



Piùmè MAGAZINE

10°
ANNO

NUMERO 11 - NOVEMBRE 2025
COPIA OMAGGIO

GINEVRA TADDEUCCI

AI MONDIALI DI NUOTO DI FONDO HA COLLEZIONATO 4 ARGENTI, IMPONENDOSI COME L'ITALIANA PIÙ MEDAGLIATA DELLA SPEDIZIONE

ROBERT REDFORD

BELLO E IMMORTALE, COME TANTE SUE INTERPRETAZIONI STRAORDINARIE

LE DONNE HANNO MENO TEMPO DEGLI UOMINI PER FARE SPORT

AUMENTANO LE DONNE CHE FANNO SPORT IN ITALIA, MA HANNO MENO TEMPO RISPETTO AGLI UOMINI PER POTERLO PRATICARE

ADDIO ARTIGIANI: IN ITALIA PIÙ AVVOCATI CHE IDRAULICI ARTIGIANI ADDIO: IN ITALIA È SEMPRE PIÙ IN CALO IL LAVORO ARTIGIANO

Il ritorno di...

SANDOKAN

L'attore turco **Can Yaman** si prepara a sbarcare in tv nei panni di Sandokan, su Raiuno dal 1 dicembre

Se
splende
e
SMAC®





PIÙ È PULITO,
PIÙ LO VIVI



Colgate®



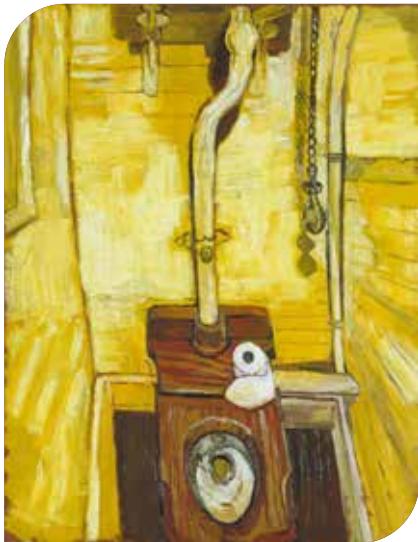
MARCA
Nº1
NELL'IGIENE ORALE
NEL MONDO*

*Euromonitor Int'l. Ltd.; BPC 2023ed; Retail Value Sales, 96 countries, 2022 Data.

Fabuloso



AJAX



The Toilette-John Bratby-1955

E poi, udite udite! Le **Nazioni Unite**, nel loro infinito spirito di iniziativa, hanno deciso che questa faccenda è talmente seria da meritare una giornata mondiale. Sì, avete capito bene. Mentre voi pensavate che il massimo della solennità fosse l'asciugamano piegato a cigno, a New York si battevano per il **"World Toilette Day"**. E non ridete sotto i baffi, perché a quanto pare non è uno scherzo.

IL BUSINESS DEL WC E I TRONI SENZA RE

Ogni 19 novembre, il mondo è chiamato a confrontarsi con una realtà inquietante e spesso ignorata: la mancanza di servizi igienici adeguati per 2,5 miliardi di persone. Questa non è solo una questione di disagio, ma un'emergenza sanitaria e umanitaria di proporzioni globali. L'accesso a un gabinetto sicuro e privato non è un privilegio, ma un diritto fondamentale. Eppure, come evidenziato dal sito www.worldtoiletteday.info, circa la metà della popolazione mondiale vive senza questa necessità di base. La vita in queste condizioni è descritta come "sporca, pericolosa e priva di dignità", e le conseguenze sono devastanti.

UN PERICOLO MORTALE E DIFFUSO

La pratica della defecazione a cielo aperto è tristemente diffusa, trasformando fiumi, spiagge e campi in focolai di infezione. La contaminazione dell'acqua potabile è una diretta conseguenza, con esiti tragici. Ogni giorno, oltre 700 bambini sotto i cinque anni muoiono a causa di malattie diarreiche, una delle principali cause di mortalità infantile, direttamente collegate alla mancanza di igiene e servizi sanitari. Mentre nei paesi sviluppati si discute di comfort e

tecnologie, la maggior parte del mondo lotta per la sopravvivenza, affrontando rischi che mettono in discussione i principi più elementari della sanità pubblica.

L'IMPERATIVO ECONOMICO E SOCIALE

Oltre all'evidente costo umano, l'impatto economico di questa crisi è notevole. Contrariamente a quanto si possa pensare, investire in servizi igienico-sanitari non è una spesa, ma un investimento redditizio. Per ogni dollaro investito in servizi igienici, si stima un ritorno di circa cinque dollari in termini di risparmi sanitari e aumento della produttività. Questo ritorno è generato dalla riduzione di malattie, dalla diminuzione delle spese mediche e dal tempo che le persone, in particolare le donne e le ragazze, non devono più dedicare alla ricerca di un luogo sicuro. La costruzione di infrastrutture igieniche stimola anche lo sviluppo economico locale, creando opportunità di lavoro specializzato in settori come l'idraulica e la gestione dei rifiuti. La sfida dei servizi igienici globali non può più essere ignorata. È tempo di riconoscere che la dignità e la salute di miliardi di persone dipendono dalla nostra volontà collettiva di agire.

LA STORIA DEL GABINETTO: UN'ODISSEA

La nostra cara tazza non è nata per caso. La sua storia è un'odissea che inizia in Cina, sotto la **dinastia Han**, dove avevano già capito che sedersi è decisamente più comodo che stare accovacciati. Ma il vero genio arriva con **Sir John Harrington**, il figlioccio di Elisabetta I. Che, in un impeto di illuminazione, mette un vaso in una stanzetta e lo chiama "water closet". Un nome da Oscar. Poi, nel 1886, un

MR. TOILETTE

AHHH, IL WATER. L'AMICO FEDELE, L'ANGOLO DI PARADISO PERSONALE, L'UNICO CHE TI CAPISCE SENZA FAR DOMANDE ANCHE DOPO UNA CENA PANTAGRUELICA. CHE TU SIA IN UNA REGGIA CON MARMI PREGIATI O IN UN TUGURIO CHIMICO TIPO SAGRA DIMENTICATA DA DIO, LUI È SEMPRE LÌ, PRONTO A RACCOGLIERE OGNI TUO SEGRETO. CERTO, QUELLI DEGLI AUTOGRILL SONO UN'ESPERIENZA MISTICA A SÉ, UNA VERA E PROPRIA "PASSEGGIATA NEL DELIRIO". MA NON PENSATE SIA SOLO UN POSTO DOVE RISOLVERE PICCOLI O GRANDI PROBLEMI. È UNA SPECIE DI SANTUARIO LAICO. UN RIFUGIO DOVE SFOGLIARE IL QUOTIDIANO CON LE NOTIZIE DEL MATTINO O DOVE LEGGERE QUEL ROMANZO CHE NON FINIRETE MAI, O DOVE TRASTULLARSI GIOCHICCIANDO COL CELLULARE. C'È POI CHI CI SI ESIBISCE IN CONCERTI A CAPPELLA, CON UN'ACUSTICA DA FARE INVIDIA AL TEATRO ALLA SCALA.

certo **Thomas Crapper** (il cui cognome è diventato un'icona, non a caso) inventa lo sciacquone. Una vera rivoluzione! Tirando una catenella, un serbatoio di 10 litri d'acqua si riversava con un rumore assordante, pulendo tutto e facendo tremare i muri. Una specie di Vaso di Pandora, ma più utile. Il gabinetto, nel tempo, ha smesso di essere solo un oggetto di utilità ed è diventato arte. Nel 1917, **Marcel Duchamp** provò a esporre un orinatoio firmato "R. Mutt" a New York. Lo presero a sberleffi, ma oggi quell'opera, di cui esistono soltanto delle copie, avrebbe un valore inestimabile ben oltre il valore monetario data la sua importanza storica nell'arte moderna. Le repliche, invece, hanno un valore di mercato significativo: nel 1999 una di queste è stata acquistata per 2,5 milioni di dollari. E arriviamo ai giorni nostri con l'artista concettuale **Maurizio Cattelan**, che nel 2016 ha creato un cesso d'oro a 18 carati, funzionante e dal valore di 4,5 milioni di euro. Voleva regalarlo a Donald Trump, chissà perché. Quindi, la prossima volta che vi sedete sul vostro trono di ceramica, guardatelo con un occhio diverso. **Chissà che non stiate usando un'opera d'arte, un pezzo di storia che ha visto la nascita di imperi e la creazione di capolavori, senza che voi ve ne rendiate conto.**

"La lunghezza di un minuto dipende dal lato della porta del bagno da cui ti trovi".

-Arthur Bloch-

*(Legge della relatività di Ballance,
La legge di Murphy II, 1980)*

“



**PROVA IL NOSTRO CAMPIONE
CONTRO LO SPORCO OSTINATO**



PER UNA PULIZIA INTENSA DELLE TUE STOVIGLIE



IN ITALIA RIPARTE L'ESPLORAZIONE MINERARIA

La transizione ecologica fa ripartire l'esplorazione mineraria in Italia. Non accadeva da quarant'anni, ma la necessità di reperire materie prime ha riaperto le ricerche.

Nel mesi scorsi il Comitato Interministeriale per la Transizione Ecologica (CITE) ha approvato il Programma Nazionale di Esplorazione Mineraria generale che contiene 14 progetti di ricerca distribuiti su tutto il territorio nazionale, in regioni chiave come Lombardia, Piemonte, Trentino-Alto Adige, Liguria, Toscana, Lazio, Campania, Calabria, Emilia Romagna, Marche e Sardegna. Le attività di indagine si concentreranno sulle aree più promettenti, selezionate da un team di esperti tra i massimi specialisti italiani di giacimenti minerari. Saranno interessate quasi tutte le macroaree geografiche del Paese, concentrandosi in particolare su territori già noti per la loro potenzialità mineraria o per la presenza di formazioni geologiche favorevoli. Nel nord-est,



Lombardia e Trentino-Alto Adige saranno al centro delle ricerche per la presenza di fluorite e barite e di terre rare localizzate nelle Alpi meridionali. A Nord-Ovest, l'attenzione si concentrerà invece sull'area di Finero, in Piemonte, per l'indagine sui metalli del gruppo del platino (PGM), mentre nelle ofioliti liguri verranno esplorati giacimenti di rame e manganese. Sempre in Piemonte e in Liguria verrà approfondita la conoscenza dei depositi di grafite. Nel Centro Italia, in particolare in Toscana, Lazio, Emilia-Romagna, Marche, sarà analizzato il potenziale del litio. In Toscana, inoltre, saranno oggetto di studio i noti depositi di antimonio e magnesio delle Colline metallifere, mentre nel Lazio le attività si focalizzeranno sulla fluorite. Nel Sud Italia, la Campania sarà



interessata da indagini sul litio, sui feldspati e su altri minerali industriali strategici per l'industria nazionale, mentre in Calabria verranno esaminati i significativi giacimenti di grafite della Sila. In Sardegna, storicamente la principale regione mineraria italiana, si indagheranno diversi materiali: minerali industriali come feldspati, zeoliti, bentoniti e caolino presenti nelle aree magmatiche; mineralizzazioni a fluorite, barite e terre rare nel centro-sud dell'isola; e i più importanti depositi metalliferi.

Il programma, la cui realizzazione è stata affidata al Servizio geologico d'Italia di ISPRA, coinvolge 15 unità operative e oltre 400 specialisti,

ASTRA

MAKE-UP

100% EFFETTO
BLURRING

FINISH
NATURALE

IDRATANTE
PERFEZIONANTE



SCOPRI
TUTTE LE
COLORAZIONI

Quando il filtro è reale, lo schermo non serve:
più leggera di un fondotinta, più levigante
di una BB cream, Filterdrop è la skin tint
che si fonde con la pelle per esaltarla
e al contempo perfezionarla.

ASTRAMAKEUP.COM



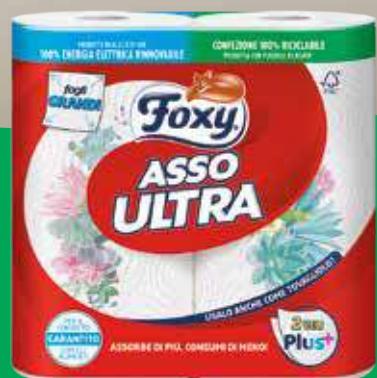




ASSO ULTRA. EFFICACE IN UN COLPO SOLO.

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

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



Foxy. Sempre vicina a te.

IL COLORE DELLE AUTO INFLUENZA LE TEMPERATURE



Il colore delle automobili influenza le temperature delle città. La sorprendente scoperta arriva dallo studio *The underestimated impact of parked cars in urban warming*, realizzato da un gruppo di ricercatori dell'Università di Lisbona e pubblicato sulla rivista *City and Environment Interactions*. Secondo l'indagine, sarebbero le automobili dai colori scuri ad influire notevolmente sulla temperatura dell'aria circostante, con un effetto che in una città con milioni di abitanti può sommarsi e aumentare la sensazione di calore. Per affermarlo, i

ricercatori hanno misurato la temperatura dell'aria attorno a due auto, una di colore bianco e l'altra di colore nero, parcheggiate all'aperto per più di 5 ore durante una giornata estiva e soleggiata con una temperatura di 36 gradi centigradi. Le loro misurazioni hanno mostrato che l'auto nera ha aumentato la temperatura dell'aria circostante fino a 3,8 °C rispetto all'asfalto, mentre l'auto bianca ha avuto un impatto molto minore. Le differenze sono dovute al fatto che la vernice bianca dei veicoli riflette tra il 75 e l'85% della luce solare in arrivo, mentre

la vernice nera ne assorbe la maggior parte, riflettendone solo il 5-10%.

Per questo i ricercatori sostengono che i veicoli parcheggiati "alterano significativamente le proprietà termiche superficiali nelle aree densamente edificate, dove la copertura stradale è estesa e l'intensità dell'isola di calore urbana è maggiore". L'indagine avanza anche proposte per correre ai ripari: dalla ritinteggiatura dell'auto, a partire dai mezzi pubblici e taxi, alle limitazioni del parcheggio nei punti critici, ma anche la costruzione di strutture ombreggianti e la promozione di veicoli chiari rispetto a quelli scuri.



NOVEMBRE 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 DONNE HANNO MENO TEMPO DEGLI UOMINI PER FARE SPORT
- 32** ADDIO ARTIGIANI: IN ITALIA PIÙ AVVOCATI CHE IDRAULICI

26

LE DONNE HANNO MENO TEMPO DEGLI UOMINI PER FARE SPORT

Aumentano le donne che fanno sport in Italia, ma hanno meno tempo rispetto agli uomini per poterlo praticare.

PERSONAGGIO DEL MESE

- 38** ROBERT REDFORD

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
- 64** Matrix
- 66** The Winner:
GINEVRA TADDEUCCI



Il ritorno di...

SANDOKAN

L'attore turco **Can Yaman** si prepara a sbarcare in tv nei panni di Sandokan, su Raiuno dal 1 dicembre.

66

GINEVRA TADDEUCCI

ai Mondiali di nuoto di fondo ha collezionato 4 argenti, imponendosi come l'italiana più medagliata della spedizione.



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 Biagioli
- Fabrizio Diolaiuti - Stefano Guidoni - Katia
Brondi - Silvio Ghidini - Redazione "I Consigli di
Barbanera" - Camilla Zucchi - 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



32

ADDIO ARTIGIANI: IN ITALIA PIÙ AVVOCATI CHE IDRAULICI

Artigiani addio:
in Italia è sempre più in calo
il lavoro artigiano.



38

ROBERT REDFORD

Bello e immortale,
come tante sue
interpretazioni
straordinarie.



48

UNO STILE TOTAL GOLD

Oggi l'oro è ovunque: nelle
passerelle, ma anche nello
street style, come dettaglio su
scarpe, borse o cuciture.

Il mondo PiùMe sempre con te!

LA NUOVA APP PIÙME:
LA TUA PIÙCARD SEMPRE CON TE E TUTTO
IL BELLO DELLE OFFERTE E DEGLI SCONTI
DA OGGI ANCHE SUL TUO SMARTPHONE!



Scarica gratuitamente
la nuova app PiùMe!



JOB.IPERSOAP.COM

AIUTI E INIZIATIVE CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

NEL MESE IN CUI RICORRE LA GIORNATA INTERNAZIONALE CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE SI MOLTIPLICANO EVENTI E INZITIVE DI CONOSCENZA E SENSIBILIZZAZIONE.



Il fenomeno non accenna a diminuire e in attesa dei nuovi dati che l'Istat pubblicherà proprio il 25 novembre, le rilevazioni ci dicono che lo scorso anno in Italia si è verificato un femminicidio ogni tre giorni e nel 2024 sono aumentati altri casi di violenza, in particolare quella dello stalking. In questo caso la conferma arriva dal numero di telefonate al 1522 il numero gratuito multilingue, attivo 24 ore su 24 per 365 giorni l'anno, che dà una prima risposta immediata alle vittime e contribuisce all'emersione delle richieste di aiuto favorite dalla garanzia dell'anonimato. Oltre alla richiesta di aiuto per stalking, i motivi per cui gli utenti hanno chiamato ci sono quelli informarsi sul tipo di servizio che viene erogato dalla helpline, per informarsi sui centri anti-violenza (+121,2%), o ancora per ottenere chiarimenti sugli strumenti normativi di tutela



delle vittime di violenza.

Dati che rivelano l'aumentato bisogno di aiuto. Del resto, a rispondere, in 11 lingue, ci sono operatrici specializzate, mediatrici culturali, avvocate, anche un'esperta di disabilità e la sicurezza che le chiamate tutelano la privacy, avvengono in forma anonima e non sono registrate. Non si risponde con un protocollo fisso, ma ogni donna viene consigliata per quella che è la sua situazione. Spesso la chiamata al 1522 è il primo passo con

cui la donna chiede aiuto. E la richiesta aumenta nell'ultimo trimestre dell'anno, dove la celebrazione della giornata della violenza contro le donne del 25 novembre genera un costante picco delle chiamate sia da parte delle vittime che di utenti.



Pink Sugar

MADE OF DESIRE



Il desiderio che diventa realtà per corpo e capelli.
Stessa profumazione, ancora più pink.



@pinksugarofficialpage



@pinksugar_real



@pinksugar_real

pinksugar.it



GRAND CENTRAL TERMINAL

“SONO A METÀ DELLA MIA VITA E NON SO ANCORA SE SONO UNA ZEBRA BIANCA A STRISCE NERE O NERA A STRISCE BIANCHE!” (MARTY – MADAGASCAR)



Grand Central Terminal è sicuramente una delle destinazioni più visitate di New York. Il primo progetto della stazione, voluto dal magnate delle ferrovie Cornelius Vanderbilt, risale al 1871 e serviva come punto di connessione per le locomotive a vapore. Grand Central Depot, così fu battezzata inizialmente, venne demolita quando crebbe il numero di locomotive e fu quindi necessario costruire un edificio molto più grande, di sei piani, chiamato in seguito **Grand Central Terminal**. La meravigliosa struttura architettonica in stile neoclassico progettata da Whitney Warren e Charles D. Wetmore cozzava con lo smog e la fuligine che portavano un'aria insalubre tanto da incontrare le lamentele dei newyorkesi. Le locomotive a vapore vennero bandite e la stazione trovò nuova vita quando la famiglia Vanderbilt sviluppò una nuova struttura

che avrebbe utilizzato l'elettricità anziché il vapore. L'inaugurazione del nuovo Grand Central terminal avvenne il **2 febbraio 1913** e negli anni che seguirono crebbero le sue attività: hotel, uffici e ristoranti fecero della stazione il nuovo centro di Manhattan. Durante la Seconda guerra mondiale il Grand Central divenne punto di arrivo e di partenza per i soldati al fronte ma, con la fine degli eventi bellici e l'inizio di un grande boom economico, gli americani predilessero l'auto o l'aereo per i viaggi a lungo raggio così la stazione rischiò nuovamente di essere demolita per far spazio a edifici che avrebbero ospitato uffici. Nel 1967 intervenne la **New York City's Landmarks Preservation Commission** inserendo il Grand Terminal Center nei luoghi di interesse storico protetti dalla legge. Nomi illustri, tra cui Jacqueline Kennedy Onassis, portarono avanti la causa di protezione

della stazione da qualsiasi progetto di demolizione. Lo splendore attuale della stazione si deve ai lavori di ristrutturazione effettuati nel 1994 dalla nuova gestione Metro-North che consacrò Grand Central a nuova icona di Manhattan. Entrati nell'atrio principale si rimane estasiati dal soffitto a volta, dipinta al contrario, con le 12 costellazioni a foglia d'oro e 2500 stelle di cui 59 illuminate dai led. Nella raffigurazione della mappa stellare, vicino al Cancro, si nota una macchia scura che serve a ricordare il soffitto originale, prima del restauro, reso nero dal catrame e dalla nicotina delle sigarette. "Vediamoci sotto l'orologio" non presuppone indicazioni stradali poiché è noto a tutti che stiamo parlando dell'orologio nella hall principale, sopra il banco informazioni il cui valore è pari a 20 milioni di dollari. **Hal Morey** nel 1932 ritrasse Grand Central con i fasci di luce solare che attraversavano le finestre della stazione, immagine unica nel suo genere poiché le future costruzioni di palazzi adiacenti al Grand Central Terminal impedirono il ripetersi di tale illuminazione caravaggesca. Numerose furono le pellicole di Hollywood che hanno catturato l'iconica stazione. Merita sicuramente attenzione il primo **Avengers** (2012) dove per la prima volta i supereroi Marvel si ritrovano a combattere insieme e la scena più rappresentativa è girata all'esterno di una distrutta Grand Terminal; gli animali di **Madagascar** (2005), invece, fuggono in modo rocambolesco da una "situazione di emergenza" e si ritrovano nella stazione circondati da tutto il corpo di polizia di New York. La stazione si merita un'intera sequenza musicale; mentre gli agenti Will Smith e Tommy Lee Jones in **Men In Black II** (2002) aprono quel "dannato armadietto" proprio nella stazione centrale; Nel 1998, nella sequenza iniziale di **Armageddon**, Grand Terminal Center viene distrutta dalla caduta di piccoli meteoriti; Brian de Palma dirige Al Pacino in fuga dai mafiosi che vogliono ucciderlo. Siamo nel terzo atto di **Carlito's Way** (1993); Cary Grant in fuga, diretto dal re del giallo Hitchcock in **Intrigo Internazionale** (1959) dove una delle scene principali è girata proprio all'interno della stazione. Grand Terminal Center, oggi, è la stazione più grande del mondo per numero di banchine: 44, con 67 binari. Una delle perle architettoniche di New York sopravvissuta per oltre un secolo a chi voleva demolirla è sicuramente la più rappresentativa, per arrivi e partenze, della città che non dorme mai.



IL PROFUMO DEL TUO BENESSERE, ANCHE PER IL BUCATO



UNA LINEA COMPLETA E RINNOVATA

Capi morbidi e piacevolmente profumati con gli Ammorbidenti e Profumatori Bucato Felce Azzurra:

- Ammorbidenti: ancora **più profumo e più lavaggi al tuo bucato** grazie alla **nuova formula**
- Ammorbidenti Concentrati: **fino a 100 giorni di profumo*** per il tuo bucato con la loro **nuova tecnologia**

Lasciati avvolgere dalle note **uniche e inconfondibili dell'essenza Classico** e prova anche le altre **irresistibili profumazioni della gamma!**

* per capi riposti in armadio

Prima regione italiana che sbarca su Fortnite

Il Friuli-Venezia Giulia fa un ingresso spettacolare nel mondo del gaming, diventando la prima Regione italiana con una mappa personalizzata su Fortnite. Il progetto, nato da PromoTurismoFVG e Novo Esports, è un modo innovativo per unire turismo e cultura digitale e avvicinarlo al pubblico giovane. La mappa riproduce in 3D la geografia e le caratteristiche del territorio. Le cinque città di Trieste (con Piazza Unità), Udine (con Loggia del Lionello), Pordenone, Gorizia (con il castello) e Palmanova (con la sua pianta stellata) diventano i punti di interesse principali e strategici del gioco. Non mancano i riferimenti paesaggistici iconici come Piancavallo e i Laghi di Fusine. Ciliegina sulla torta, i giocatori possono raccogliere i prodotti tipici della tradizione locale – come frico, prosciutto di San Daniele e uva – per recuperare energia o difese e continuare il gioco. Un modo divertente e appassionante di conoscere l'Italia anche da lontano.



Truffa pensione, condannato a restituire oltre 100mila euro

La vicenda ruota attorno a un uomo di 53 anni, residente nel quartiere romano di Torre Gaia (Roma), ed è emersa recentemente in tribunale. L'imputato è stato condannato per truffa ai danni dello Stato, dopo aver continuato a incassare la pensione della nonna scomparsa nel lontano 2005. Il "colpo" è stato reso possibile da un'anomalia burocratica: la clinica dove avvenne il decesso non comunicò il fatto all'INPS, errore che ha dato il via a una frode continuata per ben tre-dici anni. L'uomo ha ricevuto circa 650 euro al mese, accumulando la cifra esorbitante di 105.123 euro e 10 centesimi prima che l'ente di competenza si accorgesse del fatto. La difesa in aula si è basata sul fatto che il denaro non fosse stato usato per acquisti di lusso. Nonostante ciò, la sentenza è stata di due anni con pena sospesa. La condizione per evitare il carcere è però durissima: dovrà restituire l'intera somma entro sei mesi. Una rendita di tredici anni si è trasformata in un debito urgente, chiudendo un caso di truffa tanto longevo quanto singolare.



Dubai, il lusso liquido

Un nuovo record mondiale è stato appena stabilito a Dubai, nel cuore sfarzoso di Downtown: la tazza di caffè più costosa al mondo. La caffetteria Roaster ha servito questa miscela esclusiva al prezzo sbalorditivo di circa 580 euro (25.000 AED), ricevendo il prestigioso riconoscimento dal giudice del Guinness World Record. Questa costosissima bevanda, viene servita in un elegante calice di cristallo personalizzato, ma il vero motivo di questo prezzo assurdo sta nell'utilizzo di chicchi di una estrema rarità: la pregiatissima varietà Panama Esmeralda Geisha. Questi chicchi sono famosi per le note agrumate e floreali, assicurando un'esperienza sensoriale unica, anche per il proprio portafoglio! La notizia giunge poco dopo che un'azienda locale aveva già sbalordito il settore, acquistando 20 kg di Geisha all'asta per circa 26.000 euro al chilo. Questo record riflette l'ossessione di Dubai per il lusso esagerato, che culminerà presto con l'apertura del Ciel Tower Hotel ovvero quello che ambisce a diventare il grattacielo più alto del mondo.



Nobel per la Medicina, la vincitrice scambia la chiamata per spam

Una vittoria scientifica storica e un inizio decisamente inusuale. Il Premio Nobel per la Medicina 2025 è stato assegnato a Mary Brunkow, Fred Ramsdell e Shimon Sakaguchi per il loro lavoro sulla molecola che regola la risposta immunitaria. Eppure, la dottoressa Brunkow ha rischiato di non ricevere mai la splendida notizia. "Ho visto uno squillo dalla Svezia e l'ho subito liquidato come spam," ha raccontato la scienziata. Spento il telefono, era tornata a dormire, ignara di aver appena vinto il riconoscimento più prestigioso del mondo. Solo un'ora e mezza dopo, il marito l'ha informata dell'accaduto. Il premio celebra l'identificazione della molecola Foxp3. Questa scoperta cruciale, ha sottolineato Brunkow, è merito del "potere della genetica" e di un intenso lavoro di squadra. Il gruppo era partito studiando una mutazione nei topi per poi collegarla a rarissime malattie umane. Oggi la scienziata ammette che rifare quel lavoro sarebbe completamente diverso, un segno di quanto la scienza sia evoluta, ma l'onore di aver partecipato a quella ricerca fondamentale è immenso.



OMIA

LABORATORI ECOBIO™

SCOPRI IL PRODOTTO SKIN CARE PIÙ ADATTO A TE



I prodotti per il viso di OMIA ti aiutano a prenderti cura della tua pelle ogni giorno, grazie a una linea completa di **cosmetici naturali per il viso** arricchiti con estratti vegetali biologici.

Formule Vegan · Dermatologicamente testate

SCOPRI ANCHE TUTTE LE ALTRE LINEE OMIA

Energia d'autunno a tavola

A novembre il freddo si fa più intenso e le giornate si accorciano: il corpo può risentirne, ma una dieta mirata sostiene energia e vitalità. Radici come barbabietole, rape e carote forniscono carboidrati complessi che rilasciano energia lentamente, ideali per affrontare la giornata senza cali. La zucca, ricca di vitamina A e antiossidanti, rinforza le difese immunitarie e protegge le mucose dalle infezioni stagionali. I cavoli, insieme a broccoli e cavolo riccio, apportano vitamina C e fibre preziose per combattere stanchezza e favorire la digestione.



Allenarsi: mattina o sera?

L'attività fisica è un pilastro del benessere, ma il momento può fare la differenza. Al mattino camminate veloci, stretching o yoga dinamico attivano il metabolismo, migliorano concentrazione e regolano l'appetito: l'ideale per iniziare la giornata con energia, risvegliando gli organi di eliminazione (come fegato e reni) e attivando le funzioni vitali. Alla sera, sport dolci come pilates, yoga o passeggiate sciogliono tensioni e favoriscono il rilassamento. Evita allenamenti troppo intensi a ridosso del sonno: possono alzare cortisolo (e stress) disturbando il riposo.



I funghi che danno energia

Quando stanchezza e calo di difese si fanno sentire, i funghi curativi possono essere validi alleati. Il reishi, detto "fungo dell'immortalità", è ricco di triterpeni e polisaccaridi che sostengono il sistema immunitario e aiutano a gestire lo stress. Il cordyceps, apprezzato nella tradizione orientale, migliora la resistenza fisica e favorisce la produzione di energia cellulare. Il maitake, conosciuto come "fungo danzante", contribuisce a regolare i livelli di zucchero nel sangue e a rafforzare il metabolismo. Si possono assumere come estratti, polveri o integratori, seguendo i consigli di un esperto.



Segreti di buon sonno

Un sonno di qualità attraversa fasi regolate dal sistema ormonale. Nelle prime ore la melatonina lo favorisce, mentre il GABA accompagna al sonno profondo, per il recupero di fisico e memoria. Nella seconda parte subentrano dopamina e acetilcolina: stimolano sogni e creatività. Favorisci questo ciclo con un ambiente buio e silenzioso, lontano da schermi e luci artificiali, una cena leggera e povera di zuccheri, meglio consumata presto. Evita discussioni o attività fisica nelle ore serali. Aiutati con tisane di valeriana, passiflora o camomilla per rilassare il sistema nervoso, e con respiri lenti o letture rilassanti.



Yogurt, skyr o kefir?

Tre alleati di benessere che hanno molto in comune, ma effetti diversi sul corpo! Lo yogurt classico è ricco di probiotici utili all'intestino e più digeribile del latte, ottimo come spuntino quotidiano. Lo skyr, di origine islandese, ha consistenza cremosa ma poche calorie: molto proteico, aiuta a mantenere la massa muscolare e a sentirsi sazi più a lungo. Il kefir, invece, è una bevanda fermentata ricca di lieviti e batteri buoni che sostengono microbiota e sistema immunitario. Alternarli a colazione o merenda offre benefici complementari a energia, digestione e difese naturali.





FAI UNA SCELTA SOSTENIBILE!

La linea di stoviglie Più Me Naturale include piatti e posate di origine vegetale, biodegradabili e compostabili secondo la norma EN13432.

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

Piùmè
NATURALE

OLTRE IL LIMITE: QUANDO LA MENTE GRIDA STANCHEZZA



Fatigue, esaurimento nervoso e il silenzioso peso del non detto.

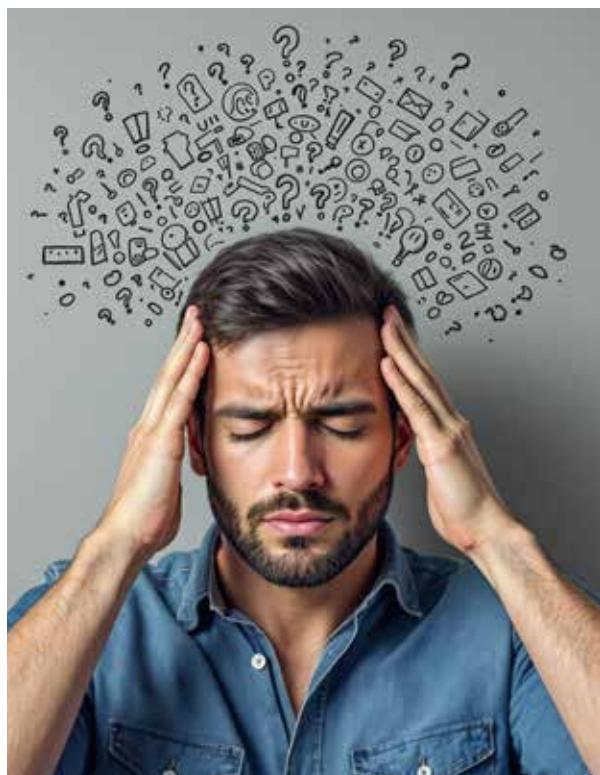
Viviamo in tempi in cui "essere stanchi" è considerato normale. Ma cosa succede quando quella stanchezza diventa un macigno per l'anima? L'esaurimento nervoso, più che una diagnosi, è un segnale: il corpo e la mente che ci gridano "basta". È una condizione in cui la fatica non è solo fisica, ma attraversa nervi, pensieri, emozioni.

Chi arriva a questo punto racconta un progressivo deterioramento: difficoltà a concentrarsi, irritabilità, senso di vuoto, disturbi del sonno, apatia. Le stesse attività quotidiane diventano ostacoli insormontabili. In certi casi emergono sintomi più gravi: attacchi di panico, crisi depressive, sintomi somatici (palpitazioni, dolori inspiegabili, stanchezza estrema) che non si placano col riposo.

Un errore comune è banalizzare queste esperienze come "periodi duri" o "stanchezza passeggera". In realtà c'è una soglia oltre la quale la resilienza cede terreno e ciò che resta è una precarietà emotiva e psicologica. All'origine spesso ci sono sovraccarichi: lavoro, relazioni, aspettative sociali, pressioni interne. Il mix esplosivo? Alto carico mentale + assenza di pause + paura di rallentare. Come affrontarlo? Il

primo passo è riconoscere i segnali: ignorarli è alimentare la combustione interna. Serve rallentare, trovare pause rigeneranti, ma non basta. Spesso cercare un appoggio esterno: un professionista che aiuti a gestire emozioni, stress e aspettative. Tecniche di rilassamento, consapevolezza corporea, ristrutturazione dei pensieri sono strumenti utili per ricostruire il proprio equilibrio.

La strada verso la guarigione richiede tempo e pazienza. Ma chi ha attraversato l'esaurimento parla spesso di rinascita: ritrovare la voce interiore, i limiti da rispettare, la cura di sé come atto radicale. Non è debolezza, è segnale: un invito a fermarsi e ascoltarsi per riscrivere il proprio modo di abitare la vita.



Giulia Biagioni

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

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

CABIFI CALZE & COLLANT
...Libera di scegliere.



MANON
LINEA + SALUTE

LO SPECIALISTA
DELLA COMPRESSIONE GRADUATA



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





22 NOVEMBRE 1995: 30 ANNI FA USCIVA TOY STORY

Sono poche le pellicole che nel momento della loro uscita nelle sale era già chiaro che avrebbero cambiato le regole del gioco. Una di queste è Toy Story, film di animazione che ha portato sul grande schermo una delle fantasie più comuni dei bambini: il sogno di vedere i propri giocattoli prendere vita. Quella di Toy Story non è solo una storia di amicizia e di accettazione delle diversità, ma anche un punto di svolta per la storia del cinema. La pellicola, che questo mese compie trent'anni, è il primo lungometraggio della Pixar - leggendaria casa di produzione che ha dato i natali anche a successi come Alla ricerca di Nemo, Wall-E e Up - ma è anche e soprattutto il primo film di sempre animato completamente al computer. Non più celluloide e acetati, ma poligoni, luci e texture per raccontare nuove storie per grandi e piccini. L'uscita di Toy Story negli USA il 22 novembre 1995 segna l'inizio dell'era moderna dell'animazione, aprendo la strada ad altri classici come Shrek e L'Era glaciale. Quell'anno il regista John Lasseter vinse uno speciale Premio Oscar ad hoc, non essendo ancora presente la categoria "miglior film di animazione". E la storia continua: nel 2026 è prevista l'uscita di Toy Story 5, con il ritorno di Woody, Buzz e i giocattoli del piccolo Andy.

Il fuoco si è evoluto. E tu?



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

Se dici fuoco, dici

DIAVOLINA®
FUOCO

diavolina.eu

LE DONNE
HANNO MENO
TEMPO DEGLI
UOMINI
PER...
FARE SPORT





Aumentano le donne che fanno sport in Italia, ma hanno meno tempo rispetto agli uomini per poterlo praticare. Si allenano con minore frequenza, più in casa che all'aperto e lo fanno soprattutto per mantenersi in forma. La fotografia della differenza di genere che non risparmia neppure la pratica sportiva è contenuta nel rapporto Istat La pratica sportiva in Italia, che analizza le abitudini sportive delle persone dai 3 anni d'età in su che vivono nel nostro paese. Il report rivela come in Italia sia cresciuto il numero delle persone che praticano sport, ma con disuguaglianze di genere significative, che vedono le donne penalizzate rispetto agli uomini, sia in termini di frequenza e continuità, sia in termini di inattività vera e propria.

In dieci anni l'amore per lo sport è salito di 11 punti

Rispetto al 1995, primo anno in cui è stata condotta la rilevazione, le persone che nel tempo libero praticano uno o più sport sono passate dal 26,6% al 37,5%. Inoltre, la percentuale di chi fa sport in maniera continuativa è cresciuta di 11 punti, passando dal 17,8% nel 1995 al 28,7% nel 2024.

A crescere di più è il numero delle donne

Il cambiamento ha interessato soprattutto le donne e questo ha ridotto il divario di genere nella pratica sportiva, passando da circa 17 punti percentuali nel 1995 a 11,6 punti percentuali nel 2024. Però, non solo a praticare sport sono ancora più gli uomini (43,4%, contro il 31,8% delle donne), ma rispetto alle donne si allenano con maggiore frequenza:

il 40,3% si allena tre o più volte a settimana, mentre la percentuale di donne che si allena con questa frequenza scende al 32,8%.

Ma le donne che non praticano nessuno sport sono ancora troppe

Nonostante negli anni sia aumentata, è quella delle donne la percentuale più alta di chi non pratica nessuno sport: 68,1%, contro il 56,6% degli uomini. E questo ha un impatto che necessariamente si ripercuote sulle disuguaglianze in termini di salute mentale e fisica. È molto più alta anche la quota di donne che dichiara di non aver mai praticato uno sport nel corso della propria vita (44,7%) rispetto agli uomini (29,1%), con differenze territoriali significative: al Sud questa condizione interessa quasi una persona su due (49,3%), contro il 30,9% al Centro-Nord.

Questione di tempo

Il fatto che le donne si allenino di meno e con minore frequenza o non si allenino affatto non è una scelta ma una necessità. Secondo l'Istituto di ricerca il dato va infatti messo in relazione con altre indagini condotte negli anni che confermano che le donne hanno in media meno tempo per sé, circa un'ora al giorno rispetto agli uomini, dedicandone invece quotidianamente circa tre in più al lavoro domestico e di cura non retribuito, che salgono a quattro quando ci sono dei figli. E questo, necessariamente, influisce sulla scelta di dedicarsi a una pratica sportiva in modo costante e sistematico. Per la stessa tendenza, ci dice sempre l'Istat, è maggiore la percentuale di donne



che pratica sport in casa o in spazi condominiali (22,6%, a fronte del 18,4% degli uomini), un valore che negli ultimi 10 anni ha registrato una crescita di 7,4 punti percentuali, soprattutto nella fascia d'età fra i 35 e i 54 anni (+10 punti percentuali).

Va detto che la pandemia da Covid-19 ha innescato cambiamenti profondi nelle abitudini sportive di tutte le persone, indipendentemente dal genere, tuttavia il fatto che siano ancora soprattutto le donne adulte a preferire l'allenamento in casa ci parla sicuramente di una difficoltà a conciliare l'attività fisica con gli impegni lavorativi e di cura, e a trovare del tempo da dedicare allo sport fuori dalle mura domestiche.

Le donne fanno ginnastica, gli uomini preferiscono il calcio

Basta dare un'occhiata ai corsi proposti dalle varie palestre per rendersi conto che nelle tipologie di sport praticate, le preferenze fra uomini e donne sono diverse e, come rivela ancora l'Istat, ricalcano sostanzialmente le differenze di genere legate a ruoli e immaginari tradizionali. Le donne, infatti, praticano perlopiù ginnastica, aerobica e fitness (47,4%), seguiti dagli sport acquatici (22,5%) e da atletica leggera, footing e jogging (18,6%). Tra gli uomini domina invece il calcio (incluso quello a 5 e a 8), praticato dal 34,4% (contro appena l'1,5% delle donne). Il 22,2% preferisce invece ginnastica, aerobica, fitness e il 18% atletica o jogging.

Gli standard di bellezza condizionano le donne, gli uomini fanno sport più per svago

Anche dalle motivazioni legate alla pratica sportiva emergono forti differenze di genere, che rivelano quanto ancora le donne sentano la pressione rispetto al conformare i propri corpi a determinati standard di bellezza: mentre la maggioranza degli uomini fa esercizio fisico per passione o piacere o per svagarsi (55,2% e 44,6%), le donne dichiarano che il principale motivo per cui fanno sport è quello di mantenersi in forma (65,2%), nel 30,1% dei casi lo fa per ridurre lo stress 30,1% e nel 21,5% dei casi per migliorare l'aspetto fisico. Le donne poi, attribuiscono maggior valore alle potenzialità terapeutiche dello sport (il 14,4% rispetto all'8,7% degli uomini), mentre per gli uomini hanno maggiore importanza i valori trasmessi dallo sport e il contatto con la natura.

A tirare le conclusioni su quanto è emerso dalla ricerca è sempre l'Istituto nazionale di ricerca che sollecita interventi sugli strumenti di conciliazione fra lavoro e vita privata, "affinché fare attività fisica non sia più solo un privilegio che riguarda specialmente gli uomini, ma diventi accessibile a tutte le persone".

Allora, anche lo sport sarà davvero equo e paritario.

NIVEA

MARCA
Nº1
AL MONDO
PER LA CURA DELLA PELLE*



72h DI IDRATAZIONE INTENSA



Crema Corpo Idratante Express

Acido Ialuronico Puro
+Minerali Marini
+Siero Nutrimento Intenso

Pelle normale o secca



Crema Corpo Nutriente

Acido Ialuronico Puro
+Olio di Mandorla
+Siero Nutrimento Intenso

Pelle secca o molto secca



Crema Corpo Vellutante

Acido Ialuronico Puro
+Burro di Karité
+Siero Nutrimento Intenso

Pelle secca



Le più grandi invenzioni, spesso, nascono nei garage ma anche le casualità, dettate da grande spirito di osservazione, fanno di un evento l'invenzione del secolo. È quello che accadde al giornalista ungherese di origine ebraica **László József Bíró** (Budapest, 29 settembre 1899) osservando un gruppo di ragazzini intenti a giocare a biglie in una pozzanghera: le sfere, uscite dall'acqua e dal fango, lasciavano sul suolo una striscia umida e uniforme. Su quella intuizione Bíró sviluppò il primo prototipo di penna biro.

La **penna a sfera**, oggi, compie 80 anni. Il lavoro di giornalista richiedeva una scrittura veloce e senza interruzioni e la penna stilografica, il mezzo più utilizzato al tempo, presentava alcuni inconvenienti: andava spesso ricaricata, macchiava il foglio e necessitava di attesa prima che il foglio si asciugasse. **Bíró** iniziò a studiare un modo per inserire una piccola sfera di acciaio nella punta di un tubo che conteneva l'inchiostro. Il fratello György, che aveva studiato chimica, si dedicò alla produzione di un inchiostro che scorresse agevolmente sulla sfera e si asciugasse velocemente. Nel 1938 i fratelli **Bíró** brevettarono la prima penna a sfera in Ungheria e nel Regno Unito. Le prime avvisaglie belliche fecero fuggire **Bíró** in Argentina dove rimase fino alla fine dei suoi giorni. A Buenos Aires fondò la società **Biro Meyne Biro** insieme al socio Juan Jorge Meyne, colui che lo aiutò a fuggire dall'Europa in guerra. Nel 1943 fu brevettato



un nuovo prototipo la cui licenza venne acquistata dal governo britannico. 30 mila esemplari vennero prodotti e distribuiti ai piloti di aeroplani: ad alta quota l'inchiostro non usciva dal tubo e la penna a sfera si rivelò uno strumento migliore della stilografica. Nel 1945 con il nome di *Birome*, acronimo di "**Bíró y Meyne**", la penna a sfera venne messa in commercio. (*Ancora oggi in Argentina la penna viene chiamata in questo modo*). Visti gli alti costi di produzione e gli affari non proprio rosei **Bíró** nel 1947 vendette il brevetto della penna a sfera per due milioni di dollari all'imprenditore francese **Marcel Bich** che volle rendere il prodotto alla portata di tutti. Migliorò, quindi, il passaggio dell'inchiostro dal tubo alla sfera abbattendo notevolmente i costi di produzione. Nel dicembre 1950 lanciò sul mercato la "**Bic Cristal**" al costo di 50 centesimi di franco. **Bic**, una versione abbreviata del suo nome per evitare errori di pronuncia. Bich fu quello che più di tutti rese celebre la penna a sfera. La penna, dal suo primo lancio, ottenne un immediato successo fino ad essere inserita nella collezione del **MoMa** di New York e al **Centre George Pompidou** di Parigi. La **Bic Cristal Re'New**, uscita per celebrare il 70° anniversario segue



NATA PER DURARE

(SLOGAN PER BIC CRISTAL RE'NEW)

esigenze etico ambientali: la cartuccia al suo interno può essere sostituita grazie ad una levetta posizionata in fondo ad un fusto in alluminio opaco. Il tappo è composto per il 96% di plastica riciclata. "Per 70 anni, la **penna Cristal® originale** è stata parte fondante della nostra cultura e ha guadagnato fiducia in tutto il mondo grazie alla sua qualità e al design puro e semplice. Con la Cristal® Re'New, abbiamo re-immaginato un oggetto essenziale per la nostra vita di tutti i giorni e creato uno strumento di scrittura elegante che sarà un compagno affidabile a scuola, a casa o in ufficio e porterà un sorriso con semplicità nelle giornate di persone in tutto il mondo" ha dichiarato Gonzalve Bich, CEO di BIC. Bíró negli anni che seguirono portò avanti la sua passione per la pittura e progettò nuove invenzioni che nel corso della sua vita salgono a circa cento. A partire dal 1990, in Argentina il 29 settembre, nel giorno della sua nascita, si celebra la "giornata degli inventori".



Flex & Wash

Pulita più a lungo*



**Lavabile
1 anno**
con un lavaggio
a settimana

*Una volta lavata, rispetto alla stessa spugna non lavata in lavatrice

Spontex

ADDIO ARTIGIANI: IN ITALIA PIÙ AVVOCATI CHE IDRAULICI

**Artigiani addio:
in Italia è sempre più in calo
il lavoro artigiano.**

**Ci sono più avvocati
che idraulici e sono a
rischio le riparazioni e le
manutenzioni.**





Lo confermano gli studi della Cgia di Mestre, da sempre punto di riferimento per le analisi del settore. Ma basta essersi trovati nella necessità di trovare un antennista, uno spazzacamino o un falegname per rendersi conto come certi mestieri siano quasi scomparsi. Negli anni è sembrato che i lavori manuali fossero lavori di serie b, che fare l'avvocato o il lavoro d'ufficio fossero lavori più emancipati e si è assisitito ad una svalutazione culturale dei mestieri storici di cui oggi invece c'è un gran bisogno. E in molti casi, sono addirittura più remunerativi. Se a questo si aggiungono lo spopolamento dei paesi, l'assenza di ricambio generazionale e regole burocratiche troppo rigide, si completa il quadro delle cause del crollo. E se non si prenderanno provvedimenti, nei prossimi anni rimarremo senza falegnami, elettricisti, tappezziere, restauratori e vetrari, solo per citare alcune categorie a rischio estinzione.

Secondo lo studio della Cgia di Mestre negli ultimi 10 anni il numero degli artigiani presenti in Italia ha subito un crollo verticale di quasi 400 mila unità. Se nel 2014 se ne contavano 1,77 milioni, l'anno scorso la platea è scesa a 1,37 milioni (-22%). Anche nell'ultimo anno la contrazione è stata importante: tra il 2023 e il 2024 il numero è sceso di 72 mila unità (-5%). Possiamo affermare con grande preoccupazione che in due lustri quasi un artigiano su quattro ha gettato la spugna", scrive la Cgia di Mestre, che ha elaborato i dati dell'Inps e, per quanto concerne il numero delle imprese artigiane attive, quelli di Infocamere/Movimprese.

Non si salva nessuna regione italiana

La riduzione ha interessato tutte le regioni d'Italia, nessuna esclusa. Nell'ultimo decennio le aree più colpite sono state le Marche (-28,1 per cento), l'Umbria (-26,9), l'Abruzzo (-26,8) e il Piemonte (-26). Il Mezzogiorno, invece, è stata la zona geografica che ha subito le "perdite" più contenute. A frenare il crollo è stato il mercato casa, grazie, in particolare, agli investimenti nelle opere pubbliche legati al Pnrr e agli effetti positivi derivanti dal Superbonus



110 per cento. Anche per quanto riguarda le province, sono sempre quelle del Mezzogiorno a riportare le diminuzioni più contenute: Crotone e Ragusa sono le meno colpite.

Sono a rischio le riparazioni/manutenzioni

A seguito del progressivo invecchiamento della popolazione artigiana e la corrispondente contrazione dei giovani che si avvicinano a questi mestieri, anche a causa del calo demografico, scrive l'Associazione, è molto probabile che entro un decennio reperire sul mercato un idraulico, un fabbro, un elettricista o un serramentista in grado di eseguire un intervento di riparazione/manutenzione presso la nostra abitazione o nel luogo dove lavoriamo sarà un'operazione difficilissima.

In controtendenza i lavori del benessere e dell'informatica

Il quadro non è a tinte fosche per tutti. Parrucchieri, estetiste, gelatai, pizzerie per asporto e informatici sono in controtendenza e non hanno subito la crisi. In particolare, nel settore del benessere si continua a registrare un costante aumento degli acconciatori, degli estetisti e dei tatuatori. Nel campo dell'informatica sono in decisa espansione i sistemisti, gli addetti al web marketing, i video maker e gli esperti in social media. Va altrettanto bene anche il comparto dell'alimentare, con risultati significativamente positivi per gelaterie, gastronomie e pizzerie per asporto ubicate, in particolare, nelle città ad alta vocazione turistica.

Quali sono le cause

I motivi della riduzione sono diversi. In parte è riconducibile al processo di aggregazione o acquisizione che ha interessato alcuni settori dopo le grandi crisi 2008/2009, 2012/2013 e, sebbene abbia innalzato la produttività di molti comparti (in particolare, del trasporto merci, del metalmeccanico, degli installatori impianti e della moda), la "spinta" verso l'unione aziendale ha compresso la platea degli artigiani. Poi c'è da considerare l'invecchiamento progressivo della popolazione artigiana, provocato in particolar modo anche da un insufficiente ricambio generazionale; la concorrenza esercitata nei decenni scorsi dalla grande distribuzione e, in questi ultimi anni in particolare, dal commercio elettronico. Poi c'è il peso della burocrazia, il boom del costo degli affitti e delle tasse nazionali/locali che hanno costretto molti artigiani ad abbandonare.

Secondo l'Associazione, una delle cause è anche dovuta ai consumatori che in questi ultimi tempi hanno cambiato radicalmente il modo di fare gli acquisti, sposando la cultura dell'usa e getta, preferendo il prodotto fatto in serie e consegnato a domicilio.

Svalutazione culturale

Forse tutto parte da qui, dalla svalutazione culturale del lavoro manuale secondo cui l'artigianato è stato dipinto come "un mondo residuale, destinato al declino". E allora, se lo si vuole salvare, secondo la Cgia di Mestre sarebbe utile rimettere al centro l'istruzione professionale, anche con robusti investimenti nell'orientamento scolastico e nell'alternanza tra la scuola e il lavoro.

E riabilitare gli istituti professionali che "in passato sono stati determinanti nel favorire lo sviluppo economico del Paese. Oggi, invece, sono percepiti dall'opinione pubblica come scuole di serie b e in certi casi addirittura di serie c. Per alcuni, infatti, rappresentano una soluzione per parcheggiare per qualche anno i ragazzi che non hanno una grande predisposizione allo studio. Per altri costituiscono l'ultima chance per consentire a quegli alunni che provengono da insuccessi scolastici, maturati nei licei o nelle scuole tecniche, di conseguire un diploma di scuola media superiore. E nonostante la crisi e i problemi generali che attanagliano l'artigianato, non sono pochi gli imprenditori di questo settore che da tempo segnalano la difficoltà a trovare personale disposto ad avvicinarsi a questo mondo".

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.icoguanti.it - info@icoguanti.it



I TUOI ALLEATI DEL PULITO!



INCREDIBILE!

Dr. Beckmann®
ORIGINAL



Smacchiatori



Cura e Ripara Colore



Trattamenti Lavatrice

ROBERT REDFORD

CI SONO ATTORI CHE CI SEMBRANO IMMORTALI. E ROBERT REDFORD ERA UNO DI QUESTI. E ANCHE SE, ANNO DOPO ANNO, IL SUO VOLTO MOSTRAVA TUTTI I SEGNI DEL TRASCORRERE DEL TEMPO, IL SUO SORRISO AUTENTICO E IL FASCINO INNATO DI QUEL TEMPO SI FACEVANO BEFFA





Bello e immortale, come tante sue interpretazioni straordinarie che abbiamo tanto amato, ruoli diversi in film che hanno fatto la storia del cinema e tanto impegno civile. Robert Redford è stato una leggenda, una delle ultime voci solide e rappresentative di Hollywood e pioniere del cinema indipendente.

Ha 26 anni quando debutta sul grande schermo, dopo un'adolescenza difficile con un padre assente e la madre che muore quando lui è diciottenne, il tentativo di una vita bohémienne tra l'Italia e l'Europa, l'amore per l'arte, studi incostanti e il tunnel dell'alcool e della dispersione. Poi una donna che gli dona serenità, l'iscrizione all'Accademia americana di arti drammatiche e la scoperta delle sue potenzialità di attore. Comincia con la tv dove appare in alcune serie e dove in breve tempo si aggiudica una candidatura agli Emmy e nel 1962 si conquista il suo primo ruolo di attore al cinema in **Caccia di guerra** di Denis Sanders, dove recita accanto a John Saxon e Sydney Pollack.

Tre anni dopo con **Lo strano mondo di Daisy Clover** di Robert Mulligan, al fianco di Natalie Wood, ottiene un Golden Globe come miglior attore debuttante. Ma il vero esordio è con **La caccia** (1966) di Arthur

Penn, dove recita accanto a Marlon Brando, James Fox e Jane Fonda che ritrova in **A piedi nudi nel parco** (1967) di Gene Saks. Nel mezzo, ancora con la Wood, è in **Questa ragazza è di tutti** (1966), che segnerà l'inizio della lunga collaborazione con il regista Sydney Pollack.

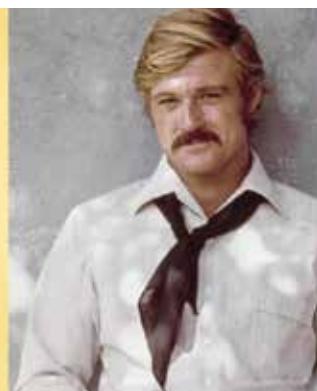
La notorietà internazionale arriva nel 1969 con il western **Butch Cassidy** di George Roy Hill, che lo vede insieme a Paul Newman. Il film è un successo di pubblico e critica che si aggiudica quattro Oscar e per Redford, alias Sundance Kid, la consacrazione definitiva. Da quel momento seguono grandi indimenticabili successi. Nel 1972 escono **Corvo rosso non avrai il mio scalpo!**, sempre diretto dall'amico regista Sydney Pollack e **Il candidato** (1972) di Michael Ritchie, entrambi accompagnati da giudizi entusiasti. L'anno dopo è insieme a Barbra Streisand in **Come eravamo** e in quel capolavoro de **La stangata**, in cui per la seconda volta recita insieme a Paul Newman, diretti ancora come nel precedente Butch Cassidy, da George Roy Hill. La pellicola registra un successo planetario che guadagna sette premi Oscar e che a Redford vale la candidatura come miglior attore protagonista. Nel 1974 con Mia Farrow è



ne **Il grande Gatsby**, tratto dall'omonimo romanzo di Francis Scott Fitzgerald, poi nel thriller **I tre giorni del Condor** (1975) ancora con Pollack. Come dimenticarlo nei panni del giovane cronista del Washington Post, Bob Woodward in **Tutti gli uomini del presidente** (1976) di Alan J. Pakula, al fianco di Dustin Hoffman in quelli di Carl Bernstein a firmare una delle inchieste giornalistiche più celebri che porteranno allo scandalo del Watergate e alle dimensioni di Richard Nixon? Il film ha un successo senza tempo, con otto candidature agli Oscar (tra cui miglior film), numerosi premi e riconoscimenti. Nel 1977 è nel cast corale con (tra gli altri) Gene Hackman, Anthony Hopkins, Hardy Krüger, Laurence Olivier, Ryan O'Neal, Liv Ullmann in

Quell'ultimo ponte e due anni dopo ne **Il cavaliere elettrico**, di nuovo diretto da Sydney Pollack e ancora con Jane Fonda.

Nel 1980 arriva il primo Oscar come regista di **Gente Comune**. Da quel momento alterna il lavoro dietro la macchina da presa con quello di attore: cinque anni dopo ne **La mia Africa** con Meryl Streep è diretto da Sydney Pollack, nel 1992 è lui dirigere **In mezzo scorre il fiume** e nel frattempo è l'affascinante miliardario John Gage che mette in crisi e conquista la bella Demi Moore in **Proposta indecente** di Adrian Lyne; tre anni dopo è con Michelle Pfeiffer in **Qualcosa di personale**, nel 1998 è il cowboy Tom Booker ne **L'uomo che sus-**



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



Più me
COCCOLE PER TE E LA TUA CASA



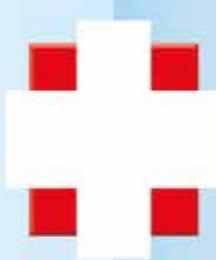
Cartiere**Carrara**
CARING FOR WHAT'S NEXT

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



PROTEZIONE QUANDO SERVE

DISINFETTANTE
PER LE MANI
FUORI CASA



DISINFETTANTE
PER OGGETTI
A CASA



ELIMINANO FINO AL **99,9%** VIRUS E BATTERI
RIPETERE L'APPLICAZIONE QUANDO SERVE.

Amuchina Gel Xgerm Disinfettante Mani è un presidio medico chirurgico. Reg. n. 19679. Amuchina Spray Disinfettante Ambienti Oggetti Tessuti è un presidio medico chirurgico. Reg. n. 20946. Leggere attentamente le istruzioni d'uso. Autorizzazione del 20/05/2024.

 Angelini
Pharma



surrava ai cavalli, di cui lui stesso è regista e che segna anche l'esordio della giovanissima Scarlett Johansson, nei panni della tredicenne Grace MacLean. In **Spy Game** (2001) è insieme a Brad Pitt e veste i panni dell'agente della Cia Nathan Muir. Nel 2002 arriva il secondo Oscar, questa volta alla carriera, il più prezioso.

Poi, nel 2007 ancora dietro la macchina da presa per dirigere Tom Cruise e Meryl Streep in **Leoni per agnelli**. Nel 2014 di nuovo attore nei panni del cattivo Alexander Pierce in **Captain America: The Winter Soldier**, ruolo poi ripreso cinque anni più tardi in **Avengers: Endgame**, l'anno seguente nel 2015 con Cate Blanchett è l'anchorman Dan Rather in **Truth - Il prezzo della verità**, l'adattamento cinematografico delle memorie della giornalista Mary Mapes sul servizio militare svolto dal presidente George W. Bush nella Guardia Nazionale del Texas, per evitare di partecipare alla guerra del Vietnam. Nel 2017 il suo ultimo film, **Le nostre anime di notte**, per la quarta volta insieme a distanza di 38 anni all'amica Jane Fonda. La pellicola, che narra la storia d'amore di due vedovi ottantenni, viene presen-

tata fuori concorso alla Mostra internazionale d'arte cinematografica di Venezia. In quella occasione, entrambi ricevono il Leone d'oro alla carriera.

A sostegno del cinema indipendente

Robert Redford credeva nel cinema e nel 1981 con l'amico regista Sydney Pollack nelle sue proprietà nello Utah fonda il Sundance Institute, importante istituto cinematografico che deve il nome a "Sundance Kid", il suo personaggio nel film *Butch Cassidy*. L'istituto, completamente indipendente, ha sovvenzionato nuove promesse del cinema con professori, materiale tecnico e consulenza di grandi professionisti. Il celebre Sundance Film Festival, ad esso collegato ha scoperto e lanciato diversi registi indipendenti quali, tra gli altri, Quentin Tarantino, Kevin Smith, Robert Rodriguez e Christopher Nolan.

Robert Redford aveva la faccia pulita dell'eterno ragazzo, seducente gentiluomo e naturalmente sex symbol. Ma senza machismo, sempre misurato con garbo ed eleganza.



CAPELLI WOW ANCHE D'INVERNO

DALLA DETERSIONE DELICATA

AI TRATTAMENTI IDRATANTI ALLO SCRUB
PER IL CUOIO CAPELLUTO, ECCO COME
PROTEGGERE LA CHIOMA DAL FREDDO

Con l'arrivo della stagione fredda i capelli devono affrontare numerose sfide: freddo pungente, vento, umidità, riscaldamenti sempre accesi e sbalzi di temperatura che mettono a dura prova idratazione e vitalità. Senza le giuste attenzioni, la chioma rischia di diventare secca, fragile e spenta, ma bastano pochi accorgimenti per mantenerla sana e luminosa. La prima regola riguarda la detersione: lavare i capelli troppo spesso può privarli degli oli naturali che li proteggono, per questo in inverno è meglio ridurre i lavaggi e prediligere sempre acqua tiepida. I getti troppo caldi, infatti, indeboliscono le radici e favoriscono la rottura del fusto. Anche l'asciugatura gioca un ruolo decisivo: meglio tamponare delicatamente con un asciugamano morbido, preferibilmente in microfibra, così da ridurre l'attrito e il rischio di spezzare le fibre. L'idratazione resta però la vera parola chiave della stagione: maschere nutrienti, balsami corposi e trattamenti settimanali



aiutano a mantenere le ciocche elastiche e setose, mentre qualche goccia di olio naturale sulle punte previene opacità e doppie punte. Non va dimenticato il cuoio capelluto, spesso trascurato ma fondamentale per la salute della chioma: un massaggio delicato sotto la doccia stimola la microcircolazione e favorisce la crescita, mentre scrub e trattamenti purificanti, da effettuare non più di due volte al mese, eliminano impurità e accumuli, restituendo freschezza ed equilibrio. Un'altra sfida

tipica dell'inverno è l'elettricità statica, causata da cappelli, sciarpe e tessuti in lana: per contrastarla si rivelano preziosi i sieri idratanti o gli spray leave-in, che proteggono la fibra e mantengono le lunghezze disciplinate. Per un'azione intensiva è utile alternare gesti rapidi, come l'applicazione di prodotti senza risciacquo che regalano idratazione immediata, a rituali più profondi, come maschere e impacchi. Quest'ultimi si lasciano in posa a lungo, avvolgendo i capelli in una cuffia e poi in un asciugamano caldo, per favorire la penetrazione del prodotto: in questo modo, si crea una vera riserva di nutrimento capace di contrastare la secchezza e restituire morbidezza e luminosità. Con pochi gesti quotidiani, costanza e un pizzico di coccole in più, l'inverno può trasformarsi da stagione critica a momento ideale per rigenerare i capelli, che resteranno forti, morbidi e splendenti anche sotto le temperature più rigide, pronti a rifiorire con l'arrivo della primavera.

deBBY
girls know why

liquid KISSES DUO

VINYL LIPSTICK

ROSSETTO VINILICO IN 2 STEP

1

ROSSETTO LIQUIDO
FINISH MAT

2

TOP COAT TRASPARENTE

EFFETTO VINILICO
LONG LASTING
NO TRANSFER

*Vinyl vibes,
kiss-proof style*



Chi non ricorda gli spot che hanno fatto la storia? Dalla ragazza in jeans Fiorucci ai manifesti che coloravano le nostre città, la pubblicità della moda è sempre stata un'arte da indossare. La Fondazione Magnani-Rocca lo celebra con la mostra «Moda e Pubblicità in Italia», alla Villa dei Capolavori di Mamiano di Traversetolo, Parma, aperta fino al 14 dicembre 2025.

Oltre trecento opere – manifesti, riviste, fotografie, cinema, gadget e persino le mitiche figurine Fiorucci – raccontano mezzo secolo di creatività, ironia e desideri. Una sfilata visiva in cui la moda diventa linguaggio pop e specchio della società.

Negli anni del boom economico gli italiani imparano a sognare con Carosello, tra censure e invenzioni grafiche. Poi arrivano gli anni Ottanta e Novanta, quando Armani, Versace, Moschino, Benetton e tanti altri trasformano il Made in Italy in un fenomeno globale, conquistando passerelle e televisioni.

Accanto agli stilisti, brillano i fotografi Giampaolo Barbieri, Giovanni Gastel, Alfa Castaldi, e gli illustratori come René Gruau e Guido Crepax, che hanno regalato un immaginario tanto elegante quanto ironico. Un viaggio che ci ricorda come la moda sappia parlare di noi molto più di quanto indossiamo: è spettacolo, provocazione e mito.

PUBBLICITÀ DA INDOSSARE

MODA ITALIANA RACCONTATA TRA SPOT E MITI



GianPaolo Barbieri / Alberta Tiburzi in Valentino 1968



Gian Paolo Barbieri / Yolande-Gillot in Genny by Gianni Versace Milano 1978



Giovanni Gastel 4 colori almeno copertina per rivista Donna marzo 1982



Giovanni Gastel / Krizia 1984



MACCHIE DELLA PELLE?

PROVA:



CREMA VISO
SPF 30 UVA / UVB



SIERO CONCENTRATO
VISO, DÉCOLLETÉ E MANI

SCHIARENTE
ZERO[®]
MACCHIE
DEPIGMENTANTE

LA SOLUZIONE PER LE MACCHIE SCURE DELLA PELLE
DI MANI, COLLO, VISO E DÉCOLLETÉ.



UNO STILE TOTAL GOLD

“Amo l'oro, è un colore magico; quando si riflette su una donna, è il colore del sole” soleva dire Yves Saint Laurent. L'oro in moda ha origini antichissime: già nell'antica Persia e nella Roma imperiale veniva usato per ornare abiti, mantelli e stoffe ceremoniali. Nel Medioevo e nel Rinascimento, solo nobili e clero potevano permettersi tessuti dorati o ricami in filo d'oro: uno status symbol che ancora oggi evoca lusso e potere. Nel 20° secolo il trend torna forte negli anni '20-'30 con gli sfavillanti abiti da sera delle flapper; ma anche nella pop art e negli anni '80 con il tocco metallico che invade accessori e make-up. Oggi l'oro è ovunque: nelle passerelle, ma anche nello street style, come dettaglio su scarpe, borse o cuciture. Per non sbagliare, abbinalo a colori neutri come nero, bianco, beige o crema per renderlo il vero protagonista. Di sera, uniscilo a toni intensi come verde smeraldo o bordeaux per un effetto più ricco. In versione casual, basta una borsa oro o un bijou per dare “quel qualcosa in più”, mentre la sera via libera a total look con tessuti lucidi, satin o metallici dorati.



Completo intrecciato effetto scultura,
Balmain.



Borsa a mano ovale,
Genny.



Sandalo con cristalli,
Guess.



Giacca in tessuto
cangiante, Sa Su Phi.



Borsa a spalla in pelle,
Furla.



Orologio in metallo
aureo, Daniel Wellington.



Anello effetto serpente,
Etrusca Gioielli.



Lungo abito da Cleopatra,
Rinascimento.

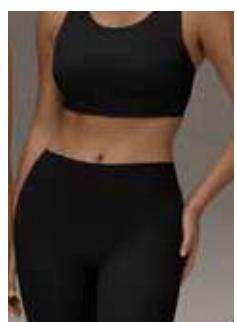


Pochette in pelle stampa
rettile, Orciani.



Una magica silhouette

Dopo il successo della scorsa stagione con i collant modellanti, Calzedonia rilancia per quest'autunno la nuova linea Compact Sculpt, pensata per esaltare la femminilità attraverso l'effetto shaping. Leggings, top con coppe preformate e tute con corpino a compressione ridisegnano il punto vita e valorizzano la silhouette "a clessidra", con un risultato sensuale e dinamico. Il tessuto, compatto e coprente ma dalla mano morbida, unisce performance e comfort quotidiano. Non solo moda, ma anche benessere: la linea risponde al desiderio di sentirsi a proprio agio nel corpo e allo stesso tempo "vedersi" al meglio. Il suo mantra? "Feel good, look better", sintesi perfetta di stile e self-confidence.



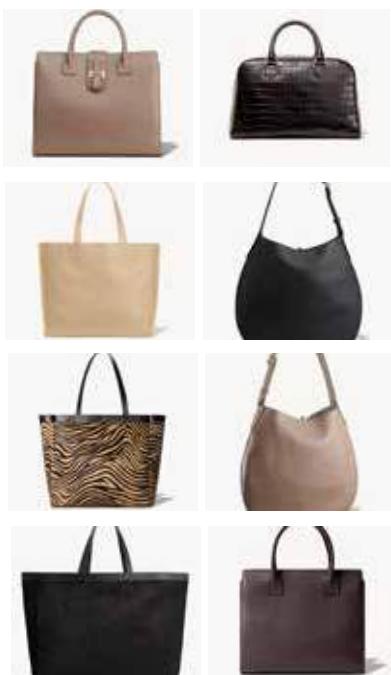
Gioielli di vetro e emozione

Jolipnj è un progetto di gioielleria artistica che nasce da una creatività legata all'esplorazione delle trasformazioni fisico-chimiche di un solo materiale: il vetro. Ogni pezzo è unico, frutto di reazioni che ne cristallizzano per sempre un istante. La designer Chloé Foulquier utilizza vetro borosilicato, più resistente di altri, lavorato a mano con la fiamma ossidrica per ottenere cromie e texture irripetibili. Dopo la scultura, i pezzi vengono ricotti per eliminare le tensioni interne e garantire la massima resistenza. Sul sito troverete un progetto strutturato in tre linee permanenti di pezzi unici e un Lab sperimentale, dove nascono creazioni ultra-limitate. Divertitevi!



Un debutto in pelletteria

Una designer americana, da anni icona di minimalismo newyorkese, amatissima dalle celebrities per jeans perfetti e camicie essenziali, firma ora la sua prima collezione di borse. Nili Lotan è nota per il suo stile discreto e sofisticato: ed ecco una linea di 18 modelli in pelle pregiata che incarnano il suo concetto di lusso sobrio e senza tempo. Al centro, la Lou Bag, già diventata accessorio di culto tra le sue clienti, che lei stessa porta ogni giorno. Tre varianti — pelle liscia, effetto coccodrillo e vitello scamosciato — mostrano come rigore e raffinatezza possano vivere in un design essenziale. «Nessun logo, solo identità», spiega Lotan, confermando la sua filosofia di eleganza autentica. Una collezione che segna un nuovo capitolo per una stilista che ha fatto del culto della discrezione la sua firma.



COZY CARDIO

PER CHI HA POCO TEMPO O NON VUOLE RITAGLIARLO PER SEDUTE DI ALLENAMENTO, PER CHI VUOLE ABBINARE IL MOVIMENTO AD ALTRO COME VEDERE UNA SERIE TV, ASCOLTARE LA MUSICA PREFERITA O UN PODCAST O ANCORA, LEGGERSI UN QUOTIDIANO, MA SENZA STARSENE SUL DIVANO, C'È IL COZY CARDIO.

Sdoganato da un video diventato virale su TikTok, postato da Hope Zuckerbrow che ha mostrato la sua routine mattutina fatta di una camminata leggera sul tapis roulant, luci soffuse e una bevanda calda a portata di mano, il cozy cardio è diventata una tendenza per chi vuole unire esercizio fisico e confort. Del resto, il nome già ne rivela la filosofia: "cozy" significa accogliente mentre "cardio" sta per esercizio aerobico. Il risultato è un'attività fisica leggera, fatta in un ambiente rilassante, senza pressioni e auto-programmata. Non si deve uscire per andare in palestra, ci si veste come capita, anche in pigiama volendo. Sulla scia del video, in poco tempo le persone hanno creato il loro personale allenamento e creato nuove versioni di cozy



cardio condividendo l'approccio di rendere l'attività più accessibile e rilassante. L'attività può prevedere una camminata sul tapis roulant, una pedalata sulla cyclette o qualche esercizio di fitness o di stretching in salotto o in camera da letto, ma in un ambiente rilassante e confortevole. Nonostante la sua semplicità, il Cozy Cardio ha diversi benefici. È ideale per i principianti e per chi vuole iniziare a muoversi, ma ha bisogno di farlo

con calma, senza ansia da prestazione o pressione che può essere associata al fitness. Seppur lentamente, incoraggia il movimento quotidiano e questo migliora la salute cardiovascolare, stimola il metabolismo e aumenta i livelli di energia. Mettersi in movimento poi contribuisce al benessere mentale, abbassando i livelli di stress migliorando l'umore.



Più me

La linea naturale
per la tua
bellezza



Prepara la tua pelle per autunno • inverno Trattamenti viso, collo e labbra

formulati con ingredienti
di origine naturale
ad azione idratante, antietà,
rivitalizzante, purificante.

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



Una coccolla di piacere


**GIARDINO
COSMETICO**



www.piumeshoponline.com



Brad Pitt: la rinascita dopo il divorzio da Angelina Jolie

Bello, bellissimo, bravo, bravissimo: attore icona degli anni Novanta, protagonista del gossip per le sue relazioni con Gwyneth Paltrow e Jennifer Aniston, infine per il matrimonio da favola con Angelina Jolie. Dopo il divorzio da quest'ultima avviato nel 2016 ha vissuto un momento difficile protrattosi fino al 2019, che lo ha visto anche bersaglio di attacchi da parte dei suoi figli. Sono gli anni in cui Pitt si allontana parzialmente dal cinema.

Come una araba fenice, però, nel 2020 l'attore di Hollywood vince per la sua interpretazione in C'era una volta a Hollywood di Quentin Tarantino la statuetta come miglior attore non protagonista, riprende così una prolifica stagione cinematografica anche come produttore. E nel 2024 appare in diversi red carpet più raggianti che mai accanto alla compagna Ines de Ramon, grazie alla quale sembra aver trovato una nuova serenità.



Amal e George Clooney: la coppia perfetta

Nel panorama di Hollywood, dove i matrimoni celebri spesso finiscono sotto i riflettori per le ragioni sbagliate, George e Amal Clooney rappresentano un'eccezione, un esempio insolito di solidità e armonia. Il loro amore, sbocciato nel 2013 in Italia, ha unito non solo due mondi apparentemente distanti - il cinema e il diritto internazionale - ma anche due personalità forti e indipendenti. La loro unione, celebrata a Venezia nel 2014, ha segnato la fine dello status di eterno scapolo dell'attore e l'inizio di un nuovo capitolo per entrambi. La coppia, che ha due figli, i gemelli Ella e Alexander, è diventata un simbolo di impegno reciproco e di valori condivisi. Oltre a sostenersi a vicenda nelle rispettive carriere, i Clooney sono attivamente coinvolti in progetti umanitari attraverso la loro Clooney Foundation for Justice, che si occupa di difendere i diritti umani in tutto il mondo.

La loro storia dimostra che l'amore può fiorire anche quando sembra meno probabile, unendo mondi diversi e creando una partnership basata sul rispetto e un obiettivo comune: fare la differenza.



Cher e il suo fascino intramontabile

Nonostante il passare degli anni, Cher, icona del pop, del cinema e della moda, continua a incantare e a stupire il pubblico. La sua carriera, che abbraccia oltre sei decenni, è un esempio di longevità e capacità di reinventarsi. Dalle hit degli anni '60 con Sonny Bono, alle sperimentazioni rock e dance, fino alle performance a Las Vegas, la sua voce profonda e il suo stile audace sono diventati un tratto distintivo inconfondibile - come racconta nel primo volume della sua autobiografia. Cher non ha mai avuto paura di osare, né sul palco, né nella vita. Il suo fascino va oltre il talento vocale; è una questione di grinta e di un carisma che le permette di dominare la scena. I suoi look iconici, creati spesso in collaborazione con lo stilista Bob Mackie, hanno infranto le convenzioni, trasformandola in una pioniera dello stile e in un'ispirazione per generazioni. A 79 anni, Cher continua a esibirsi con energia, dimostrando che l'età è solo un numero. La sua resilienza e la sua costante evoluzione la rendono un modello per molti, e il suo fascino, senza tempo, è la prova che la vera star non tramonta mai.



Piùmē

Protezione e Leggerezza



Cardificio Italiano Spa

CARDIFICO ITALIANO – VIA GIOVANNI PAOLO II – VAIANO CREMASCO (CR)
TEL. (+39) 0373 791453 – E-MAIL: CIM@CARDIFICOITALIANO.IT WWW.CARDIFICOITALIANO.IT



È il quiet luxury la tendenza più diffusa nell'arredamento di interni da qualche mese a questa parte. La definizione inglese significa lusso discreto, che si traduce in uno stile semplice in cui si distinguono elementi di design o di materiale pregiato. Si tratta di una nuova visione del lusso che si sta diffondendo anche nella moda, in cui il lusso non è ostentato ma appena accennato. Fatto di dettagli raffinati in perfetto equilibrio con il resto. La filosofia di fondo è puntare al minimalismo in cui però emerge il pregio di un materiale o l'artigianalità di un complemento. Lo stile può essere introdotto con mobili di design di materiale durevole: un tavolo da pranzo, una credenza, un tavolo da fumo, rigorosamente in legno vero. Dal noce al rovere al frassino meglio il massello, ma va bene anche

QUIET LUXURY

LA NUOVA TENDENZA DI ARREDO



impiallacciato. Tra i materiali di lusso un posto d'onore è riservato all'intramontabile marmo, anche in questo caso senza eccessi. È preferibile nelle sue varianti venate e grigie, che meglio si adattano a decorare una cucina o la camera da letto. Non più, dunque, pavimenti dalle grandi metrature o ampi rivestimenti, ma semplici comparse. Il dettaglio può essere una poltrona con tessuto naturale: nel

quiet luxury i tessili d'arredo rivestono un ruolo importante e il must è privilegiare rivestimenti naturali e organici, anche riciclati. Largo a cotone, lino, lana e filati misti per ricoprire piccoli imbottiti e tendaggi. Quanto ai colori, in linea con il cosiddetto minimalismo caldo, il quiet luxury punta su palette cromatiche delicate, con una tendenza all'uso di sfumature tono su tono. Alla base di questo stile c'è l'idea che l'opulenza non sia un valore aggiunto. Al contrario, il pregio di un materiale o l'artigianalità di un complemento emergono in modo silenzioso, ma non per questo meno incisivo. Nel complesso, ne esce un'estetica raffinata nella sua semplicità.

Il tuo gatto ama HFC Funzionali. E l'intera natura.

PER GATTI
STERILIZZATI

EXTRA IDRATANTE
PER GATTI CHE
BEVONO POCO



Il tuo gatto ama HFC per la qualità degli ingredienti.
E ama anche l'intera natura perché destiniamo il 100% dei
profitti, al netto di costi e tasse, alla biodiversità. **Unisciti a noi.**



almo nature



Fondazione
Capellino

ALL PROFITS TO THE PLANET



Nonostante la Seconda guerra mondiale abbia lasciato profonde cicatrici sul territorio e Livorno sia stata in gran parte ricostruita nel dopoguerra, tracce del glorioso passato labronico resistono in importanti testimonianze, divenute ormai veri e propri simboli cittadini. A partire dal Monumento ai Quattro Mori. L'opera venne realizzata alla fine del 1500 per celebrare le vittorie contro i corsari di Ferdinando I de' Medici, considerato da molti l'autentico fondatore della città – a lui si deve in particolare lo scavo della darsena per l'ampliamento del porto, che fece e fa tuttora la fortuna del territorio. Il gruppo scultoreo sventta al centro di Piazza Micheli e raffigura il granduca che si erge sopra quattro pirati incatenati ai suoi piedi. E' credenza popolare che osservare il monumento da una certa posizione sia di buon auspicio: per

ANTICA CITTÀ DI MARE, DA SECOLI IMPORTANTE CROCEVIA DI ROTTE COMMERCIALI, ETNIE E CULTURE, ANCORA OGGI LIVORNO VANTA UN'ANIMA VERACE DA CUI È FACILE LASCIARSI CONQUISTARE: I QUARTIERI DEL CENTRO, LA TERRAZZA AFFACCIATA SULLA COSTA, IL PORTO OPEROSO E POI I SAPORI DELLA CUCINA POPOLARE, IL FOLKLORE E IL COLORITO UMORISMO DEI SUOI ABITANTI NE FANNO UNA META DA SCOPRIRE E RISCOPRIRE.



garantirsi la sorte favorevole occorre cercare l'angolazione che permette di vedere contemporaneamente tutti e quattro i nasi dei mori. Recentemente il Comune di Livorno ha deciso di agevolare l'incontro con la dea bendata,

inserendo nella pavimentazione una mattonella bianca: cercatela e il fato potrebbe essere dalla vostra parte. Altra icona cittadina è la celebre Terrazza Mascagni, la romantica passeggiata pavimentata a scacchiera bianca e nera e corredata da un'elegante balaustra che costeggia il mare: uno spot ideale per ammirare le isole dell'arcipelago o i languidi tramonti nel mar



Tirreno. Quando si è in cerca di romanticismo e poesia niente in città può superare il suggestivo quartiere Piccola Venezia, vera e propria perla del centro storico da apprezzare camminando lungo i canali oppure, per una prospettiva inedita, navigando i fossi. Tra i ponti e le piazette della zona si snoda inoltre la rinomata via Borra, indirizzo di alcuni dei palazzi più belli ed eleganti dell'intera provincia, come il palazzo del Monte di Pietà e palazzo Huigens.

Il carattere della città però si svela soprattutto nei suoi rioni popolari e nei luoghi della quotidianità: tra le strade e le borgate il vernacolo infarcisce discorsi e conversazioni, arricchendo ogni frase con il ritmico intercalare “Dé!”, un'espressione che vale più di mille parole, capace com'è di acquisire innumerevoli significati deducibili solo dal contesto, dalla mimica del volto, dal tono di voce e dalla gestualità di chi parla. Fate un giro al mercato



delle Vettovaglie, il mercato coperto apprezzato anche da Amedeo Modigliani, e capirete quello di cui sto parlando. Se poi ne volete un altro assaggio attraversate via del Cardinale e andate alla rinomata torteria Gagarin, ordinate un “cinque e cinque” - francesino o focaccia ripieni con torta di ceci – e mentre gustate quello che è senza dubbio uno dei connubi meglio riusciti della gastronomia vi verrà offerto un corso accelerato di lingua e costumi locali: leggete i manifesti alle pareti e avrete in tasca il vocabolario base per sopravvivere senza scivoloni a un soggiorno livornese (regola n.1 del

Gagarin: non chiamare “cecina” la torta di ceci, pena esser bollati come “pisani”).

Dopo le basi la specializzazione: dalla merenda si passa alla cena a base di pesce, nel dettaglio zuppa di pesce, meglio nota come cacciucco. Segnalo a questo proposito una cucina storica, quella del ristorante Il Sottomarino, che da generazioni è una garanzia per questo piatto che porta in tavola il pescato del giorno con salsa al pomodoro piccante e pane tostato: semplicemente irresistibile.

Per il master infine c'è solo un indirizzo: via della Vigna 55, sede del bar Civili, dove dal 1890 si prepara il ponce alla livornese. Nel “gottino” – il bicchierino utilizzato per servire questa bevanda alcolica derivata dal punch inglese – si versano caffè, rum, zucchero e scorza di limone, ma quello che si gusta bevendo ai tavoli del locale è molto di più: tra gagliardetti delle squadre di calcio, mazzi di carte e quadri di alcuni dei maggiori pittori macchiaioli il ponce è un sorso di autentica storia e cultura labronica.



I PROTEINISTI E L'ODIO PER I CARBOIDRATI

MA UNA CARBONARA RESTA SEMPRE UNA CARBONARA

Ci siamo arrivati. Sempre più persone mettono al bando la pasta, il pane e in generale tutti i carboidrati per nutrirsi di alimenti proteici: carne, pesce, uova.

In origine fu **Pierre Dukan** ad introdurre la dieta proteica con risultati formidabili. La sua dieta, che si basa su un'alimentazione ricca di proteine e molto povera di carboidrati e grassi, si può riassumere in questo modo. Per i dettagli ci sono i libri di Dukan o meglio i consigli di un dietologo nutrizionista. È composta di **4 fasi progressive**, con l'obiettivo di perdere peso rapidamente e poi mantenerlo. **Fase di Attacco**. Durata: da 2 a 7 giorni (dipende dai chili da perdere). Solo proteine pure: carne magra, pesce, frutti di mare, uova... obbligatorio un cucchiaio e mezzo di crusca d'avena al giorno. **Fase di Crociera**. Alternanza di giorni solo proteine e giorni proteine più verdure. Dura fino al raggiungimento del peso desiderato. Naturalmente è fondamentale la crusca, l'intestino ringrazierà.



Ancora vietati frutta, legumi, pane, pasta, riso, dolci e alcolici. Una volta raggiunto il peso desiderato ecco la

Fase di Consolidamento. Si reinseriscono gradualmente alcuni alimenti: frutta, pane integrale, formaggi, porzioni moderate di farinacei.

Concesso 1 pasto libero a settimana ("pasto di festa").

Fase di Stabilizzazione. Da seguire a vita. Regole: 1 giorno a settimana di sole proteine con 3 cucchiai di crusca d'avena. Attività fisica regolare, mantenere un'alimentazione equilibrata.

Vantaggi. Rapida perdita di peso, soprattutto all'inizio. Regole chiare e facili da seguire. **Svantaggi**. "Dieta

restrittiva e monotona - affermano i detrattori di questo regime alimentare - con possibili carenze di vitamine, minerali e fibre. Effetti collaterali come alitosi, stanchezza, stitichezza. Difficile da mantenere a lungo; rischio di recuperare i chili persi." Inoltre diverse associazioni mediche (italiane ed europee) la considerano poco salutare nel lungo periodo. Insomma questa dieta, che funziona, ha scatenato un vero e proprio putiferio. Dukan si è dimesso dall'ordine dei medici della Francia, ci sono cause in corso. Non spetta a noi entrare nei dettagli medici e giuridici. Noi che per lavoro osserviamo le mode in cucina, le nuove ricette, i metodi di coltivazione dei prodotti e quelli degli allevamenti, abbiamo visto che un risultato questo tipo di dieta l'ha ottenuto.

Sempre più persone scelgono di non mangiare o di limitare al minimo i carboidrati. Così al ristorante





ordinano un antipasto e un secondo. Oppure a casa, cenano solo con la carne e le verdure. La pasta e il pane, per molti, per fortuna non per tutti, sono diventati il demonio. Ognuno chiaramente è libero di scegliere l'alimentazione che preferisce. Ma come si fa a non inzuppare il pane dentro il meraviglioso sugherello dell'uovo al pomodoro? E la colazione? Vogliamo proprio iniziare la giornata senza nemmeno un biscottino? I fanatici dell'alimentazione proteica lo fanno. Per loro i carboidrati sono il male assoluto, peggio delle tasse. La pizza? Satana in forma circolare. Il pane? Vveleno bianco. Nei loro frigoriferi stazionano eserciti di petti di pollo alleneati come soldatini. Piramidi di tonno in scatola. Lo spazio che il frigo dedica al burro si è desertificato. Se andate a giocare a padel con un fanatico della dieta proteica, finita la partita è capace di tirare fuori una barretta al gusto di cioccolato proteico. Per curiosità una volta l'ho assaggiata. Il gusto? Lasciamo stare. I più accaniti sostenitori del proteinismo sono convinti che basti un petto di pollo al giorno per allontanare la vecchiaia. Ma la domanda che si dovrebbero

porre è che pollo, che maiale, che pesce stanno mangiando?

Prendiamo un broiler, il pollo più venduto al mondo, ovvero un pollo nato nei segreti laboratori di genetica applicata. Selezionato esclusivamente per ingrassare. Un animale incredibile che in soli 35 giorni riesce a pesare 2 chilogrammi e mezzo. Il pollo broiler vive in capannoni insieme a migliaia e migliaia di suoi simili, divisi a gruppi di 15 - 20 a metro quadrato. È tenuto sveglio dalla luce artificiale e nutrito con mangimi discutibili.

Prendiamo un maiale sempre allevato in batteria a cui hanno limato i denti, tagliato la coda e lo hanno pure castrato. Anche lui vive ammassato insieme ai suoi simili e si nutre di schifezze.

Prendiamo un branzino allevato in Turchia in acque schifose e con mangimi pieni di antibiotici. Ebbene questi polli, questi maiali, questi pesci, mangiati per anni e anni non credo che facciano bene alla salute e che possano contribuire ad allontanare la vecchiaia. E poi una carbonara resta sempre una carbonara.



SPAGHETTI ALLA CARBONARA

Ingredienti per 4 persone

320 g di Pasta (preferibilmente artigianale. Senatore Cappelli)
150 g di Guanciale (preferibilmente di cinta senese)
6 Uova. (rigorosamente biologico) Sei tuorli.
50 g Pecorino Romano DOP
Pepe Nero q.b.



Preparazione

Pentolone d'acqua sul fuoco. Mentre l'acqua va, pulire il guanciale levandogli la cotenna. Poi si taglia a dadini, di circa un centimetro l'uno.

Padella. Fiamma medio alta. Si fanno arrosolare i dadini di guanciale per 5-8 minuti facendo molta attenzione che non brucino, altrimenti rilasceranno un sapore forte e se cotti troppo daranno un gusto di bruciacchiato alla pasta. Quindi attenzione. Una volta cotti si tolgoni dalla padella.

Si butta la pasta

Ciotola. Ci si versano i tuorli, si aggiunge il pecorino e il pepe nero. Con una frusta si amalgama il tutto.

Padella. Una cucchiainata di acqua di cottura. Si buttano gli spaghetti in padella e li facciamo andare per pochissimo tempo. Si spegne la fiamma. Si butta la cremina delle uova. Si amalgama. Poi si butta il guanciale. Si mischia il tutto.

Presentazione

Si adagiano gli spaghetti sul piatto, si aggiunge una spolverata di pecorino e un po' di pepe. Il gioco è fatto.

Silver®Care

10.000



10.000 Filamenti

Rimuove più placca rispetto a uno spazzolino tradizionale.



Filamenti Ultra sottili - 0,1 mm

raggiungono delicatamente tutte le superfici interdentali



Con ioni di argento

offrono proprietà antibatteriche esclusive di Silver Care

**PER UNA PULIZIA
DENSA ED EFFICACE**



silvercare.it

Spazzolificio PIAVE Spa
Onara - Padova
commerciale@piave.com



Gabrio Dei. Dopo la scuola alberghiera a Montecatini Terme collabora con ristoranti in Toscana, Piemonte e Liguria. Semifinalista italiano nel concorso San Pellegrino 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.



Seppie e Carciofi

Come sempre il nostro Gabrio ci propone una fantastica ricetta. A prima vista può sembrare difficile da realizzarsi, ma a ben vedere non lo è, basta seguire passo dopo passo le istruzioni ed il gioco sarà fatto. Buona ricetta e buon appetito a tutti voi.

Ingredienti per 4 persone

4 seppie sporche da 250/300 g l'una
4 carciofi
1 cipolla bianca
100 ml vino bianco
2 cucchiali triplo concentrato di pomodoro
3 spicchi d'aglio
prezzemolo e finocchietto fresco
Olio Evo, Sale e Pepe q.b.
scorza di limone

Procedimento

Mondare i carciofi privandoli, con un coltellino ben affilato, delle foglie coriacee esterne e della punta spinata, eliminando la parte esterna del gambo: tenere a bagno in soluzione di acqua e limone. Sbianchire per un minuto in acqua bollente salata, raffreddare in acqua ghiacciata, scolare, asciugare bene tamponando con carta assorbente e riporre al fresco.

Pulire accuratamente le Seppie avendo cura di conservare integre le sacche del nero, le alette ed i fegati: cuocere dolcemente in acqua bollente leggermente salata, facendo sobbollire per 40-45 minuti finché saranno tenere, schiumando di tanto in tanto. Raffreddarle quindi in acqua e ghiaccio, asciugarle bene e riporle in frigo fino al momento dell'utilizzo.

Per la salsa al nero

Soffriggere in due cucchiali d'olio evo la cipolla bianca finemente tritata con l'aglio, il prezzemolo ed il finocchietto fresco, quindi aggiungere le alette, i fegati e le sacche del nero di seppia, insaporendo con poco sale e pepe fresco di mulinello: sfumare con vino bianco, aggiungere il concentrato di pomodoro e la scorza di limone, proseguendo la cottura per circa 30 minuti. Omogeneizzare il tutto con un frullatore, aggiustando di sapore se necessario, e riporre in frigorifero.

Montaggio e presentazione

- Aneto fresco
- Fior di sale

Per friggere

Farina di riso
Farina di mais
Olio di semi ALTOLEICO

La frittura

Tagliare i carciofi, compresi i gambi, in spicchietti, e le seppie in striscioline: infarinare il tutto in una panatura al 50 % di farina di mais ed i restanti di farina di riso, quindi friggere in olio di semi a 170-175 gradi per 3 minuti fin quando tutto sarà ben dorato e croccante. Scolare su carta assorbente o carta paglia.

La presentazione

Sul fondo di un piatto adagiare la salsa al nero e la frittura di seppie e carciofi: ultimare con aneto fresco e fior di sale, e servire immediatamente.



PREPARARSI ALL'INVERNO: POTARE CON CRITERIO E PROTEGGERE LE PIANTE

Non di secondo piano è la protezione delle vostre creature, dalle temperature che calano a picco.

Novembre porta il silenzio nei vasi del balcone: le fioriture si spengono, le foglie cadono, l'aria si fa più fredda. È il momento giusto per intervenire con tagli mirati e cure che preparino le piante al lungo sonno invernale.

La prima regola è osservare prima di tagliare. Non tutte le specie vanno potate in questo periodo, ma molte beneficiano di un alleggerimento. Gli arbusti sempreverdi come lauroceraso, alloro e fotinia possono essere accorciati per mantenere una forma ordinata.



CON L'ARRIVO DEL FREDDO, NOVEMBRE IMPONE UN LUNGO RIPOSO. È IL MOMENTO PERFETTO PER POTARE ARBUSTI, SIEPI E PIANTE SEMPREVERDI, TOGLIERE RAMI DANNEGGIATI, MODELLARE FORME E RINFORZARE LA STRUTTURA VEGETALE.

Le siepi si rifiniscono leggermente, solo per contenere la crescita: tagli troppo drastici le indebolirebbero davanti al gelo.

Negli arbusti da fiore che hanno già terminato la stagione, si eliminano rami secchi, spezzati o mal disposti. Così si migliora la circolazione dell'aria e si stimola una crescita equilibrata. Le rose, invece, meritano cautela: in novembre ci si limita a pulire e togliere il legno morto. La potatura vera e propria arriverà più tardi, a fine inverno, quando il rischio di gelate sarà passato.

Le cesoie devono essere affilate e pulite, i tagli netti e obliqui sopra una gemma sana. È buona norma disinfeccare gli strumenti tra una pianta e l'altra per evitare il diffondersi di malattie. Un velo di pasta cicatrizzante sui rami più grossi aiuta a proteggere le ferite. In fondo, potare non è solo un gesto

tecnico: è un atto di fiducia. Si taglia per rinforzare, si toglie per far rinascere. E mentre la natura riposa, anche chi lo cura impara la pazienza.

Dopo la potatura, si passa alla protezione: vasi avvolti in tessuto non tessuto o juta, terreno coperto con foglie secche o corteccia, annaffiature rare ma regolari per evitare ristagni.

Alla fine, il balcone (o il giardino) spogliato del superfluo rivela un fascino diverso: le forme diventano più essenziali, le ombre più nette, il ritmo più lento. È un tempo di attesa e di equilibrio, in cui la natura si ritira solo in apparenza. Chi cura oggi con misura e rispetto, in primavera sarà ricompensato da una rinascita più armoniosa e forte.



EST. 1929
Tempo

Scopri la nostra
MORBIDEZZA
e **RESISTENZA**



Pronto a
TUTTO

IgNobel 2025: tutti i premi per le scoperte più pazze dell'anno

Anche quest'anno si è tenuta la cerimonia di premiazione dei premi IgNobel, la "parodia" dei Nobel che rendono omaggio a curiosi studi sì interessanti ma anche e soprattutto divertenti. Per ogni edizione la rivista Annals of Improbable Research assegna dieci riconoscimenti durante una cerimonia a Boston, con vincitori di Nobel (quelli veri) a consegnarli. Quest'anno l'Italia ha brillato: il team di scienziati che ha scoperto la ricetta per la cacio e pepe perfetta ha vinto nella categoria fisica, mostrando come evitare grumi nella crema di pecorino (bastano un po' di amido e l'acqua giusta). Vittoria italiana anche nell'IgNobel per la nutrizione. Uno studio congiunto tra ecologi dell'Université de Lomé Faculté des Sciences in Togo e dell'Università La Sapienza di Roma ha scoperto che la lucertola arcobaleno, comune in alcune città africane, è ghiotta di pizza ai quattro formaggi. C'è cibo anche nel premio per la pediatria, che ha evidenziato come i neonati allattati bevono di più se la mamma ha mangiato aglio, e in quello per la chimica, andato alla scoperta che il Teflon, il materiale antiaderente delle padelle, riuscirebbe ad aumentare la sazietà senza aggiungere calorie al cibo (ma diete ad hoc non sono all'ordine del giorno).

Per la biologia ha vinto la scoperta che la pittura a strisce sulle mucche allontana gli insetti: non perché gli ricordino le zebre ma perché confondono mosche e zanzare in fase di atterraggio. Il premio per l'ingegneria è andato all'università di Shiv Nadar, in India, che ha progettato una scarpiera capace di eliminare la puzza delle calzature grazie a raggi ultravioletti che uccidono i batteri. Nella categoria Letteratura ha trionfato lo statunitense William B. Bean, medico dell'Università del Texas che per 35 anni ha misurato la crescita dell'unghia del suo pollice con meticolosità scientifica e allo stesso tempo poetica. A spuntarla nella psicologia è stata una scoperta sconvolgente che arriva dalla Polonia: dire ad un narcisista che è più intelligente delle altre persone lo rende ancor più narcisista.

Mai guidare in stato di ebbrezza, e a ricordarlo è anche il premio per l'aviazione, quest'anno andato ad uno studio sugli effetti negativi della frutta con elevato grado di maturazione alcolica sui pipistrelli egiziani: quando alticci, questi roditori volanti hanno riflessi rallentati e il loro radar li porta anche a sbattere. L'alcol è protagonista anche dell'IgNobel per la Pace, assegnato ad un gruppo di psicologi sociali dell'Università di Maastricht che ha verificato una credenza comune. Ora è scientificamente dimostrato come un bicchierino aiuti a rilassarsi e sciogliersi quando si parla una lingua straniera, migliorando la fluidità della conversazione.





varta-ag.com/empower

EMPOWER YOUR LIFESTYLE



► LA NOSTRA
MIGLIORE BATTERIA
ALCALINA DI SEMPRE!*

MADE IN GERMANY

*Le batterie AA, AAA, C e D sono prodotte in Germania. Batterie alcaline VARTA AA/Mignon/LR6 e AAA/Micro/LR03 LONGLIFFE Max Power, LONGLIFFE Power, LONGLIFFE.
Prestazioni nella media secondo la norma IEC 60086-2 Ed. 14, 2022-01 rispetto alla qualità del prodotto precedente, sulla base di test interni. Le prestazioni possono variare a seconda del dispositivo.

GINEVRA TADDEUCCI

C'È CHI L'HA RIBATTEZZATA "SILVER LADY". UN APPELLATIVO PERFETTO PER GINEVRA TADDEUCCI, CHE AI MONDIALI DI NUOTO DI FONDO DISPUTATI IN ESTATE A SINGAPORE HA COLLEZIONATO LA BELLEZZA DI 4 ARGENTI, IMPONENDOSI COME L'ITALIANA PIÙ MEDAGLIATA DELLA SPEDIZIONE.

Un exploit di assoluto rilievo per la campionessa originaria di Lastra a Signa (Firenze), che a 28 anni, grazie a questa incredibile sequenza di secondi posti (5 e 10 km, staffetta 4x1500 e 3 km sprint), ha raggiunto la definitiva consacrazione sulla scena internazionale. La rassegna iridata al Palawan Beach Club, sull'isola di Sentosa (una delle principali attrazioni turistiche del Sud-Est asiatico), dove la temperatura dell'acqua ha superato anche i 30 gradi, ha segnato un altro apice nella splendida carriera della nuotatrice toscana, insieme al bronzo nella 10 km ottenuto ai Giochi Olimpici di Parigi 2024,



per i quali si era qualificata in extremis e in virtù dei problemi legati alla mancata idoneità fisica di Arianna Bridi. E pensare che dopo i Mondiali di Doha di pochi mesi prima (febbraio 2024), che la videro chiudere lontanissima dal podio, Taddeucci aveva anche preso in considerazione l'idea di dire basta con il nuoto: dubbi dettati non tanto da questioni fisiche o dall'età, quanto dallo sforzo e dallo stress psicologico con cui un'atleta professionista rischia prima o poi di dover fare i conti. "Ero stanca non avevo più voglia di combattere. Mettermi in gioco per cosa? Questa era la domanda che mi ponevo



sempre. Stare così male tutti quei mesi, l'unica cosa che volevo fare era mollare tutto e cercare finalmente di essere felice. Ho continuato a nuotare, testa bassa e tante lacrime in quegli occhialini, a volte visibili a volte no", si legge in un post pubblicato su Instagram a fine anno. Per convincerla a non desistere e risollevarsi da quella fase così complicata, si è rivelato fondamentale il supporto della famiglia, del fidanzato Matteo Furlan (pure lui fondista, che in svariate occasioni le fa da sparring partner) e dell'allenatore Giovanni Pistelli (che in passato ha allenato Rachele Bruni, altra nuotatrice toscana di spicco del fondo). "La mia carriera non è sempre stata semplice – ha raccontato Taddeucci –, pratico uno sport fisico e mentale, che necessita di tenacia e costanza. Quando ho mancato la qualificazione olimpica ai mondiali di Doha, dove arrivavo con tante aspettative, è stata davvero dura. Sapevo che c'era ancora una piccola chance attraverso il tempo limite nei 1500 che non è certo la mia gara perché non sono Simona Quadarella. Ce l'ho messa tutta. Ho migliorato me stessa e al trofeo Settecolli sono riuscita a strappare quell'ambito pass. Può sembrare strano, ma la qualificazione olimpica è stata quasi più soddisfacente della medaglia olimpica. Anche la gara a Parigi è stata un momento di crescita perché non avevo mai nuotato in un fiume. Noi gareggiamo prevalentemente in mare o nei laghi. Avevo timore. Poi mi sono tuffata, ho superato la paura dell'ignoto e con molta testa, tattica, sapendo ben interpretare la gara, sono riuscita conquistare la medaglia olimpica. Questa esperienza mi è servita moltissimo ai mondiali di Singapore, dove ho fatto la medesima cosa e sono andata oltre le mie aspettative conquistando quattro argenti anche in specialità che non sono il mio forte". Prima di diventare



una delle protagoniste del nuoto in acque libere, Ginevra Taddeucci aveva coltivato passioni molto diverse. Da bambina, infatti, praticava danza: un'attività che le ha insegnato disciplina, coordinazione e sensibilità corporea, qualità che col tempo si sarebbero rivelate preziose anche nello sport. Ma il richiamo dell'acqua si è fatto sentire presto. A 9 anni ha iniziato a nuotare nella piscina comunale di Empoli, scoprendo un talento naturale per le lunghe distanze. Non era la velocità pura ad affascinarla, quanto piuttosto la resistenza, la capacità di mantenere concentrazione e ritmo costante. Il passaggio al nuoto di fondo è avvenuto quasi per caso, quando ha partecipato alle prime gare in acque libere all'Idroscalo di Milano. Quel contesto, così diverso dalla vasca, l'ha colpita: le correnti, l'acqua mossa, la vicinanza fisica con le avversarie, il contatto diretto con la natura. Tutti elementi che la costringevano a confrontarsi con l'imprevisto e a misurarsi non solo con il cronometro, ma con l'ambiente stesso. La carriera di Ginevra Taddeucci è un crescendo di traguardi



che l'hanno trasformata da promessa a certezza del nuoto di fondo internazionale. Dopo gli esordi a livello giovanile e le prime esperienze in acque libere proprio all'Idroscalo, il suo nome ha iniziato a circolare con forza grazie ai piazzamenti nelle tappe della Coppa del Mondo e ai titoli italiani, dove ha dimostrato di avere resistenza e tenacia fuori dal comune. Il salto di qualità è arrivato con le rassegne internazionali: nel 2022, bronzo nella 4x1,5 a squadre ai Mondiali di Budapest, oro nella 4x1,25 a squadre e argento nella 10 km individuale agli Europei di Roma; nel 2023, oro nella 4x1,5 a squadre ai Mondiali di Fukuoka; nel 2024, argento nella 5 km individuale e nella 4x1,25 a squadre (oltre al già citato bronzo olimpico di Parigi); nel 2025, oro nella 5 km individuale, argento nella 10 km e nella staffetta 4x1,5 a squadre agli Europei di Stari Grad. Oltre al nuoto di fondo, l'atleta toscana ha

vari interessi. Si è laureata e ha quasi concluso un master in criminologia, un percorso seguito in parallelo agli allenamenti. Ama viaggiare in modalità "on the road", visitando luoghi come la West Coast americana e l'Australia, fermandosi dove la curiosità la guida e senza programmi rigidi. La musica è una presenza quotidiana: tra i suoi gruppi preferiti ci sono i Pinguini Tattici Nucleari, che ascolta per rilassarsi. Nei momenti liberi si dedica inoltre alla ristrutturazione di un casale familiare. Tra i piaceri semplici, non nasconde il gusto per le patatine fritte e la pizza, e cita Napoli (è tesserata per il Circolo canottieri partenopeo, oltre che per il Gruppo sportivo delle Fiamme Oro) come una delle città italiane a cui è più affezionata.



SYOSS

EST. OSAKA, JAPAN 1977

BY Palette



SYOSS EST. OSAKA, JAPAN 1977

Palette

VOLUME
MOUSSE VOLUMIZZANTE
3 IN 1

KERATIN
LACCA CON CERATINA
3 IN 1

KERATIN Heat
SPRAY TERMOPROTETTORE
2x ANTI-CRESPO

COLORAZIONE PERMANENTE
ROSSO INTENSO 5-92
LUMINOSITÀ Intensa

oleo intense
COLORAZIONE PERMANENTE CUM-IL-OIL

ROOT RETOUCH
COLORAZIONE TEMPORANEA
COPERTURA RICHESSA DI COLORANTE
RESISTENZA AL PROSSIMO SHAMPOO

PROFESSIONAL PERFORMANCE

PROFESSIONAL PERFORMANCE

PROFESSIONAL PERFORMANCE

**bio
presto**

L'ALLEATO

CONTRO
LE MACCHIE



Henkel

SENSODYNE

OFFRE DENTIFRICI SPECIFICI
PER LE DIVERSE ESIGENZE DEL CONSUMATORE



Ripara in profondità con Tecnologia Novamin

Ripara le aree sensibili del dente, formando uno strato protettivo sulla dentina e all'interno dei tubuli dentinali*

*Usato regolarmente due volte al giorno.

TECNOLOGIA NOVAMIN

SENSODYNE

Sollievo dal Dolore dei Denti Sensibili Clinicamente Provato
+ Riparazione Quotidiana



Protezione completa
Igiene orale completa quotidiana

SENSODYNE



Forza dello smalto

Aiuta a ripristinare lo smalto e protegge dalla sensibilità dentinale

SENSODYNE

SENSODYNE

Doppio beneficio

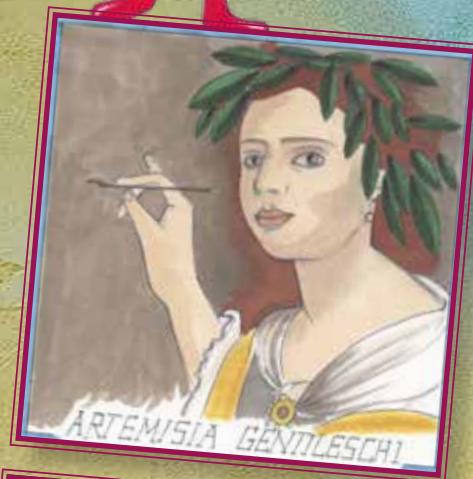
Doppia azione clinicamente provata per denti e gengive

SENSIBILITÀ & GENGIVE
MANUTIENE LE GENGIVE SANE
MENTA DELICATA





TI RACCONTO UN'OPERA D'ARTE



ARTEMISIA GENTILESCHI

(Roma 1593 – Napoli 1654/56). Figlia del pittore Orazio Gentileschi, cresce nella bottega del padre. Le donne al tempo non dipingevano se non cose "picciole" come piante o fiori. E non erano ammesse alle accademie o ai grandi cantieri. Artemisia è un "pittore donna" che esprime molta rabbia per le angherie subite in gioventù. Dipinge il contesto storico e culturale in cui ha vissuto, si riscatta con l'arte e riscatta tutte le donne attraverso la sua pittura. Dipinge la violenza con una realtà fotografica. In questa condizione assume assoluta parità col maschio. Fu tra le prime allieve del Caravaggio. Siamo nel 1610.



GIUDITTA

Si stacca dalla pittura classica del padre Orazio e ritorna al Caravaggio nella istantaneità del ritratto, come una fotografia. C'è tutta l'aggressività di una vendetta. Il soggetto è la violenza che punisce Oloferne.

(Museo Nazionale di Capodimonte,
Napoli)





La **MADDALENA** ha una eleganza trasandata di fronte allo specchio. Probabilmente un autoritratto della stessa Artemisia che interpreta una parte nella commedia della pittura.
(Galleria Palatina di Palazzo Pitti, Firenze)



CLEOPATRA

ha un corpo pesante e il volto sconvolto. Il panneggio sembra appartenere alla pittura del padre Orazio. Con questo quadro si capisce la personalità di Artemisia: nella sua vita è successo qualcosa di brutto e lei, immedesimandosi nella protagonista, lo trasmette in pittura. Il corpo perde armonia nei suoi lineamenti e nelle sue labbra. La psicologia in Artemisia è molto forte in tutta la sua pittura. Rappresenta il brutto, la realtà, "Qui c'è tutto quello che appartiene all'estetica di Caravaggio". Non si era mai vista una Cleopatra così reale e umana.

(Fondazione Cavallini Sgarbi, Ferrara)



MICHELANGELO
Te lo dico la
prossima volta.



NISSAN MICRA 2025: L'ELETTRICA COMPATTA CHE RIDEFINISCE LO STILE URBANO

CON LA NUOVA MICRA, LA CASA GIAPPONESE RINNOVA LA SUA ICONA CITTADINA, PROIETTANDOLA NEL FUTURO DELLA MOBILITÀ ELETTRICA.

Basata sulla piattaforma condivisa con Renault, la generazione abbandona definitivamente i motori termici per abbracciare una propulsione 100% elettrica capace di offrire fino a 416



chilometri di autonomia. Il design evolve radicalmente: linee tese e proporzioni compatte si fondono in un corpo più aerodinamico e moderno, caratterizzato dal frontale a V illuminato e dai gruppi ottici full Led che richiamano lo stile della crossover Ariya. I cerchi da 18 pollici, la verniciatura bicolore e le nervature scolpite sui fianchi donano alla city-car un look sportivo e dinamico, mentre la silhouette resta agile e compatta, ideale per la guida cittadina.

Dentro, la Micra compie un salto di categoria. L'abitacolo è luminoso, costruito con materiali soft-touch e tessuti

sostenibili. Il cruscotto digitale da 10,25" e lo schermo centrale da 12,3" integrano Google Automotive, con Maps, Assistant e Play Store nativi, senza bisogno di smartphone. Grazie al sistema multisense, è possibile personalizzare la risposta di sterzo, l'acceleratore e l'illuminazione interna secondo il proprio stile di guida. La piattaforma elettrica ha permesso di guadagnare spazio: il pianale piatto libera più centimetri per le gambe posteriori e il bagagliaio da 326 litri garantisce praticità anche per l'uso quotidiano. In movimento, la Micra sorprende per silenziosità e prontezza,

con un motore in due versioni: 40 kWh per una potenza di 120 cavalli (90 kW) e autonomia dichiarata di 317 chilometri, e la più potente con una batteria da 52 kWh e motore da 150 cavalli (110 kW), con una autonomia di 416 chilometri. Le sospensioni, ottimizzate per il comfort urbano, mantengono stabilità anche a velocità autostradali.

Sul fronte sicurezza, la dotazione è completa: frenata automatica d'emergenza, mantenimento corsia, monitoraggio angolo cieco, riconoscimento pedoni e ciclisti, oltre al sistema ProPilot con cruise control adattivo.

La Nissan Micra 2025 rappresenta dunque una svolta per il marchio giapponese: un modello compatto ma tecnologicamente maturo, capace di unire design, efficienza e piacere di guida in chiave sostenibile. Prezzi a partire da circa 29mila 500 euro, con varianti più accessoriate che puntano a un pubblico giovane, urbano e connesso.



Per un bucato
PULITO, MORBIDO
ed
EXTRA-PROFUMATO



1. PULITO
IMPECCABILE

+

2.

MORBIDEZZA
E PROFUMO

+

3. EXTRA
PROFUMO

DIE MY LOVE

Film

Cast: Jennifer Lawrence, Robert Pattinson e Nick Nolte

Genere: Drammatico

Al Cinema

Grace e Jackson si amano con intensa passionalità e si trasferiscono da New York a un'isolata casa del Montana appartenuta allo zio di lui, morto suicida. Jackson voleva suonare in una band, Grace scrivere il "grande romanzo americano". Ma la giovane donna rimane incinta e la nascita del figlio sposta tutti gli equilibri di coppia: lui accetta un lavoro manuale lontano da casa e lei si ritrova in totale isolamento domestico, con un neonato che richiede tutte le sue attenzioni. Intorno a lei mamme, zie e nonne che dispensano consigli non richiesti, e la madre di Jackson, Pam, che ha da poco perso il marito ed è smarrita quanto Grace. La giovane madre sprofonda in una violenta depressione post partum, Jackson non capisce e fa da parafulmine alla sua disperazione. E lei è tentata dalle attenzioni di un misterioso vicino che passa davanti alla casa isolata in moto, con il volto nascosto da un casco.



THE SMASHING MACHINE

Film

Cast: Emily Blunt, Dwayne Johnson e Oleksandr Usyk

Genere: Azione, Biografico, Drammatico

Al Cinema

Tre anni nella vita e nella carriera di Mark Kerr, che è stato un pioniere nella disciplina delle arti marziali miste a cavallo tra gli Anni Novanta e i duemila. I combattimenti brutali si fanno sentire sul corpo dell'atleta, che sviluppa una dipendenza dagli oppiaceti per placare i dolori durante i lunghi tornei in posti come il Brasile o il Giappone. A casa, in Arizona, lo attende la compagna Dawn, con la quale c'è un amore sincero minacciato però da due temperamenti focosi e dalla necessità da parte di Mark di chiudersi in sé stesso per fare al meglio il proprio lavoro. Un sostegno importante gli viene dall'amico e rivale Mark Coleman, tramite il quale Kerr si avvicina all'allora nascente mondo dell'UFC che promette guadagni ancora maggiori. I due si ritroveranno in Giappone a competere insieme per il torneo Pride.

Vincitore del Leone d'argento per la regia al Festival del Cinema di Venezia 2025.



IL MAESTRO

Film

Cast: Pierfrancesco Favino, Valentina Bellè e Paolo Briguglia

Genere: Drammatico

Al Cinema

Felice Milella ha 13 anni, un talento per il tennis e un padre pronto a sacrificare ogni cosa per fare di lui un campione - che il ragazzo voglia o no. Raul Gatti è un ex tennista un tempo arrivato agli ottavi di finale al Foro Italico, ma al momento in cura presso un centro di salute mentale. Raul pubblica un annuncio offrendosi come insegnante privato e il padre di Felice, ingegnere gestionale della SIP privo di grandi disponibilità economiche ma non di sogni di gloria, vede in lui l'uomo ideale per aiutare suo figlio a passare dai tornei regionali a quelli del circuito nazionale, facendogli da maestro accompagnatore. Felice però si rende presto conto che Raul potrebbe non avere nulla da insegnargli su un campo da tennis, ma forse qualcosa su come liberarsi dell'ingerenza paterna.

Con Il maestro Andrea Di Stefano torna alla regia dopo il debutto in L'ultima notte di Amore e affida di nuovo a Pierfrancesco Favino il ruolo centrale del titolo.



PREDATOR: BADLANDS

Film

Cast: Elle Fanning e Dimitrius Schuster-Koloamatangi

Genere: Fantascienza

Al Cinema

Predator: Badlands è il nuovo capitolo della saga Predator, diretto da Dan Trachtenberg, già regista di Prey (2022). Il film è scritto da Patrick Aison, su una storia ideata insieme a Trachtenberg. I protagonisti saranno Dimitrius Schuster-Koloamatangi, che interpreta Dek, un giovane Predator emarginato dal suo clan, ed Elle Fanning, nel ruolo di Thia, un androide connesso alla corporazione Weyland-Yutani. La storia si svolge su un pianeta remoto nel futuro, dove Dek dovrà intraprendere una pericolosa missione per affrontare il suo avversario definitivo. Una novità significativa è che questa volta il Predator non è solo antagonista, ma diventa protagonista: il film mette al centro le sue emozioni, il suo senso. Le riprese si sono svolte in Nuova Zelanda tra agosto e ottobre 2024. Il film sarà distribuito da 20th Century Studios, disponibile anche in formati premium come IMAX, RealD 3D e altri schermi speciali.



Milka



Genitori in ansia.

Trasforma le tue paure nelle ali di tuo figlio

Autore: Stefano Rossi

Casa editrice: Feltrinelli

Quanti genitori si ritrovano a convivere con la sensazione costante di non essere mai abbastanza? Nel suo nuovo libro, Stefano Rossi – già autore di *Lezioni d'amore per un figlio* – parte proprio da qui: dalle ansie, spesso silenziose ma decisive, che abitano il cuore degli adulti e che inevitabilmente si riflettono sui figli. In un'epoca definita da molti "l'età dell'ansia", i ragazzi crescono immersi in fragilità diffuse, tra pressioni sociali e nuove sfide tecnologiche. Ma quelle stesse vulnerabilità, ci ricorda Rossi, sono lo specchio delle paure dei genitori, sospesi tra il desiderio di proteggere e la necessità di lasciar andare. Come stabilire regole senza spezzare il legame? Come accompagnare i figli senza cadere nell'ipercontrollo o, al contrario, nell'eccessiva permissività? Domande che ogni madre e ogni padre conosce bene, e che Rossi affronta con empatia, trasformandole in occasione di crescita interiore. Il suo invito è semplice e radicale: prima di educare i figli, impariamo a guardare dentro di noi, a dare un nome alle paure ereditate o nate dal nostro tempo, per trasformarle in strumenti di consapevolezza. Con esempi concreti e strategie pratiche, l'autore guida in un percorso che riguarda non solo il rapporto con i bambini e gli adolescenti, ma anche quello di coppia e il ruolo differente di madri e padri. Perché solo riconoscendo le nostre fragilità possiamo diventare la guida solida e autentica di cui i nostri figli hanno bisogno.



STEFANO ROSSI
**GENITORI
IN ANSIA**

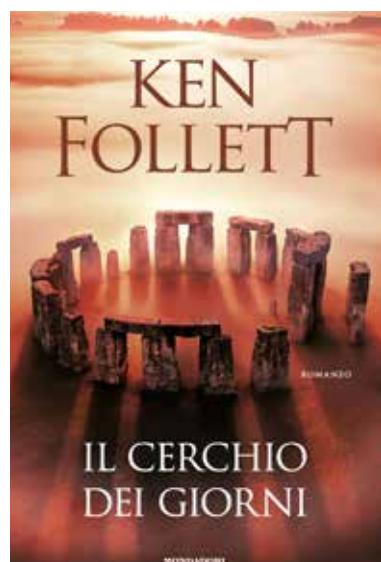
Trasforma le tue paure
nelle ali di tuo figlio

Il cerchio dei giorni

Autore: Ken Follett

Casa editrice: Mondadori

Ken Follett torna in libreria con un nuovo romanzo che intreccia la sua inconfondibile maestria narrativa con uno dei più grandi misteri della storia: la costruzione di Stonehenge. Dopo aver raccontato la nascita delle cattedrali medievali in I pilastri della terra, l'autore ci conduce indietro di oltre 4500 anni, in un'epoca primitiva e aspra, ma animata dal desiderio di lasciare un segno destinato a durare per sempre. Il giovane protagonista, Seft, è un cavatore di selce che sogna di fuggire dalla violenza del padre e dalla crudeltà dei fratelli. Alla Fiera di Mezza Estate spera di rivedere Neen, la ragazza amata, e di trovare nel loro legame una via di riscatto. Ma sarà la sorella di lei, Joia, destinata a diventare sacerdotessa, a tracciare la strada del suo destino. Joia è infatti guidata da una visione ambiziosa: costruire un grande cerchio di pietre, più imponente di qualunque altro monumento mai immaginato. Seft diventerà così il suo più fedele alleato, pronto a consacrare la propria vita a quell'impresa miracolosa. Intorno a loro la Grande Pianura è scossa da crisi e tensioni: la siccità sta distruggendo la terra, la speranza vacilla, e un atto di brutale violenza accende una guerra tra le popolazioni. In questo contesto di precarietà e conflitti, la costruzione di Stonehenge non appare soltanto come una sfida ingegneristica, ma come il simbolo potente di una comunità capace di unirsi attorno a un sogno collettivo. Ne Il cerchio dei giorni, Follett affronta temi universali: il confronto tra innovazione e tradizione, l'avidità e la sete di potere, la ricerca di libertà, la resilienza umana di fronte a ostacoli insormontabili.

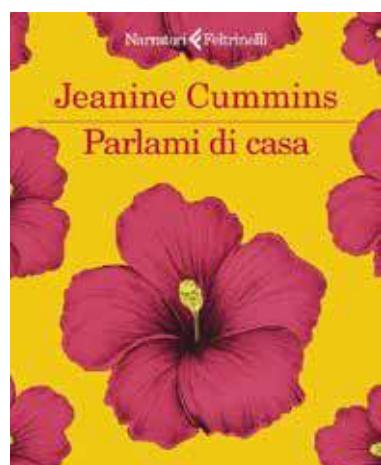


Parlami di casa

Autore: Jeanine Cummins

Casa editrice: Feltrinelli

Tre donne, tre generazioni, un'unica storia intrecciata al destino di un'isola. Daisy, Ruth e Rafaela sono madre, figlia e nipote, tre donne portoricane separate da distanze geografiche, traumi e storie familiari mai emerse, ma legate da un filo invisibile che il tempo e le difficoltà non possono spezzare. Tutto comincia durante un uragano a Portorico: Daisy resta vittima di un grave incidente e al suo fianco si precipitano dagli Stati Uniti Ruth, la madre, e Rafaela, la nonna. È qui che il romanzo si apre come un mosaico alternando presente e passato nel racconto delle loro vite. Rafaela, costretta negli anni Settanta ad abbandonare Portorico per seguire il marito in America, oggi deve fare i conti con l'invecchiamento e le prime perdite di memoria. Ruth, sua figlia, non ha mai superato lo sradicamento dall'isola e la perdita della lingua madre, portandosi dentro nostalgia e rancori irrisolti. Infine Daisy, la figlia di Ruth, ha scelto di ripercorrere le proprie origini e tornare nel luogo da cui tutto è partito, per costruire un futuro diverso, più autentico, lontano dai destini imposti. Attraverso le voci di queste tre figure femminili, l'autrice racconta una saga familiare intensa e delicata, dove la luce abbagliante dei Caraibi si scontra con le ferite vive lasciate dall'emigrazione, dal razzismo e dalla perdita di appartenenza.



TUTTA L'EFFICACIA DEL COLLAGENE VEGETALE PER RESTITUIRE ELASTICITÀ E TONO ALLA PELLE

COLLAGENE VEGETALE SIERO VISO ANTI-RUGHE LIFTANTE

Equilibra® Collagene Vegetale Siero Viso Anti-rughe Liftante è una leggerissima emulsione in gocce dal tocco vellutato. Il Blend di Collagene Vegetale, con l'aiuto degli ingredienti naturali contenuti in formula, aiuta a contrastare i segni di invecchiamento della pelle e dona un efficace effetto lifting. Ideale per il trattamento delle pelli mature che necessitano di maggior idratazione e nutrimento.



SENZA:
PETROLATI • PEG
OLI MINERALI
DELICATAMENTE PROFUMATO



96% DI INGREDIENTI
DI ORIGINE NATURALE



**DERMATOLOGICAMENTE
E CLINICAMENTE TESTATO**



Vitamina C: antiossidante e illuminante, stimola la produzione del collagene.

Pro-vitamina B5: aiuta a controllare la pigmentazione della pelle e rafforza la barriera cutanea.

Collagene Vegetale: lo speciale Blend di Collagene Vegetale formato da Fitocollagene da Semi di Zucca, derivato da upcycling, unito all'azione dei Collagen Amino Acids, di origine vegetale, promuove l'idratazione, l'elasticità e il tono cutaneo, rimpolpando la pelle.

equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA

Scopri la linea Collagene Vegetale Equilibra su www.equilibra.it

Il ritorno de I Cani: Post Mortem diventa tour

Era nell'aria, e i fan lo avevano già intuito: dopo l'uscita a sorpresa di Post Mortem, nuovo album pubblicato lo scorso aprile senza alcun annuncio, a novembre Niccolò Contessa riporta sul palco la sua band con un attesissimo tour autunnale prodotto da DNA Concerti. Ben ventidue le date in programma, a partire dal 1° novembre all'Estragon di Bologna, fino all'11 dicembre alla Casa della Musica di Napoli, passando per Roma, Milano, Torino, Firenze, Padova e altre tappe già quasi tutte esaurite da mesi. Un ritorno che porta con sé quell'aura di mistero che ha sempre accompagnato il progetto: nove anni di silenzio stampa interrotti bruscamente lo scorso aprile, con l'apparizione online – del tutto inaspettata – di tredici brani inediti scritti e composti interamente da Contessa presso il Pot Pot Studio. Post Mortem è un disco che mescola elettronica, cantautorato, synth-pop, lo-fi, atmosfere malinconiche e sperimentazioni sonore che richiamano immediatamente alla firma del cantautore e produttore romano. Ed è proprio con la musica, finalmente dal vivo, che Post Mortem troverà la sua dimensione più potente: sul palco, tra il calore del pubblico e l'attesa di chi non ha mai smesso di considerare I Cani un punto di riferimento dell'indie italiano.



Roberto Bolle torna al TAM Teatro Arcimboldi per celebrare 25 anni di magia

Un incontro con Roberto Bolle non è mai un semplice evento di danza. Rappresenta un rituale collettivo, una celebrazione che coinvolge sia i fan storici sia i nuovi spettatori, un'occasione che va oltre il palcoscenico e diventa fenomeno culturale. A novembre, dal 14 al 16, l'Étoile più amata d'Italia tornerà sul palco del TAM Teatro Arcimboldi con il suo celebre gala "Roberto Bolle and Friends", appuntamento che celebra anche la conclusione del 25° anno di questo progetto storico. "Roberto Bolle and Friends" non è solo un gala: è un'iniziativa di divulgazione culturale. Nato 25 anni fa, ha evoluto fino a diventare un format capace di portare la danza nei luoghi più iconici d'Italia e del mondo. Pensiamo alle serate al Colosseo, quando Roma ha visto dialogare la sua storia millenaria con l'arte dei ballerini. Oppure alla Valle dei Templi di Agrigento, dove le rovine doriche hanno fatto da cornice a coreografie senza tempo. Il tour del gala ha toccato città come New York, Sydney, Città del Messico, Atene, portando l'eccellenza italiana della danza sui principali palcoscenici internazionali. Bolle ha saputo coniugare in ogni edizione perfezione tecnica e apertura, invitando danzatori di compagnie prestigiose a confrontarsi con il pubblico in contesti spesso inediti. Ogni serata è unica, perché ogni edizione è ideata e costruita personalmente da lui, dalla scelta degli ospiti al repertorio. Questo continuo rinnovarsi senza perdere la propria identità è la chiave del successo di "Roberto Bolle and Friends". Dal 14 al 16 novembre, il pubblico del TAM potrà vivere tre serate che si preannunciano già attesissime. Il ritorno agli Arcimboldi sarà non solo una festa per la città di Milano, ma anche l'occasione per celebrare il 25° compleanno del progetto. Non serve conoscere i dettagli del programma: chi ha già visto lo spettacolo sa che ogni serata è irripetibile. E chi non l'ha mai visto non potrà trovare occasione migliore per lasciarsi catturare dalla magia della danza.



I Radiohead tornano finalmente in Italia per quattro date a Bologna

Dopo otto anni di assenza dai palchi italiani, i Radiohead tornano finalmente nel nostro Paese con quattro concerti evento in programma all'Unipol Forum il 14, 15, 17 e 18 novembre 2025. Un ritorno attesissimo dai fan di tutto il mondo, anticipato da settimane di indiscrezioni e indizi: ormai celebri le misteriose cartoline comparse in diverse città europee che lasciavano presagire un imminente annuncio da parte della band. Le quattro date italiane – le uniche nel nostro Paese - fanno parte di un mini tour che toccherà cinque città europee tra novembre e dicembre: Madrid, Londra, Copenaghen, Berlino e, appunto, Bologna. A raccontare lo spirito di questo ritorno è stato il batterista Philip Selway, che ha dichiarato "L'anno scorso ci siamo ritrovati a provare, tanto per il gusto di farlo. Dopo una pausa di sette anni, è stato bellissimo suonare di nuovo i nostri brani e riconnetterci con un'identità musicale che vive profondamente dentro ciascuno di noi. Ci ha anche fatto venire voglia di fare qualche concerto insieme, quindi speriamo possiate venire a una delle prossime date. Per ora saranno solo queste, ma chissà dove ci porterà tutto questo." Un ritorno che segna la fine di anni di silenzio e che sarà l'opportunità di ritrovarsi in quell'abbraccio sonoro che solo i Radiohead sanno regalare.



Coccolino



1. DETERSIVO

Lavaggio veloce
ed efficace



2. AMMORBIDENTE

Morbidezza
e profumo



3. PROFUMATORE

Esplosione di
extra freschezza

CANYAN



MAN

Ogni volta che si muove,
ha al seguito uno stuolo adorante
di gentil donzelle, signore,
signorine, ragazzine, non c'è età
per essere fan di Can Yaman,
l'attore turco che si prepara a
compiere un'altra strage di cuori
vestendo in tv, i panni di Sandokan,
su Raiuno dal 1 dicembre.



L'eroe, creato nei suoi romanzi da Emilio Salgari, resiste nell'immaginario collettivo di chi è già negli "anta" attraverso l'inconfondibile volto di Kabir Bedi, l'attore indiano che negli anni '80 rese celebre quel personaggio che si muoveva in un mondo esotico, ancora poco conosciuto. Un'eredità non facile per Can Yaman, protagonista moderno di quell'epica saga, ambientata nel Borneo nella metà del 1800, un paradiso abitato dalle tribù native dei Dayak, ma dominato dalla spietata legge degli inglesi, all'apice del loro potere coloniale. «Non ci volevo credere quando mi hanno detto che avrei interpretato Sandokan - ha raccontato l'attore - Poi è arrivata la pandemia e i problemi di budget che hanno interrotto il progetto. Sono passati cinque anni e ce l'abbiamo fatta. Mi sembra





un sogno, sono stato l'uomo più felice del mondo quando ho saputo che avremmo girato questa avventura». Una produzione in effetti molto complessa, che ha dovuto superare problemi di budget e di location, le cui riprese si sono svolte quasi interamente in Italia, tra le Cascate di Chia nel Lazio, Tropea e Isola di Capo Rizzuto in Calabria, fino al Castello di Sammezzano in Toscana, soltanto alcune scene sono state girate all'estero, sull'isola di La Réunion. «Sono fiero di essere Sandokan - ha aggiunto

Can Yaman - Mi sono preparato molto fisicamente, la cosa più importante era imparare le coreografie di battaglie e di lotta senza infortunarsi. Per fortuna non ho mai colpito nessuno. Dovevo dimagrire dieci chili, ma senza perdere i muscoli, dovevo rimanere agile e scattante, quindi perdere quel peso è stato estenuante. Sono stati quattro mesi tosti a livello di preparazione, otto in totale con le riprese». Sandokan è un pirata, uno di quelli che vive alla giornata, che combatte solo per se stesso e per la sua ciurma, tra cui

il fidato Yanez (interpretato nella serie da Alessandro Preziosi), almeno fino a quando, durante un'incursione, non incontra Marianna (Alanah Bloor) figlia del console britannico di Labuan: è l'inizio di una storia d'amore impossibile tra due anime inaspettatamente simili. Sulle loro tracce si metterà il leggendario cacciatore di pirati, Lord James Brooke, che non si fermerà davanti a niente pur di catturare Sandokan e conquistare il cuore di Marianna. «E' un racconto di avventura





e di amore, in cui i protagonisti scopriranno se stessi e capiranno di appartenere a una storia molto più grande, fatta di rivoluzione, di amore per la natura e di lotta per la libertà», ha spiegato l'attore che resterà nei panni di Sandokan ancora a lungo. Le stagioni previste per la serie sono infatti tre, con la seconda già in fase di lavorazione.

«Vedremo come me la caverò nelle prossime stagioni. Sarò un po' più vecchio - ha scherzato - Nella prima stagione scopriremo come Sandokan diventa l'eroe che conosciamo, farà un viaggio interiore, si vedranno dei flashback dove combatte per curare la sua famiglia. Man mano che evolverà, scopriremo come salverà un popolo. Di certo Sandokan mi ha reso un attore migliore». Un mestiere, quello di attore, arrivato quasi all'improvviso per Can Yaman,



studente di giurisprudenza convinto che avrebbe sì girato il mondo, ma nelle aule dei tribunali, fino a quando il mercato delle soap opera, popolarissimo in Turchia, non ha bussato alla sua porta. Stagione dopo stagione è diventato il divo incontrastato di un genere che ha trovato terreno fertile anche da noi, dove è entrato nel mondo della serialità grazie a serie come «Viola come il mare». Ma ora grazie a Sandokan, l'attore, fedelissimo alla sua compagna Sara Bluma, una dj di origini algerine, sempre al suo fianco sui red carpet, spera di riuscire a conquistare anche il mercato, sempre piuttosto complicato, degli Stati Uniti.



un anno di felicità con

ilBarbanera

a cura della Redazione di Barbanera

NOVEMBRE 2025

**L'AUTUNNO È ORMAI ARRIVATO E CON LUI
L'ASPETTATIVA DI UNA DOLCE OTTOBRATA.**

Novembre è il mese dei saperi e dell'intimità. I frantoi festeggiano l'arrivo dell'olio nuovo, con le sue sfumature piccanti e amarognole, e nelle cantine si stappa il vino novello da gustare con le castagne arrosto. Il freddo ci invita a restare in casa, mentre nebbia e brina disegnano merletti nei giardini. Nell'orto seminiamo, in giardino piantiamo i bulbi e raccogliamo ortaggi che ci terranno al sicuro dai rigori dell'inverno. Tra le tradizioni di San Martino e i piccoli piaceri autunnali, novembre ci conduce nella quiete della stagione, tra colori e profumi unici, con lo sguardo volto ai primi programmi delle imminenti feste.

La finestra sul tempo

In questo mese il freddo e l'umido è nocivo. Fa mestier cautelarsi con buoni abiti e migliori calzature.

Barbanera nel 1887

Tradizioni in casa

Relax e rimedi per il camino

Anche novembre ha la sua parte di allegria. Tra le cose che più ci fanno amare anche

la stagione fredda, c'è infatti un bel cammino scoppiettante, simbolo per eccellenza del relax domestico, che ci regala calore e intimità ma anche quelle antipatiche macchie di fuliggine che appaiono sulle pareti, soprattutto sulla cappa. Questo non è un problema se ci affidiamo ai semplici rimedi della tradizione. Se proviamo infatti a passare su quelle zone una spugna imbevuta di aceto bianco, le vediamo sparire. Non dimentichiamo che gettare di tanto in tanto una manciata di sale sulla legna che brucia riduce della metà la fuliggine e noi non dobbiamo continuamente pulire il caminetto. Per chi invece non vuole rinunciare alle cene a lume di candela – e con le feste alle porte diventa davvero difficile! – le "scolature" diventano qualcosa con cui dobbiamo probabilmente confrontarci. Ricordiamo che la cera, se è ben raffreddata e solidificata, si toglie con estrema facilità. Se poi dovessero rimanere delle tracce di colore, le strofiniamo con un batuffolo

imbevuto di alcol, ma solo se si tratta di tessuti di lana e cotone.

Dispensa di stagione

Confettura di melone d'inverno

La polpa di melone deve innanzitutto essere ben matura perché solo così la confettura verrà dolcissima e gustosa. Togliamo i semi al melone, eliminiamo la buccia e tagliamo la polpa a cubetti di circa 1 cm. Pesiamoli e mettiamoli in casseruola con 800 g di zucchero e con 1 limone tagliato a cubetti o, se preferiamo, solo scorza grattugiata. Facciamo cuocere fino a giusta consistenza, cioè quando, messa su un piattino, la confettura scivolerà lentamente sul piattino inclinato. I cubetti di melone devono rimanere visibili e piuttosto sodi e il composto di base deve diventare traslucido. Volendo, possiamo dare un tocco finale aggiungendo, dopo averla tolta dal fuoco, un bicchierino di Maraschino di Zagabria. La gustiamo ottima con il formaggio pecorino non troppo forte o anche con quello di capra.

Benessere con la natura

Bio-lampade del buonumore

In inverno le ore di luce si riducono molto, e dato che un'abitazione poco luminosa può rattristarcisi, peggiorare stati depressivi e comunque predisporci a cali dell'umore, meglio correre ai ripari per favorire il buonumore. Come? Basta scegliere lampadine a spettro completo, che riproducono cioè la luce solare. Sono dette anche bio-lampade e sono ideali in cucina e in soggiorno. Approfittiamo poi delle ore diurne per fare una passeggiata all'aperto o qualche commissione a piedi.

LiberaeBella

MARCHIO
STORICO



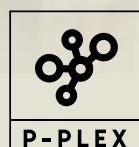
FIFTY YEARS
ANNIVERSARY

COLORAZIONE PERMANENTE INNOVATIVA GRAZIE ALLA TECNOLOGIA **P-PLEX**

10 NUANCE



CON CHERATINA VEGETALE E
MELOGRANO PER CAPELLI
PROTETTI E RINFORZATI



P-PLEX



ITALIAN
CREATIVITY





CALCIO STORICO FIORENTINO

IL CALCIO STORICO FIORENTINO, CONOSCIUTO ANCHE CON IL NOME DI CALCIO IN COSTUME O IN LIVREA, AFFONDA LE PROPRIE RADICI NELLA STORIA DEI PRIMI GIOCHI CON LA PALLA

Dalla sferomachia dell'antica Grecia passando per l'harpastum romano, letteralmente "strappare a forza", attraverso il Medioevo, fino all'iconica partita del 17 febbraio 1530 in cui i fiorentini, seppur stremati dalla fame e dall'assedio di Carlo V, scesero in piazza per giocare in scherzo del nemico. Una mix tra gioco, sport e combattimento, particolarmente duro e violento, che fonde le discipline del rugby, pugilato e lotta greco-romana, talmente popolare che nel gennaio del 1490 con il fiume Arno completamente ghiacciato, fu delimitato un campo per giocare. Le partite disputate, o meglio combattute, da ventisette calzanti per squadra, considerati i "nuovi gladiatori", durano cinquanta minuti su un campo rettangolare ricoperto di rena, con una linea bianca che lo divide in due quadrati identici e sui due lati del fondo viene montata una rete sovrastante la palizzata che circonda il perimetro di gioco. Al centro della rete di fondo viene montata la tenda del capitano e dell'alfiere, che hanno il compito di intervenire



nelle risse per pacificare gli animi. L'incontro è diretto dal giudice arbitro, coadiuvato da sei segnalinee e dal giudice commissario che sta fuori dal campo. Al di sopra di tutti c'è il maestro di campo che sorveglia lo svolgersi regolare della partita e interviene per ristabilire l'ordine e mantenere la disciplina in caso di zuffe. La partita ha inizio con il lancio del pallone da parte del pallaio sulla linea centrale e la "sparata" delle colubrine che salutano l'apertura delle ostilità. Da qui in poi i calzanti delle due squadre cercano con qualunque mezzo di portare

il pallone fino al fondo del campo avversario, per depositarlo nella rete segnando la "caccia", ovvero la rete. Il calcio fiorentino oggi è la competizione più agguerrita che coinvolge la città, uno spettacolo unico nel suo genere e un forte elemento identitario. Una sfida tra i quattro quartieri della città dove le partite si svolgono con i costumi del XVI secolo, a ricordo e rievocazione di un momento particolare della storia cittadina. Il torneo annuale coinvolge i quattro quartieri storici della città: Bianchi di Santo Spirito, Azzurri di Santa Croce, Verdi di San Giovanni e Rossi di Santa Maria Novella, vincitori dell'ultima edizione. Il premio in palio è una vitella bianca di razza Chianina. La finale è sempre il 24 giugno, giorno del patrono di Firenze, San Giovanni Battista, preceduta dalla parata del corteo storico della Repubblica Fiorentina con centinaia di figuranti.



Piùme

più qualità per me!



Produttore Italiano



PETER PAN PLAST

www.peterpanplast.com



GUGLIE DA CAPOGIRO E GIARDINI DI MARMO

Il Duomo di Milano lascia senza respiro chiunque sbuchi dalla metro. La sua vista spettacolare è un'emozione che toglie il fiato. Immaginate una foresta incantata fatta di marmo, un dedalo di guglie e statue che sembrano voler toccare le nuvole. Pensate: ci sono voluti secoli per costruirlo. E poi, in cima a tutto, c'è lei, la splendida Madonnina, un faro dorato che veglia su tutti, milanesi e non. Sapevate che ne esistono più copie sparse per il mondo? Una, pare, si trovi addirittura sull'Everest, incredibile ma (sembra) vero.

IL CASTELLO: NON SOLO FIABE

Vi dice qualcosa l'idea di un castello enorme, pieno di misteri e storie? Non stiamo parlando di una fiaba, ma del Castello Sforzesco, uno dei giganti d'Europa. Era un'austera fortezza, poi una sontuosa residenza e ora è un gioiellino di musei e cortili dove perdersi è un piacere. Potrete passeggiare lungo i fossati o sulle merlate e poi tuffarvi nel verde lussureggiante del Parco Sempione, il polmone verde della città.

IL SALOTTO PIÙ CHIC D'ITALIA

Se Milano fosse una casa, il suo salotto sarebbe senza dubbio la Galleria Vittorio Emanuele II. Mark Twain l'aveva capito subito, definendola un posto in cui avrebbe voluto vivere per sempre. Ed è facile capirlo! È un capolavoro di vetro e



MILANO

A MILANO, NELLA CITTÀ CHE NON DORME MAI, SIAMO ARRIVATI A QUOTA 10. DA QUALCHE SETTIMANA INFATTI L'ULTIMO NEGOZIO PIÙME HA APERTO I BATTENTI NEL QUARTIERE BAGGIO IN VIA RISMONDO 2 DOVE VI ASPETTANO COL SORRISO SULLE LABBRA E CON TUTTA LA LORO PROFESSIONALITÀ **MARIKA FARRUGGIO, GIADA CIDONE, NATHALYA DI CIUCCIO** E IL CAPO AREA **DARIO STRETTI**. SEMPRE IN FERMENTO, CHIC E INTERNAZIONALE MILANO È UN VERO CAMALEONTE CHE ABBRACCIA CHIUNQUE CON I SUOI INFINITI COMFORT E LE SUE INNUMEREVOLI GEMME NASCOSTE. CAPITALE DEL FASHION MADE IN ITALY, MA ANCHE DELL'INGEGNO E DELLO STILE, OGNI VICOLO RACCONTA UNA STORIA, MESCOLANDO CAPOLAVORI DEL PASSATO CON VISIONI FUTURISTICHE, SIMBOLO DELLO SPIRITO INNOVATIVO CHE ANIMA LA CITTÀ. APPROFITTATENE ALLORA PER UN FANTASTICO TOUR NEL CAPOLUOGO MENEGHINO!

ferro, un mix esplosivo di lusso, arte e chiacchiere. Passeggiare qui è come entrare in un altro mondo: vetrine che brillano, ristoranti storici e, ovviamente, la famosa tradizione del toro. Non dimenticate di fare tre giri con il tallone sui suoi "attributi" per un po' di fortuna. E per un'esperienza ancora più "local", non perdete l'occasione di gustare un aperitivo al Camparino, un pezzo di storia milanese.

IL CUORE DELLA MODA E LA PERIFERIA DELL'ARTE

Se l'eleganza fosse una città, Milano sarebbe la sua capitale. Il Quadrilatero della Moda è una vera Mecca per gli amanti dello shopping, con le sue vie scintillanti come Via Montenapoleone e Via della Spiga. Ma non è solo una sfilata di vetrine: qui si respira anche cultura, con musei come il Bagatti Valsecchi o Palazzo Morando. E a proposito di arte, non puoi perderti la Pinacoteca di Brera, un vero concentrato di bellezza. Immaginate: un'intera giornata a tu per tu con capolavori che hanno fatto la storia, come il Cristo Morto di Mantegna o il celebre Bacio di Hayez. A Brera l'arte si vive con tutti i sensi, tra profumi che richiamano i quadri e panchine per ammirare le opere senza fretta. Ma Milano non è solo il centro. La città ha tanti quartieri che la rendono unica. Prendiamo ad esempio il quartiere Baggio: un tempo era un piccolo borgo, un'oasi di tranquillità alle porte di Milano, con la sua storia e le sue tradizioni. È il luogo perfetto per chi cerca un'atmosfera autentica, lontano dal caos del centro. Un posto dove i milanesi si sentono a casa, con i suoi mercati e la vita di quartiere che ancora resiste.

CHE FAME! LE DELIZIE DI MILANO E COSA FARE A NOVEMBRE 2025

A Milano si mangia benissimo, con piatti tipici come il risotto alla milanese, la cotoletta e il panettone, che viene consumato tutto l'anno. Questi piatti si abbinano perfettamente ai vini locali, come il Bonarda e il Buttafuoco tra i rossi, e il Pinot Grigio e il Riesling tra i bianchi, oltre alle bollincine come l'Oltrepò Pavese Metodo Classico DOCG e il Franciacorta. A novembre, la città si anima con l'apertura della stagione del Teatro alla Scala il 7 dicembre, giorno di Sant'Ambrogio. Non mancano eventi culturali come mostre d'arte e concerti, e per gli amanti dell'antiquariato, l'ultima domenica del mese c'è il Mercatone del Naviglio Grande. Inoltre, la città offre la possibilità di godersi passeggiate sui Navigli e di ammirare capolavori come l'Ultima Cena di Leonardo. Insomma, vi abbiamo fatto venire voglia di visitarla oppure no? info (tratte da) fonti varie



Energizer®

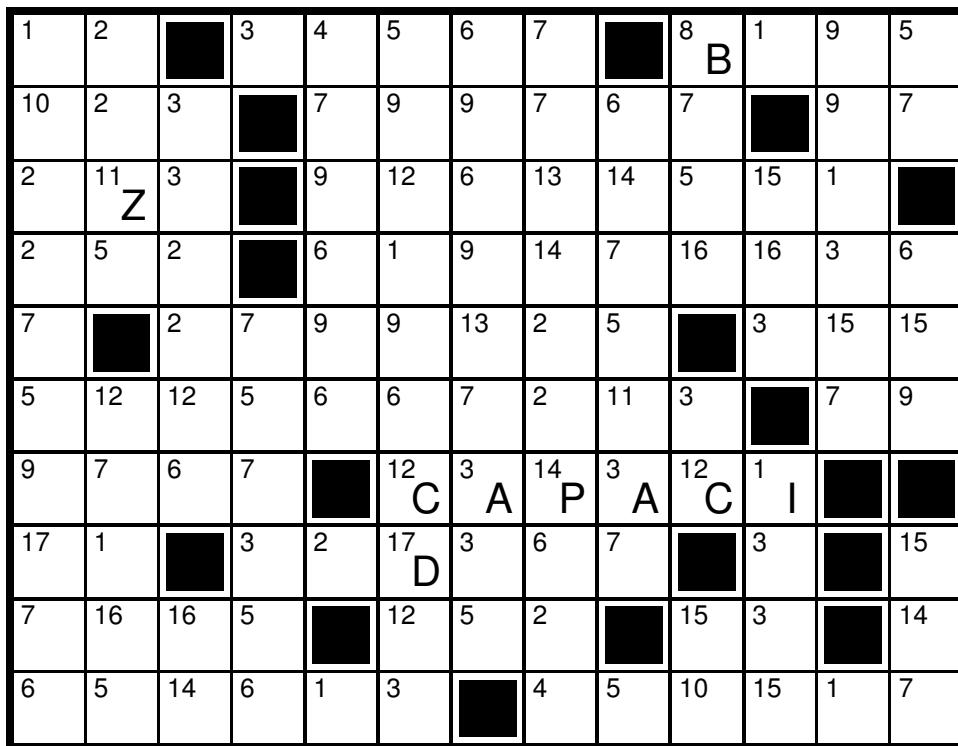


Produttori della
**PILA CON PIÙ LUNGA
DURATA AL MONDO**

*Pila AA. Non disponibile in tutti i mercati

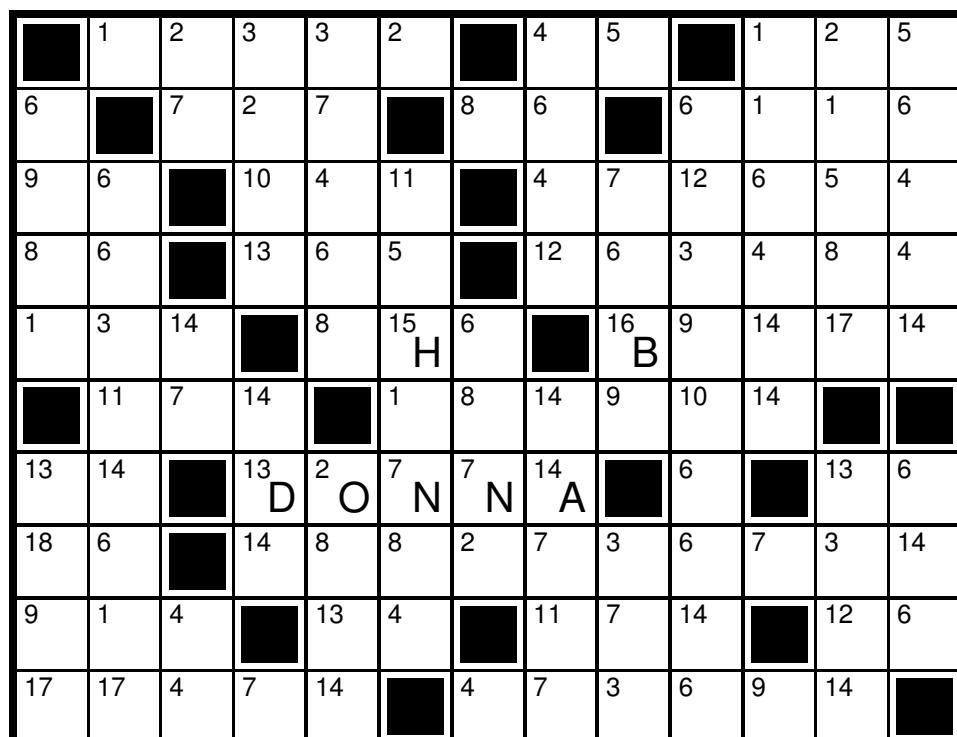
TM

I GIOCHI DI...



LA MASSIMA CIFRATA

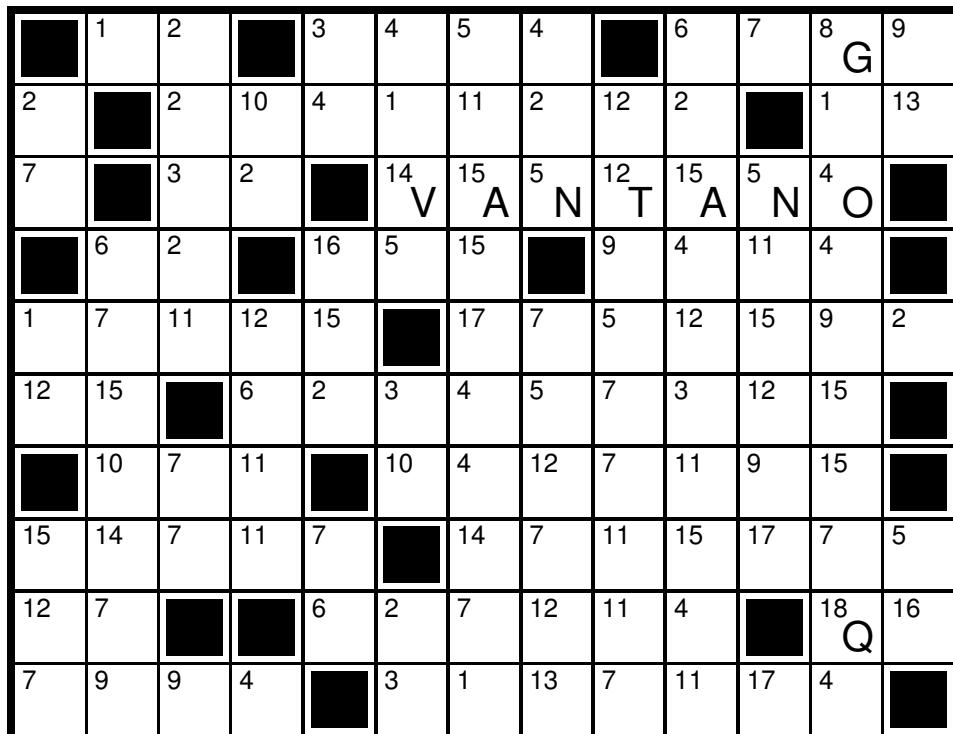
A numero uguale
lettera uguale.



LA MASSIMA CIFRATA

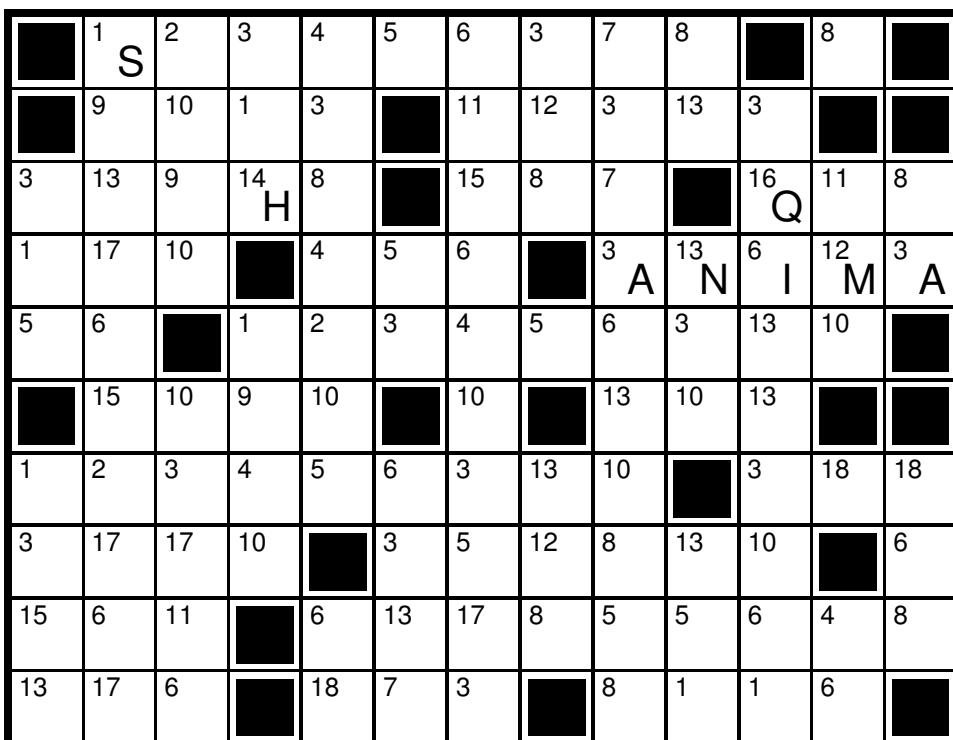
A numero uguale
lettera uguale.

Trovi tutte le soluzioni a pagina 98 della rivista.



LA MASSIMA CIFRATA

A numero uguale
lettera uguale.



LA MASSIMA CIFRATA

A numero uguale
lettera uguale.

CLUB ALPINO ITALIANO

FONDATO A TORINO IL 23 OTTOBRE 1863, ANCHE SE LA SUA NASCITA IDEALE PUÒ ESSERE FATTA RISALIRE AL 12 AGOSTO DELLO STESSO ANNO, IN OCCASIONE DELLA CELEBRE ASCENSIONE AL MONVISO COMPIUTA DA QUINTINO SELLA, GIOVANNI BARRACCO, PAOLO E GIACINTO DI SAINT ROBERT, IL CLUB ALPINO ITALIANO È UN'ORGANIZZAZIONE NAZIONALE INDIPENDENTE. IL SUO SCOPO, COME STABILITO DALL'ARTICOLO 1 DEL SUO STATUTO, È "PROMUOVERE L'ALPINISMO IN OGNI SUA FORMA, LA CONOSCENZA E L'ESPLORAZIONE DELLE MONTAGNE, IN PARTICOLARE QUELLE ITALIANE, E LA SALVAGUARDIA DEL LORO HABITAT NATURALE".

Nell'ordinamento giuridico italiano, la struttura principale del Club Alpino Italiano è riconosciuta come ente pubblico non economico, mentre tutte le sue unità locali (sezioni, raggruppamenti regionali e provinciali) sono soggetti di diritto privato. Conformemente alla Legge n. 776 del 24 dicembre 1985, il Club Alpino Italiano svolge, a beneficio dei propri soci e di altri, e nei limiti delle proprie competenze, le seguenti attività:

- Diffusione della pratica montana e organizzazione di spedizioni alpinistiche, escursionistiche e speleologiche in tutto il territorio nazionale.
- Organizzazione e gestione di corsi di formazione per attività alpinistiche, sci-alpinistiche, escursionistiche, speleologiche e naturalistiche, per incoraggiare un approccio sicuro alla montagna.
- Formazione di 21 diverse categorie di esperti (istruttori,

accompagnatori e operatori), necessari per lo svolgimento delle attività sopra elencate.

- Progettazione, costruzione e manutenzione di sentieri, infrastrutture montane e attrezzature per l'alpinismo.
- Realizzazione, cura e amministrazione dei rifugi e dei bivacchi di alta quota di proprietà del Club Alpino Italiano e delle singole sezioni. Oggi si contano 749 strutture, per un totale di 21.426 posti letto.
- Gestione di iniziative tecniche, attraverso il Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (CNSAS), per la prevenzione degli incidenti durante le attività in montagna, il salvataggio dei feriti o delle persone in pericolo, e il recupero dei corpi.
- Promozione di ricerche scientifiche e attività educative per approfondire la conoscenza dell'ambiente montano in tutti i suoi aspetti.

• Incoraggiamento di iniziative per la protezione e la valorizzazione dell'ambiente montano, anche attraverso l'impegno di organismi tecnici nazionali e locali.

• Diffusione della cultura alpina, con iniziative di formazione etico-culturale, studi sulla storia e le tradizioni montane, e la promozione della fotografia e del cinema di montagna.

L'IMPEGNO DEL CAI

L'entusiasmo e l'impegno volontario che da sempre contraddistinguono il CAI hanno permesso di realizzare nel tempo un'ampia gamma di opere per la montagna e i suoi visitatori, come rifugi, bivacchi, sentieri e progetti di rimboschimento.

IL GRUPPO DI LAVORO GIOVANI

Per la prima volta nel 2023, il CAI ha creato il Gruppo di Lavoro Giovani, un'iniziativa agile e operativa aperta ai soci dai 16 ai 40 anni. L'obiettivo è coinvolgere le nuove generazioni nella gestione dell'associazione, per rendere le attività più inclusive e in linea con gli interessi e i desideri di questa fascia di età.



INFORMAZIONI & CONTATTI

CAI – Club Alpino Italiano, Via Petrella 19, 20124 (Milano)
Telefono: 02 2057231
Fax: 02 205723201
E-mail: info@cai.it
Sito web: www.cai.it

INTRÀ
gourmand

Scopri il lato più geloso della natura!

Irresistibili Bagno Doccia dalle fragranze avvolgenti



FRAGOLINA
CHEESECAKE

NUVOLO
DI VANIGLIA

PISTACCHIO
CREMOSO

NATURAL ORIGIN
98%
INGREDIENTS

VEGAN FORMULA
VEGAN FORMULA

DERMATOLOGICALLY
TESTED

NO ARTIFICIAL
COLOURS

PROUDLY MADE
IN ITALY



intracosmetics.it



IL GRIFFONE DI BRUXELLES

TRA I CANI DA COMPAGNIA DI PICCOLA TAGLIA, IL GRIFFONE DI BRUXELLES HA UN POSTO SPECIALE.

Nonostante le dimensioni contenute – non supera i 5 chili di peso e i 20 centimetri al garrese – è un concentrato di carattere, intelligenza e robustezza. Il suo aspetto buffo e insieme aristocratico, con barba e baffi spettinati e occhi grandi e scuri che sembrano parlare, gli conferisce quell'espressione quasi "umana" che conquista a prima vista.

Appartiene al gruppo dei "tre belgi di piccola taglia", insieme al Griffone Belga e al Piccolo Brabantino, e si distingue per il pelo duro, arruffato e folto di colore rosso o rossiccio. Le sue origini risalgono agli antichi griffoni da scuderia, diffusi in Belgio, Francia e Paesi Bassi, usati per tenere lontani i topi nelle stalle e proteggere le carrozze. Da instancabili cacciatori di roditori divennero col tempo raffinati cani da compagnia, grazie anche all'interesse della regina Maria Enrichetta del Belgio che li rese popolari a corte. La razza fu iscritta al Libro delle Origini per la prima volta nel 1883 e lo standard ufficiale venne



fissato nel 1905. Durante la Prima guerra mondiale rischiò l'estinzione, ma fu salvata dagli allevatori inglesi che ne garantirono la sopravvivenza e la diffusione.

Compatto e solido, il Griffone di Bruxelles ha un corpo robusto ma elegante e una testa molto caratteristica: larga e tondeggiante, dalla fronte bombata, muso corto, tartufo nero dalle grandi narici e occhi rotondi che trasmettono un'espressività vivace e quasi teatrale. Le orecchie, piccole e inserite alte, si ripiegano in avanti. È un cane vivace, curioso e affettuoso, che si lega profondamente al padrone e tende a seguirlo ovunque. Intelligente e ricettivo, si addestra



con facilità e, nonostante la taglia ridotta, ha un'indole coraggiosa che lo rende anche un buon cane da guardia. Ama le coccole e la compagnia costante, mentre non sempre apprezza i giochi troppo irruenti, motivo per cui non è il compagno ideale per famiglie con bambini piccoli.

Perfetto invece per la vita in appartamento, si adatta bene al contesto domestico ed è un ottimo abbaiatore. Il suo mantello richiede cure costanti: spazzolature frequenti e stripping due volte l'anno per mantenere la giusta consistenza del pelo. Frutto di incroci con Affenpinscher, Schnauzer nano e Carlino, è oggi la varietà più diffusa in Italia tra i tre griffoni belgi, pur restando una razza di nicchia.

Bisogna prestare attenzione all'alimentazione, perché tende a ingrassare facilmente, e controllare il peso con regolarità.

Il Griffone di Bruxelles è, in definitiva, un piccolo cane dal cuore grande: buffo e al tempo stesso elegante, vivace ma non invadente, allegro, sensibile e sempre pronto a dimostrare affetto incondizionato.

NUOVO

PURINA®
GOURMET™
★ ★ ★
REVELATIONS™
BOCCONCINI IN GELÉE

L'ULTIMO CAPOLAVORO
DEL *gusto*

NOVITÀ



GOURMET REVELATIONS
Bocconcini in Gelée
• Salmone,
• Pollo
4x57 g



**ARIETE**

Novembre porta tensioni in famiglia: evita scontri e imponiti con dolcezza, non con impeto. In ufficio ritrovi energia e la grinta che serve per portare avanti progetti audaci. Dedica tempo anche al benessere personale: il corpo chiede ascolto. Ricorda che la calma è la tua arma segreta, frena gli impulsi improvvisi. "Chi domina gli altri è forte, chi domina se stesso è potente" (Lao Tzu).

TORO

Mese adatto a consolidare le finanze: piccoli investimenti o risparmi avranno buon esito, specie nella seconda metà del mese. In amore potresti sentirti meno ascoltato, ma la chiarezza scioglierà i nodi. Dedica spazio al relax, senza trascurare il fisico. La tua ripartenza ti chiede equilibrio. "La ricchezza non consiste nel possedere, ma nell'usare bene" (Aristotele).

**GEMELLI**

Le stelle ti spingono al cambiamento nel lavoro: nuove occasioni bussano e ti sorprenderanno se avrai il coraggio di dire sì. In famiglia serve più pazienza, soprattutto con i più giovani o con chi ha opinioni diverse dalle tue. Novembre ti invita a riorganizzare le priorità, senza farti distrarre. "La vera libertà consiste nel potere di fare ciò che si deve" (Voltaire).

**CANCRO**

Un mese da dedicare agli affetti: piccoli gesti riaccendono la serenità domestica e rinsaldano legami che sembravano indeboliti. Sul lavoro potresti sentirti sotto pressione, ma sarà occasione di crescita e di riconoscimento. Meglio non spendere oltre il necessario e tenere d'occhio le uscite, sii prudente. "Il cuore ha le sue ragioni che la ragione non conosce" (Blaise Pascal).

**LEONE**

Novembre ti vede protagonista: nel lavoro arrivano riconoscimenti e possibilità di avanzamento che ti stimolano a puntare più in alto. Attenzione però alle spese superflue, che rischiano di erodere i progressi fatti. In amore servono gesti concreti e meno distrazioni. Usa bene la tua forza. "Il successo è trovare ciò che ami e avere il coraggio di viverlo" (Maya Angelou).

VERGINE

Mese costruttivo: ritrovi concentrazione in ufficio e puoi portare a termine progetti rimasti sospesi da tempo. In famiglia chiarisci vecchie incomprensioni, e nelle relazioni personali torna a sorridere. Cura la salute con più riposo e qualche camminata rigenerante. "La perfezione si ottiene non quando non c'è più niente da aggiungere, ma quando non c'è più niente da togliere" (Antoine de Saint-Exupéry).

**BILANCI**

Le relazioni saranno al centro: amicizie e amori hanno bisogno di equilibrio e impegno concreto. Sul lavoro qualche tensione ti chiede fermezza e capacità di mediazione. Non trascurare il lato economico: serve più organizzazione e pianificazione. Ti sentirai più consapevole di ciò che conta davvero. "Il segreto della felicità non è fare ciò che si vuole, ma volere ciò che si fa" (James Barrie).

**SCORPIONE**

Il tuo mese ti regala carica: energia e passione ti sostengono in ogni progetto. Ottimo per avviare nuove iniziative personali e professionali, con spirito combattivo e determinato. Nelle finanze c'è più stabilità, ma non esagerare con le spese inutili. Le emozioni ti guideranno bene. "La vita si restringe o si espande in proporzione al nostro coraggio" (Anaïs Nin).

**SAGITTARIO**

La stagione ti porta nuove idee e viaggi, mentali o reali, che aprono scenari diversi. In amore puoi chiarire vecchi dubbi, mentre nel lavoro conviene rallentare e non strafare: i risultati arriveranno ugualmente. Il denaro va gestito con più prudenza, specie nelle ultime settimane. "La vera scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell'avere nuovi occhi" (Marcel Proust).

CAPRICORNO

Il lavoro chiede responsabilità, ma i risultati saranno concreti e meritati: ti guadagni la stima di colleghi e superiori. In famiglia invece rischi di essere troppo severo: addolcisci i toni e concedi spazio all'ascolto. Questo periodo ti invita a dosare le energie e ad apprezzare i piccoli piaceri. "Il segreto del successo è costanza nell'intento" (Benjamin Disraeli).

**ACQUARIO**

È tempo di novità: incontri, collaborazioni e sorprese ravviano novembre, regalandoti entusiasmo. In famiglia torna armonia dopo mesi tesi, ma sarà importante non trascurare chi ha bisogno di te. Sul piano economico cerca più realismo e attenzione al dettaglio. "Non andare dove ti porta il sentiero, vai invece dove non c'è sentiero e lascia una traccia" (Ralph Waldo Emerson).

**PESCI**

Mese favorevole alla riflessione interiore: prendi decisioni con calma, soprattutto sul lavoro, evitando di correre dietro a illusioni. In amore contano i dettagli e la dolcezza quotidiana. Attenzione alle spese legate alla casa e al benessere personale. La spiritualità sarà un'ancora preziosa. "La vita è come una eco: se non ti piace ciò che rimanda, devi cambiare il messaggio che invii" (James Joyce).



LE SOLUZIONI DEI GIOCHI

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

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

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

LA MASSIMA CIFRATA

In amore bisogna essere senza scrupoli, non rispettare nessuno. All'occorrenza, essere capaci di andare a letto con la propria moglie. (Ennio Flaiano)

Sotto il sole non c'è essere più infelice del feticista che brama una scarpa da donna e deve contentarsi di una femmina intera. (Karl Kraus)

Ci sono degli ipocriti che si vantano di una certa loro mentalità disonesta per poterla avere veramente dietro quello schermo. (Karl Kraus)

Sbagliare è cosa umana, anche per questo: gli animali sbagliano poco o non sbagliano affatto, almeno i più intelligenti fra essi. (Georg Christoph Lichtenberg)

Piùmè

COCCOLE PER TE E LA TUA CASA

CONCORSO "5 ANNI PIÙME"
**PREMIATA
LA VINCITRICE**

5



VINTO A
SAN MARINO
IL SUPERPREMIO
DEL NOSTRO
CONCORSO!



Il concorso "5 anni di PiùMe", indetto per festeggiare il nostro quinto compleanno e attivo dal 2 giugno al 13 luglio 2025, ha un vincitore, anzi una vincitrice: Elisa Sarti, cliente del punto vendita PiùMe di Dogana, nella Repubblica di San Marino, ha ritirato il buono da € 4.000, spendibile per un viaggio con destinazione a sua scelta.

Questo il superpremio del nostro concorso, che dava la possibilità a tutti i clienti che facevano una spesa di almeno € 15 in uno qualsiasi degli oltre 310 punti vendita della catena, di ricevere un codice da inserire su una pagina dedicata del sito, per provare a vincere i 180 buoni spesa in palio ogni settimana e per partecipare all'estrazione finale di un viaggio, appunto.

La consegna ufficiale è avvenuta mercoledì 24 settembre: alla vincitrice è stato consegnato un simbolico biglietto aereo, per formalizzare la vittoria del premio.

Lo staff del negozio ha colto con entusiasmo l'occasione di fare le proprie congratulazioni alla fortunata cliente, in linea con la filosofia del brand: nei punti vendita PiùMe, il concetto di benessere è inteso a tutto tondo e ogni dettaglio, dall'ambiente accogliente alla cortesia del personale, è pensato per rendere l'esperienza d'acquisto una vera e propria "coccola".

**Da parte di tutti noi di PiùMe,
congratulazione e buon viaggio Elisa!**

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.