre a vantare il miglior medagliere olimpico di sempre, è anche leader mondiale nella fabbricazione delle armi da tiro. Le tre specialità olimpiche sono la fossa olimpica o trap, skeet e double trap. Cinque invece le specialità amatoriali, ovvero, fossa universale, sporting-percorso di caccia e percorso di caccia in pedana-compak sporting, tiro all'elica-electrocibles, fintello e trap americano. Nella specialità della "fossa olimpica", la principale del tiro al volo, i tiratori sparano su una linea di tiro rettilinea

posta parallelamente a quindici metri, dietro la fossa in cui si trovano le macchine lanciapiattelli, alternandosi su cinque pedane. Il piattello viene lanciato automaticamente appena arriva l'ordine del tiratore, che attende con il fucile imbracciato e caricato. Infine, più recente è il tiro dinamico sportivo, un tipo di tiro molto divertente e stimolante che sta crescendo velocemente in tutto il mondo. Per tiro dinamico sportivo si intende la capacità di un tiratore di agire in sicurezza in un contesto o circuito prestabilito, utilizzando la tecnica di tiro più idonea in base all'esercizio che si trova ad affrontare. Questa disciplina regolamentata dalla Federazione italiana tiro dinamico sportivo, si può praticare con quasi tutte le armi corte, con fucili a canna rigata e canna liscia, sia a fuoco che in versione air soft.



SUPER·IRIDE



SUPER·IRIDE



TINTURA PER TESSUTI

TUTTO IN UNO

Colorante + Fissatore + Sale



30°C

COTONE, LINO, SETA, VISCOSA



PRONTO ALL'USO - TUTTO IN UN SOLO SACCHETTO
DIRETTAMENTE IN LAVATRICE

SUPER·IRIDE



TINTURA PER TESSUTI

TUTTO IN UNO

Colorante + Fissatore + Sale



30°C

COTONE, LINO, SETA, VISCOSA



PRONTO ALL'USO - TUTTO IN UN SOLO SACCHETTO
DIRETTAMENTE IN LAVATRICE

SUPER·IRIDE



TINTURA PER TESSUTI
per i jeans

TUTTO IN UNO

Colorante + Fissatore + Sale



30°C

COTONE, LINO, SETA, VISCOSA



PRONTO ALL'USO - TUTTO IN UN SOLO SACCHETTO
DIRETTAMENTE IN LAVATRICE

SUPER·IRIDE



TINTURA PER TESSUTI

TUTTO IN UNO

Colorante + Fissatore + Sale



30°C

COTONE, LINO, SETA, VISCOSA



PRONTO ALL'USO - TUTTO IN UN SOLO SACCHETTO
DIRETTAMENTE IN LAVATRICE

SUPER·IRIDE



TINTURA PER TESSUTI

TUTTO IN UNO

Colorante + Fissatore + Sale



30°C

COTONE, LINO, SETA, VISCOSA



PRONTO ALL'USO - TUTTO IN UN SOLO SACCHETTO
DIRETTAMENTE IN LAVATRICE



PISTOIA

“TWO IS MEGL’ CHE ONE...” DICEVA UN FAMOSA PUBBLICITÀ! E INFATTI A PISTOIA, DALLO SCORSO SETTEMBRE, È ARRIVATO IL SECONDO PIÙME, QUELLO DI **VIA CURTATONE E MONTANARA AL CIVICO 23. IL “NUOVO” NEGOZIO RAPPRESENTA LA CONTINUAZIONE DI UNA LUNGA TRADIZIONE COMMERCIALE NEL CUORE DELLA CITTÀ, IN UN FONDO CHE PER ANNI HA OSPITATO UN’ATTIVITÀ STORICA, QUELLA DI “FRATELLI MORANDI” CHE DAL 1889 AD OGGI SI È DEDICATA ALLA VENDITA DI PRODOTTI PER LA CURA DELLA CASA E DELLA PERSONA. SORRIDENTI E PROFESSIONALI VI ASPETTANO **GIULIANA, JONIDA E IL CAPO AREA PIETRO APERIO!****

Raccontare Pistoia non è facile, soprattutto perchè rimane un pò “intrappolata” fra le più note città d’arte, spesso prese d’assalto dai turisti e prigioniere del fenomeno dell’overtourism. Per conoscere Pistoia bisogna avere voglia di andare alla scoperta di questa città che è stata per lungo tempo quasi nascosta e poco promossa come destinazione turistica. Ma la curiosità, che Vi porterà in questo luogo, Vi farà scoprire una città ed un territorio circostante che Vi lascerà letteralmente affascinati. Passare qualche giorno a Pistoia vuol dire salire in alto al Campanile del Duomo che raggiunge i 67 metri e la vista che si gode da lassù è straordinaria, per poi soffermarsi ad ammirare il Battistero e la Cattedrale con l’Altare Argenteo. Vuol dire scendere fino alle viscere della città, attraverso il percorso ipogeo più lungo della Toscana e noto come Pistoia Sotterranea, per conoscere la sua storia partendo proprio dalle fondamenta. Un sali e scendi camminando fra i suoi vicoli dai nomi accattivanti e talvolta buffi che ne custodiscono la storia. Passare qualche giorno a Pistoia significa soprattutto diventare pistoiese, ritrovare i ritmi lenti di una quotidianità senza tempo,

fatta di una genuinità da scoprire a passo d’uomo. Non sarete estranei a Pistoia, ma potrete assaporare una cittadina ricca di storia passata e di vita moderna, movimentata e piena di giovani, soprattutto la sera quando il cuore di Pistoia, Piazza della Sala, si anima con i suoi locali, botteghe, ristoranti, pub, enoteche etc... Quando venire a Pistoia? Rispondere “sempre” sarebbe scontato! A Pistoia vengono organizzati molti eventi tutto

l’anno; a luglio, per un mese la città torna a respirare un’atmosfera medievale, campanilismo e colori sgargianti fanno da padroni. Per poi farsi travolgere dalle note del Pistoia Blues Festival, giorni di musica, bancarelle dell’artigianato, specialità gastronomiche e divertimento. A ottobre, quando la campagna inizia a tingersi dei colori autunnali, quando la natura dà il meglio di sé con castagne, vino e olive. Il periodo ideale per chi ama la buona cucina tradizionale e per camminare lungo i percorsi dell’Olio e del Vino che attraversano anche i territori del Montalbano e della Valdinievole. Pistoia ha veramente tanto da offrire a chi la sceglie, sarebbe impossibile raccontarvi tutto di questa città, così non vi resta che venirci a trovare!



info (tratte da) www.pistoiaturismo.it

IMPARIAMO A TENERE PULITO IL PIANETA.



IMPARIAMO DAI GATTI.

LETTIERA NATURALE 100% VEGETALE.

AGGLOMERA
E CATTURA
GLI ODORI

DURA
A LUNGO

LA
SMALTISCI
NEI RIFIUTI
ORGANICI



almo nature
ALL PROFITS TO THE PLANET

il pet food
100% proprietà di



**Fondazione
Capellino**

Attivati anche tu
per la **biodiversità**.



1	2		3	4	5	6	7	4		8	4	3	
9	4		9	1	10	11	3	6	11	7	12		
13	3		14	G	I	O	R	N	O		6	12	3
6	4		7	12	15	15	1	3	12	6	4		
16	17	11		5	12	7	12		7	1	9	1	
16	4	2	4		16	7	11	9	11	7	11		
	1	3		9	1	4		16	4	8	11		
4	14	14	1		11		7	1	9	1	16	4	
2	4			16	7	11	9	11	7	11			
12	14	2	1		5	18	11	6	6	7	1		

**LA MASSIMA
CIFRATA**

A numero uguale
lettera uguale.

	1	2	3	3	2		4	5		1	2	5		
6		7	2	7		8	6		6	1	1	6		
9	6		10	4	11		4	7	12	6	5	4		
8	6		13	6	5		12	6	3	4	8	4		
1	3	14		8	15	H	6		16	B	9	14	17	14
	11	7	14		1	8	14	9	10	14				
13	14		13	D	O	N	N	A		6		13	6	
18	6		14	8	8	2	7	3	6	7	3	14		
9	1	4		13	4		11	7	14		12	6		
17	17	4	7	14		4	7	3	6	9	14			

**LA MASSIMA
CIFRATA**

A numero uguale
lettera uguale.

Trovi tutte le soluzioni a pagina 98 della rivista.

	1	2		3	4	5	4		6	7	8	G	9						
2		2	10	4	1	11	2	12	2		1	13							
7		3	2		14	V	15	A	5	N	12	T	15	A	5	N	4	O	
	6	2		16	5	15		9	4	11	4								
1	7	11	12	15		17	7	5	12	15	9	2							
12	15		6	2	3	4	5	7	3	12	15								
	10	7	11		10	4	12	7	11	9	15								
15	14	7	11	7		14	7	11	15	17	7	5							
12	7			6	2	7	12	11	4		18	Q	16						
7	9	9	4		3	1	13	7	11	17	4								

LA MASSIMA CIFRATA

A numero uguale
lettera uguale.

	1	S	2	3	4	5	6	3	7	8		8					
	9	10	1	3		11	12	3	13	3							
3	13	9	14	H		15	8	7		16	Q	11	8				
1	17	10		4	5	6		3	A	13	N	6	I	12	M	3	A
5	6		1	2	3	4	5	6	3	13	10						
	15	10	9	10		10		13	10	13							
1	2	3	4	5	6	3	13	10		3	18	18					
3	17	17	10		3	5	12	8	13	10		6					
15	6	11		6	13	17	8	5	5	6	4	8					
13	17	6		18	7	3		8	1	1	6						

LA MASSIMA CIFRATA

A numero uguale
lettera uguale.



GREENPEACE

LA CAMPAGNA SALVIAMO LE API

Il ruolo delle api è fondamentale per la produzione alimentare e per l'ambiente. E in questo, sono aiutate anche da altri insetti come bombi o farfalle. Un terzo del nostro cibo dipende dall'impollinazione degli insetti: solo in Europa, oltre 4.000 tipi di verdure. Senza dubbio le colture più nutrienti e apprezzate della nostra dieta - molta frutta e verdura (come mele, fragole, pomodori e mandorle) - sarebbero duramente colpite da un calo numerico degli insetti impollinatori. Purtroppo, le api sono in declino, minacciate da pesticidi, perdita di habitat, monoculture, parassiti, malattie e cambiamenti climatici. In particolare, alcuni pesticidi costituiscono un rischio diretto per gli impollinatori: l'eliminazione delle sostanze chimiche più pericolose per le api è quindi il primo e più efficace passo da adottare per difenderli.

**GREENPEACE ESISTE PERCHÉ QUESTO FRAGILE PIANETA MERITA
UNA VOCE. SERVONO SOLUZIONI, CAMBIAMENTI, AZIONI.
SUBITO! ESISTIAMO GRAZIE A MIGLIAIA DI CITTADINI CHE HANNO
CONTRIBUITO A TRASFORMARE LE NOSTRE BATTAGLIE IN SFIDE
GLOBALI. SIAMO UN'ASSOCIAZIONE NONVIOLENTA, CHE UTILIZZA
AZIONI DIRETTE PER DENUNCIARE I PROBLEMI AMBIENTALI E
PROMUOVERE ALTERNATIVE PER UN FUTURO VERDE E DI PACE.
SIAMO INDIPENDENTI E NON ACCETTIAMO FONDI DA ENTI PUBBLICI,
AZIENDE O PARTITI POLITICI.**

IL PROBLEMA

Un terzo del nostro cibo dipende dall'opera di impollinazione di queste piccole regine della biodiversità: solo in Europa, oltre 4.000 verdure! Se le api sparissero, le conseguenze sulla produzione alimentare sarebbero devastanti. Le api continuano a morire e questo non è "solo" un problema ambientale... la nostra vita dipende anche dalla loro.

killer: la crisi climatica in corso sta modificando il ciclo naturale degli ecosistemi, rendendole più vulnerabili e meno produttive. Una strage annunciata!

LE SOLUZIONI

Per salvare le api dobbiamo adottare pratiche agricole sostenibili, proteggere la biodiversità e bandire per sempre i pesticidi dannosi per gli insetti impollinatori. I governi devono agire urgentemente per contenere l'emergenza climatica, diminuendo le emissioni del 65% entro il 2030. Solo così potremmo garantire il futuro delle api e del Pianeta... il nostro futuro.

LE CAUSE

L'agricoltura industriale è tra le principali minacce per gli impollinatori: pesticidi chimici, monoculture, perdita di biodiversità, pratiche agricole distruttive. Ma le api, già in equilibrio precario, devono affrontare un altro

SALVIAMO LE API... le api stanno scomparendo. VIVE o MORTE dipende anche da noi!

INFO&CONTATTI
GREENPEACE ONLUS
Via della Cordonata, 7
00187 Roma
C.F. 97046630584
Tel. 0668136061
E-mail: info.it@greenpeace.org
www.greenpeace.org/italy/





Molto più che pulito



NUOVO

**CREMA
SPRAY
MULTIUSO**



CHINESE CRESTED DOG



IL CANE NUDO MESSICANO, CONOSCIUTO ANCHE CON IL NOME DI XOLOITZCUINTLI O SEMPLICEMENTE XOLO, È UNA RAZZA CANINA DAVVERO UNICA, TANTO PER IL SUO ASPETTO

Caratterizzato da una pelle quasi priva di pelo, lo Xolo ha un aspetto che lo rende immediatamente riconoscibile. La sua conformazione fisica ricorda quella di un terrier, ma ciò che lo distingue davvero è la sua pelle liscia e morbida, che gli conferisce un aspetto davvero esotico. Originario del Messico, dove ancora oggi si trovano la maggior parte degli esemplari, lo Xoloitzcuintli ha una storia che affonda le radici in tempi antichissimi. Si tratta di una razza che esiste da circa 3.000 anni e che, per secoli, ha accompagnato le popolazioni dell'America Centrale e Meridionale. La sua funzione non era solo quella di cane da compagnia: durante le antiche civiltà maya e azteche, lo Xolo era considerato un animale sacro, spesso utilizzato come dono per gli dèi. Non solo veniva offerto in sacrificio, ma la sua carne veniva anche consumata poiché si credeva che possedesse proprietà benefiche. Oggi, il Cane Nudo Messicano è ancora presente in diverse varianti, a seconda delle dimensioni: standard, medio e piccolo. Nonostante il suo aspetto quasi "alieno", lo Xolo è un cane dal carattere dolce e affettuoso, molto



legato alla sua famiglia. È un compagno fedele, protettivo ma anche piuttosto silenzioso e tranquillo, preferendo ambienti più sereni e privi di confusione. La sua natura diffidente nei confronti degli estranei lo rende un eccellente cane da guardia, ma al tempo stesso, la sua sensibilità e intelligenza richiedono un ambiente stabile e attento, senza eccessivi stimoli esterni. Per via della sua natura delicata e del suo forte legame con il padrone, non è consigliabile adottare uno Xolo in famiglie con bambini piccoli, soprattutto se il bambino non è in grado di rispettare il suo spazio e la sua sensibilità. Questo cane necessita di un ambiente amorevole e sereno, dove possa ricevere attenzione e cure continue. In sintesi, lo



Xoloitzcuintli non è solo un cane dall'aspetto strano e distintivo, ma un vero e proprio pezzo di storia vivente, che porta con sé le tradizioni e le leggende di un popolo antico, rendendolo un compagno unico e speciale per chi ha la fortuna di accoglierlo nella propria vita. Una curiosità? Lo sapevate che Dante, il cane che compare nel famoso film di animazione *Coco*, è proprio uno Xoloitzcuintli?



DROPPY

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



PRODOTTI IN ITALIA

ARIETE



Un desiderio di rinnovamento che non è facile da realizzare in questo particolare momento. Ciononostante non esiti ad assecondare il tuo istinto, a superare questa condizione di tensione che inevitabilmente influenzerà anche la tua vita sentimentale. Un nuovo inizio rappresenta una nuova sfida da vincere e da combattere. "Amala vita più della sua logica, solo allora ne capirai il senso". (Fëdor Dostoevskij)

TORO



"Se non respiri attraverso la scrittura, se non piangi nello scrivere, o canti scrivendo, allora non scrivere, perché alla nostra cultura non serve" (Anaïs Nin). Come in un puzzle, tutti i pezzi vanno al loro posto: ma tu dovrai davvero sentirti dentro di te. Perché il loro cambiamento dia davvero una spinta al tuo futuro e alla tua creatività, creando una strada di soddisfazioni. Non fartela sfuggire!

GEMELLI



Ci vuole tempo per abituarsi alle novità, e per accettare trasformazioni che fino a poco tempo fa ti sembravano impossibili. Adesso hai superato questa fase difficile, sei più forte rispetto al passato e le difficoltà che hai dovuto superare ti hanno rafforzato. "Credo che le fiabe, quelle vecchie e quelle nuove, possano contribuire a educare la mente. La fiaba è il luogo di tutte le ipotesi". (Gianni Rodari)

CANCRO



Già nell'ultima parte dell'anno hai fatto tanti passi avanti. Molti hanno iniziato nuovi progetti e attività, hanno azzardato un cambiamento nel lavoro che ha restituito un po' di fiducia. Recuperato l'ottimismo, vedrete che i prossimi mesi saranno diversi, con il supporto degli amici. "Un uomo che osa sprecare anche solo un'ora del suo tempo non ha scoperto il valore della vita". (Charles Darwin)

LEONE



Il cielo assume un tono luminoso. Le risposte che attendevi iniziano ad arrivare, spesso positive, confortanti e stimolanti. Si attenua anche la sensazione di malinconia, tra incontri e ritorni che restituiscono l'emozione... "Quando andai a scuola, mi domandarono come volessi essere da grande. Io scrissi "felice". Mi dissero che non avevo capito il compito, e io dissi loro che non avevano capito la vita". (John Lennon)

VERGINE



In questo mese di grandi inizi, gli equilibri familiari tenderanno a incrinarsi. Cercate di essere razionali e pacati nelle discussioni. Provate a sopportare questo periodo irrequieto; sarà importante riallineare mente e corpo ma anche provare, possibilmente, a prendersi tempo per sé e per la propria indipendenza. "Per il suo lavoro, l'uomo deve cercare consensi, ma mai l'applauso". (Montesquieu)

BILANCIA



Non distrarti e concentrati: gennaio potrebbe essere un periodo impegnativo, ma se farai attenzione te la caverai senza problemi. Cosa evitare? Distrazioni, superficialità, risposte frettolose: prenditi il tempo per rispondere, rileggere, o decidere. Se rallenterai i ritmi, guadagnerai in serenità! "Se vuoi vivere una vita felice, legala a un obiettivo, non alle persone o alle cose". (Albert Einstein)

SCORPIONE



"Basta che un uomo abbia il coraggio di dire la verità perché nessuno possa più nascondersela" (Emmanuel Carrère). In questa fase dell'anno, sei più severo e vigile che mai su tutti gli aspetti interpersonali della vita, e se un rapporto non funziona, sarai implacabile per recidere rami ormai secchi che ormai non ti rappresentano più e fare spazio a nuovi sodalizi. Grandi interazioni in arrivo...

SAGITTARIO



La sensazione di "non capirsi" è facile, soprattutto con nuove frequentazioni, pervase di dubbi e ripensamenti. Durante il mese, capirai cosa vuoi davvero realizzare nel tuo rapporto. Se il bilancio corrisponderà ai tuoi ideali, ti accorgerai che la tua unione sta viaggiando verso la stabilità. "L'amore non si addice ai pigri, per esistere nella sua pienezza alle volte richiede gesti precisi e forti". (Susanna Tamaro)

CAPRICORNO



Gennaio sarà il tuo mese. Non solo perché se non sei nato a dicembre, questo mese celebrerai il tuo compleanno, ma anche perché potrai contare su socievolezza, entusiasmo e gioia di vivere. In famiglia, con gli amici, da solo, potresti essere più rilassato. Te lo sei meritato! "Il denaro non dà soddisfazione se si deve lavorare troppo per ottenerlo, poiché in questo modo non si ha il tempo per spenderlo". (Aldous Huxley)

ACQUARIO



"Amare non significa nutrire un sentimento per qualcuno, bensì vivere nell'amore e fare ogni cosa con amore: parlare, camminare, mangiare, respirare, studiare" (Omraam M. Aïvanhov). Acquario, si dice che sia giunta la tua Era: sei pronto a vivere il tuo vero io, senza dimenticare il sentimento? Quest'anno si compirà l'arrivo in un nuovo tempo, dove la tua energia sarà protagonista. Non fartela scappare.

PESCI



Dovrai usare grandi armi di consapevolezza interiore per essere vigile su di te, e sugli altri: sarai in grado di dare forza e coraggio, ma tieni duro nelle tue ansie. Il sacrificio non è sempre la strada migliore: guardando a ciò che è meglio per te, capirai cosa vuole chi ti ama. "Non sarai mai una bella donna o una bella persona finché non avrai rispetto per la debolezza umana" (Bing Crosby).

LE SOLUZIONI
DEI GIOCHI

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

S	B	A	G	L	I	A	R	E		
C	O	S	A	U	M	A	N	A		
A	N	C	H	E	P	E	R	Q	U	E
S	T	O	G	L	I	A	N	I	M	A
L	I	S	B	A	G	L	I	A	N	O
P	O	C	O	O	N	O	N			
S	B	A	G	L	I	A	N	O	A	F
A	T	T	O	A	L	M	E	N	O	I
P	I	U		I	N	T	E	L	L	I
N	T	I		F	R	A		E	S	S

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

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

100% RIMBORSATO*

ACQUISTA 1 PRODOTTO A SCELTA TRA

Schwarzkopf
ROOT
RETOUCH

Schwarzkopf
Palette

Schwarzkopf
BROW
TINT



Per partecipare conserva lo scontrino e registrati entro 5 giorni dall'acquisto su concorsi.donnad.it completando la procedura.
Operazione a premio in collaborazione con ICT Labs. Valida dal 27.12.2024 al 30.03.2025. Regolamento completo e punti vendita esclusi su concorsi.donnad.it.
Sono esclusi i prodotti Schwarzkopf Palette tubi da 60ml e Palette Intensive Creme Color. *Rimborso in buoni spesa.

ASTRA

MAKE-UP

LIP BONDAGE

VINYL LIP LACQUER

Non solo un rossetto ma una dichiarazione:
Lip Bondage, il nuovo liquid lipstick dal finish
vinilico di Astra Make-Up, nasce per celebrare
l'audacia, la seduzione e la tensione a un ideale
di bellezza estrema e senza compromessi.



DISPONIBILE IN 10 COLORAZIONI



ASTRAMAKEUP.COM