



Più me MAGAZINE

10°
ANNO

NUMERO 12 - DICEMBRE 2025
COPIA OMAGGIO

ALFRED HITCHCOCK

CENT'ANNI DOPO L'USCITA
DEL SUO PRIMO FILM, ALFRED
HITCHCOCK RIMANE IL RE DEL
BRIVIDO

SI Torna a vivere in montagna

È IN CRESCITA IL NUMERO DI CHI
DECIDE DI LASCIARE I GRANDI
PICCOLI CENTRI PER ABITARE
NEI PICCOLI BORGHI O NELLE
FRAZIONI MONTANE

I giovani della generazione Z maestri contro lo spreco alimentare

CAMPIONI DEL MONDO! L'ITALIA HA AFFERMATO DEFINITIVAMENTE IL SUO DOMINIO ASSOLUTO NELLA PALLAVOLO GLOBALE

IL RITORNO DI **CHECCO ZALONE**

con il film "Buen Camino" atteso nelle sale il 25 dicembre



Make My Day

IL TUO MAKE-UP QUOTIDIANO
DISASSEMBLABLE E RIUTILIZZABILE
DIVENTA UN PRATICO PORTA OGGETTI

Questa palette, dal design morbido e innovativo, nasce per rendere gioiosa l'esperienza del trucco quotidiano. Il cassetto nascosto, pensato per conservare i propri piccoli oggetti, regala una piacevole sorpresa.

Kit Make-up

I BEST SELLER PUPA
IN MORBIDEPOCHETTE DI VELLUTO

Una proposta make-up pensata per essere trasversale e adatta a tutte le necessità. Le pochette sono un accessorio elegante, perfette per la stagione invernale. Truccarsi non è mai stato così «cozy»!



Flower Artist

EAU DE TOILETTE, LINEA BAGNO E DOPO BAGNO
FRAGRANZE SEMPLICI COME LA BELLEZZA
DI UN FIORE

L'eleganza sobria e essenziale che regala sensazioni piacevoli e illumina le giornate. Le sei fragranze ricordano le essenze pure che si trovano in natura allo stato grezzo.

PUPA
MILANO

All
I want for
Christmas
is...



GAIA

La nuova fragranza femminile Burani

Un cuore vibrante,
un viaggio
tra sensualità e mistero.



BURANI

BUONE FESTE!

SI AVVICINA IL TEMPO DEL NATALE E DELL'ANNO CHE VERRÀ. E QUELLO CHE STA FINENDO CI HA FATTO SPESSO RESPIRARE UN'ARIA "PESANTE". ANNO PIENO DI AVVENIMENTI CON TANTO DI DRAMMATICHE GUERRE GUERREGGIATE. MA IL PERIODO DELLE FESTE IMPONE (MAGARI SENZA RETORICA A BUON MERCATO) UN PO' DI PIÙ DI "CUORE" E PURE DI RAGIONE PERCHÉ SI SA CHE IN TEMPI "INCERTI" IL RISCHIO DI SPAVENTARSI

E SCAGLIARSI "ARRABBIATI" CONTRO IL CAPRIO ESPIATORIO DI TURNO È UNA SCORCIATOIA FACILE CHE ASSOMIGLIA AD UNA SOLUZIONE MA CHE SOLUZIONE NON È. ED ALLORA CI VUOLE EMPATIA E OCCORRE METTERSI NEI PANNI ALTRUI PROVANDO A CAPIRNE LE RAGIONI E PRENDENDOSI CURA DI CHI HA PIÙ BISOGNO. SPESSO DI UNA ATTENZIONE, DI UN GESTO O DI UNA PAROLA IN PIÙ. E PROVIAMO A PARLARE COL LINGUAGGIO DELL'ANIMA. QUELLO CHE DA "DENTRO" OGUNO GETTA PONTI ALL'INFUORI IN CERCA DEGLI ALTRI E DI TUTTA LA BELLEZZA DI CUI C'È BISOGNO. QUELLO DELLA POESIA CHE, COME HA DETTO CHARLIE CHAPLIN: "...È UNA LETTERA D'AMORE INDIRIZZATA AL MONDO.". FACCIAMOLO. E INTANTO... TANTI CARI AUGURI A TUTTE E TUTTI!!



Edvard Munch, "Neve fresca sul viale", 1906

CHE SIA L'AMORE

Che sia l'amore tutto ciò che esiste
È ciò che sappiamo dell'amore;
E può bastare che il suo peso sia
Uguale al solco che lascia nel cuore.

-Emily Dickinson-

DICHIARAZIONE

Ti voglio dire,
che ti voglio dire,
che ti voglio dire,
che voglio dirti,
che ti voglio dire,
che ti voglio.

-Tibur Kibirov-

L'INNO ALLA FELICITÀ

Questa volta lasciate che sia felice,
non è successo nulla a nessuno,
non sono da nessuna parte,
succede solo che sono felice
fino all'ultimo profondo angolino
del cuore.
Caminando, dormendo o scrivendo,
che posso farci, sono felice.
Sono più sterminato dell'erba nelle
praterie,
sento la pelle come un albero raggrinzito,
e l'acqua sotto, gli uccelli in cima,
il mare come un anello intorno alla mia
vita,
fatta di pane e pietra la terra
l'aria canta come una chitarra.

-Pablo Neruda-

BAMBINO

Bambino, se trovi l'aquilone
della tua fantasia
legalo con l'intelligenza del cuore.
Vedrai sorgere giardini incantati
e tua madre diventerà una pianta
che ti coprirà con le sue foglie.
Fa delle tue mani due bianche colombe
che portino la pace ovunque
e l'ordine delle cose.
Ma prima di imparare a scrivere
guardati nell'acqua del sentimento.

-Alda Merini-

SPERANZA

Se io avessi una botteguccia
fatta di una sola stanza
vorrei mettermi a vendere
sai cosa? La speranza.
"Speranza a buon mercato!"
Per un soldo ne darei
ad un solo cliente
quanto basta per sei.
E alla povera gente
che non ha da campare
darei tutta la mia speranza
senza fargliela pagare.

-Gianni Rodari-

A TE

Straniero, se passando
m'incontri
e desideri parlarmi,
perché non dovresti
parlarmi?
E perché io non dovrei
parlare a te?

-Walt Whitman-



CLEAR™

MEN

Fino a 100%
di protezione
dalla forfora*

CLEAR



*con uso regolare niente forfora visibile



ITALIA PAESE CON IL PIÙ ALTO NUMERO DI CASE VUOTE IN EUROPA

Strana contraddizione quella dell'Italia, paese in cui si registra un elevato patrimonio immobiliare ma anche quello con il più alto numero di abitazioni vuote rispetto al resto d'Europa. Per gli italiani la casa è un bene fondamentale, lo dimostra il fatto che la maggioranza della popolazione ha una casa di proprietà in misura maggiore rispetto al resto degli altri paesi europei. Ed è un paese in cui è molto alto il patrimonio immobiliare eppure molto poco utilizzato. Il dato arriva dalla Fondazione Ifel - l'Istituto per la Finanza e l'Economia Locale dell'Anci, che ha presentato uno studio aggiornato e comparato del patrimonio abitativo italiano, con uno sguardo alle trasformazioni in corso nelle principali aree urbane e agli scenari demografici che condizioneranno la domanda di casa nei prossimi decenni.

Secondo i dati raccolti da Ifel su base Istat e Mef-



Agenzia delle Entrate, il 55% delle famiglie italiane vive in una casa di proprietà, contro il 47% della Francia e il 41% della Germania.

Ma, sempre stando al confronto con Francia e Germania, lo studio dimostra come nel nostro Paese c'è molto patrimonio immobiliare, ma un utilizzo inefficiente delle abitazioni, con sprechi diffusi. L'Italia ha il 27,3% di abitazioni non occupate, un valore triplo rispetto alla Francia (7,8%) e sei volte superiore alla Germania (4,4%). In termini assoluti, su circa 35 milioni di abitazioni censite, più di 9,5 milioni risultano non utilizzate o occupate in modo discontinuo. Secondo la ricerca Ifel ci sono circa 5,7 milioni di unità immobiliari "a disposizione" delle famiglie, spesso seconde case o immobili

ereditati che non entrano sul mercato. Una quota di un patrimonio che, osserva Ifel, potrebbe essere reimmessa nei circuiti abitativi attraverso politiche fiscali e strumenti di incentivi mirati. Forse quel misero 13% di alloggi in affitto, percentuale più bassa in Europa, potrebbe salire.



ASTRA

MAKE-UP

WELCOME
TO THE

Cloud Fair COLLECTION

COME UN LUNA PARK TRA LE NUVOLE,
TRA SOGNI SOFFICI E COLORI DIFFUSI.

Cloud Fair è la collezione pensata per evocare la morbida eleganza del finish opaco, esaltata dall'ariosità di texture leggere che ispirano sospensione.

ULTRA
CONFORTEVOL

ASTRA
MAKE-UP

Cloud Therapy
LIP MOUSSE
Powdery Finish



LUNGA DURATA
FINO A
12H

Ombretto Liquido
Finish Opaco



Panoramic
Volume
Mascara
+200%
VOLUME

+200%
VOLUME

Rossetto Liquido
Finish Opaco

Mascara
Panoramico





SORRISI NATURALI.



IL POTERE DELLE ERBE

Selezioniamo con cura i nostri ingredienti dalla natura per combinare il meglio delle erbe e della tecnologia.



IL RECORD DEL CALDO IN ALASKA



Dai ghiacciai che si sciogliono agli inverni sempre più corti, sono tante le spie sul cambiamento climatico e il progressivo innalzamento delle temperature a livello mondiale. Un avvertimento arriva direttamente dall'Alaska dove il 2025 sarà ricordato come l'anno in cui, per la prima volta nella storia del paese, è stata diramata l'allerta per il caldo.

I segnali di un innalzamento delle temperature nel paese più freddo del mondo erano già arrivati nell'estate del 2024 quando, cosa mai accaduta fino ad allora, nel mese di agosto

le temperature percepite erano arrivate ai 30 gradi. Il segnale che ha preoccupato è che nel 2025 le stesse temperature, si siano registrate con due mesi di anticipo. Nel giugno scorso, infatti, il caldo record ha preoccupato a tal punto che la National Weather Service ha decretato lo stato di allerta, con tutte le conseguenti raccomandazioni per la popolazione.

Nessuno avrebbe mai immaginato di assistere un giorno al richiamo di prestare attenzione al caldo in un paese come l'Alaska dove, per altro, tutti gli edifici sono costruiti

in modo da trattenere il calore, considerato le consuete temperature rigide e nessuno è, com'è immaginabile, dotato di aria condizionata. Eppure quella di quest'anno sembrerebbe una situazione destinata a verificarsi con sempre maggiore frequenza perché l'Alaska si sta riscaldando a un ritmo due o tre volte superiore alla media globale. L'innalzamento delle temperature si porta dietro anche il rischio delle inondazioni determinate dello scioglimento della neve, che nel paese resiste in zone molto estese anche in estate.



DICEMBRE 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** I GIOVANI DELLA GENERAZIONE Z
- 32** SI TORNA A VIVERE IN MONTAGNA

26

I GIOVANI DELLA GENERAZIONE Z

Maestri contro lo spreco alimentare

PERSONAGGIO DEL MESE

- 38** ALFRED HITCHCOCK

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:
CAMPIONI DEL MONDO!



IL RITORNO DI CHECCO ZALONE

con il film "Buen Camino" atteso
nelle sale il 25 dicembre

66

CAMPIONI DEL MONDO!

l'Italia ha affermato
definitivamente il suo dominio
assoluto nella pallavolo
globale



PIÙME MAGAZINE

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

EDITORE: Pietro Paolo Tognetti

DIRETTORE RESPONSABILE: Luigi Grasso

DIRETTORE EDITORIALE: Maurizio Bonugli

ART DIRECTOR: Luca Baldi

HANNO COLLABORATO:

Irene Castelli - Massimo Forli - Tiziano Baldi
Galleni - 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:

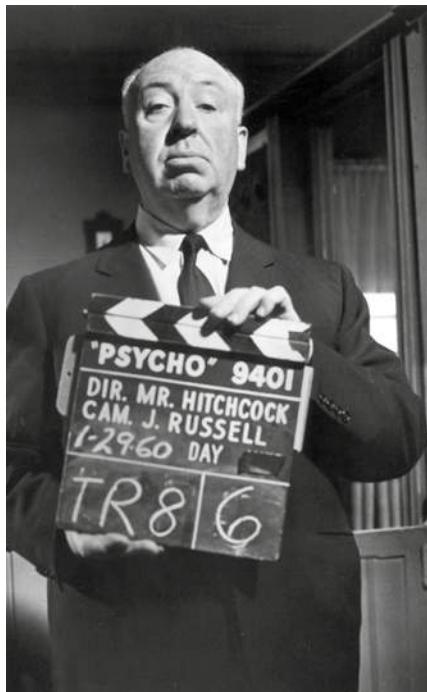
Via delle Ciocche, 1157/A
55047 Querceta - Seravezza (LU)
Tel. 0584/752891 - 0584/752892 Fax 0584/752893
maurizio.bonugli@generalgruppo.com
Fotolito e stampa:
Rotolito S.p.A. Via Sondrio 3 (angolo Via Achille
Grandi)
20096 Seggiano di Pioltello (MI) Italy n° ROC 25471



32

SI TORNA A VIVERE IN MONTAGNA

Poco alla volta, anno dopo anno è in crescita il numero di chi decide di lasciare i grandi piccoli centri urbani per abitare nei piccoli borghi o nelle frazioni montane.



38

ALFRED HITCHCOCK

Cent'anni dopo l'uscita del suo primo film, Alfred Hitchcock rimane il re del brivido.



48

BRILLARE... UN GRANDE CLASSICO

Portiamoci avanti: con l'avvicinarsi delle feste, il ritorno delle paillettes è ben più di un trend, ma un rituale di luce.

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!



Download on Google Play



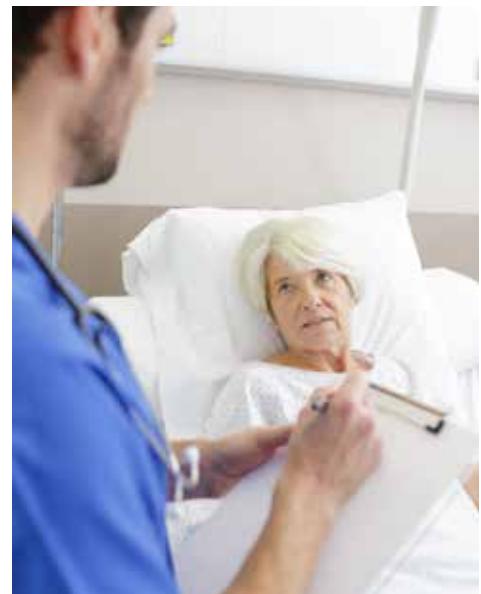
Download on the App Store



OSPEDALI BOLLINO ROSA

MAI SENTITO PARLARE DI OSPEDALI BOLLINO ROSA? SONO GLI OSPEDALI CHE HANNO RICEVUTO UN RICONOSCIMENTO PER L'OFFERTA DI SERVIZI DEDICATI ALLA PREVENZIONE, DIAGNOSI E CURA DELLE PRINCIPALI PATHOLOGIE, REALIZZANDO PERCORSI OTTIMIZZATI PER IL GENERE FEMMINILE.

Ospedali, cioè, dove le donne possono trovare maggiori risposte ai propri bisogni fisici o mentali. A decretarne il riconoscimento è la Fondazione Onda ETS, l'Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere ETS che promuove un approccio alla salute orientato al genere, con particolare attenzione a quella femminile. L'obiettivo è diffondere una cultura della salute di genere a livello istituzionale, sanitario-assistenziale, scientifico-academico e sociale per garantire alle donne il diritto alla salute secondo principi di equità e pari opportunità. Gli ospedali bollini rosa sono, dunque, quelli che per la certificazione sono in possesso di specifici requisiti relativi all'offerta di servizi in ottica di genere. Ogni due anni gli ospedali vengono premiati da Fondazione Onda ETS con 1, 2 o 3 Bollini Rosa dopo che l'Advisory



Board, che supervisiona l'iniziativa dal punto di vista scientifico, convalida il punteggio, tenendo anche in considerazione gli altri ambulatori riservati al genere femminile segnalati nel questionario oltre a quelli valutati tramite le domande. Il network comprende attualmente 361 ospedali in tutta Italia, che offrono un approccio di genere alle cure. Nel corso dell'anno sono tanti i progetti di sensibilizzazione, promozione di attività,

iniziative gratuite di prevenzione ai bisogni di salute fisica e mentale delle donne. Tutte le info, gli ospedali e i servizi offerti possono essere rintracciati sul sito www.bollinirosa.it.





SWISS & KOREAN
beauty



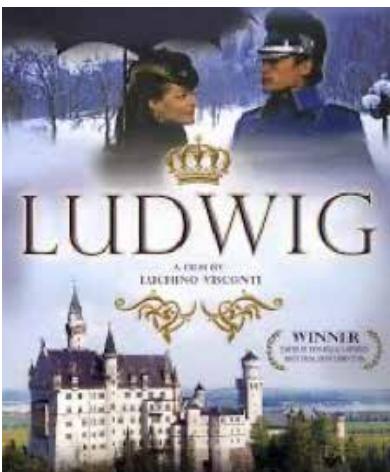
CREME E TRATTAMENTI IN FORMATO MINIDOSE

@HQ_SKINCARE



NEUSCHWANSTEIN

"BELLE, FUGGI! QUESTO CASTELLO È VIVO!" (MAURICE)



Sicuramente il più conosciuto tra i **castelli della Baviera**, **Neuschwanstein** fu reso celebre dal sapiente intuito di Walt Disney che ne fece la dimora nel film di animazione *La bella addormentata nel bosco* (1959). Voluta da re Ludwig II – il cugino della Imperatrice d'Austria Elisabetta – conosciuta come Sissi - i lavori di costruzione iniziarono nel 1869 sul progetto dello scenografo Christian Jank e furono ultimati nel 1886. Lo stile feudale del castello fu una precisa richiesta di re Ludwig dopo che ebbe visitato la fortezza medievale

di Wartburg, nella Turingia, nel 1867. Letteralmente Neuschwanstein significa "Nuova roccaforte del cigno" ma **vista la grande passione del re per i componimenti di Richard Wagner** sembra che il nome della fortezza richiami *il cavaliere del cigno*, uno dei personaggi dell'opera **Lohengrin** del compositore tedesco. Ma anche le ricche sale interne del castello sono ispirate alle antiche leggende germaniche: il già citato *Lohengrin*, l'amore tormentato di *Tristano e Isotta*, *I maestri cantori di Norimberga* e *il Parsifal*, ultimo dramma musicale di Wagner. La sala del trono, sicuramente la più

celebre in stile bizantino, fu progettata da E. Ille e J. Hofmann. Le arcate colorate culminano in un'abside dove si erge il trono. L'abside è attorniata dalle figure di Gesù e dei dodici apostoli, dalle rappresentazioni dei sei re canonizzati e dalla lotta di San Giorgio e il drago. Per Ludwig l'investitura di un monarca era da attribuire ad un potere regale con valenze religiose e quindi sacre.

Di conseguenza questo luogo era inviolabile, appunto sacro. Il castello di Neuschwanstein viene intenzionalmente progettato per essere asimmetrico, la struttura è allungata, manca di fortificazioni e le torri sono puramente decorative. La struttura viene edificata secondo un **gusto propriamente teatrale di Ludwig**, una residenza signorile e non concepita come fortezza difensiva. L'idea delle antiche residenze medievali, in realtà, era legata ad un aspetto puramente romantico di Ludwig, il quale scrisse a Wagner: "*È mia intenzione far ricostruire l'antica rovina del castello di Hohenschwangau nello stile autentico delle antiche fortezze dei cavalieri tedeschi...sacro e inavvicinabile*". Questo aspetto fiabesco si ritrova nel sapienza ingegno di **Walt Disney** che fece costruire a Disneyland Park nella periferia di Los Angeles il Castello della Bella Addormentata su ispirazione del castello bavarese. L'inaugurazione avvenne il 17 luglio 1955. In questo caso la realtà si è trasformata nella fantasia più ingegnosa di sempre. Pare che anche la dimora di **Cenerentola** sia stata ispirata al castello di Neuschwanstein. Ma la Disney non si ferma e la sala da ballo in cui **La Bella e La Bestia** (1991) danzano sulle note di Celine Dion e Peabo Bryson è visibilmente la sala del trono di re Ludwig. **Luchino Visconti** nel 1973 realizzò la storia di **Ludwig**. Gli interni furono girati negli studi cinematografici di Cinecittà mentre le riprese esterne trovarono collocazione nel castello di Neuschwanstein. Helmut Berger nei panni di Ludwig incarna perfettamente la vita del re tra i suoi eccessi, la passione per Wagner fino alla sua misteriosa scomparsa in un'epoca in cui le teste coronate cominciavano ad oscillare. Conosciuto come il Re Cigno e il Re delle Fiabe, Ludwig ha sicuramente una personalità fuori dal comune, complessa ai più e la costruzione del castello di Neuschwanstein consacra la sua gloria cristiana e il sostegno per le arti nella figura del compositore Richard Wagner mantenendo una scrittura romantica della sua storia.

NUOVO

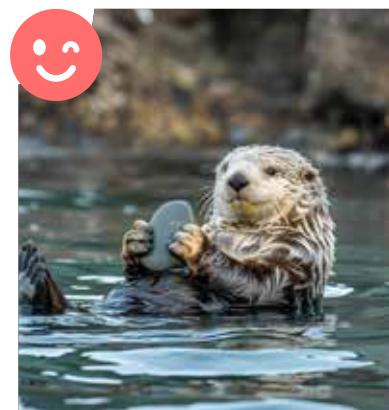


Provalo!
È differente
E LO SENTI



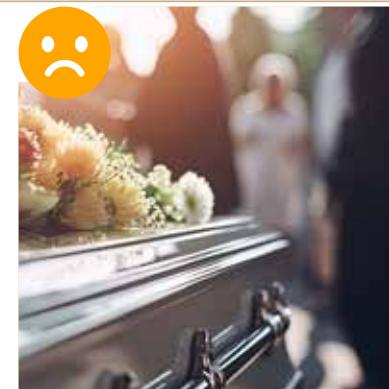
LA LONTRA SURFISTA

Sulle spiagge di Santa Cruz, in California, una lontra marina è diventata la "ricercata numero uno". Si chiama Otter 841 e il suo passatempo preferito è... rubare tavole da surf. I video che la mostrano mentre strappa le tavole ai surfisti e se ne va galleggiando fiera tra le onde hanno fatto il giro dei social, facendo sorridere milioni di persone. Ma dietro l'immagine buffa si nasconde una storia più seria. Come racconta Fanpage, gli esperti spiegano che 841 è figlia di una lontra cresciuta in cattività e troppo abituata alla presenza umana. Proprio questa confidenza, trasmessa involontariamente, l'ha portata oggi ad avvicinarsi ai surfisti in cerca di gioco o cibo. Ora il Dipartimento della Pesca e della Fauna della California sta cercando di catturarla per riportarla in un centro di recupero. La sua storia ricorda quanto l'uomo, anche senza cattive intenzioni, possa cambiare l'equilibrio della natura e come perfino un gesto gentile, se fuori posto, possa avere conseguenze inaspettate.



DA FUNERALE A FESTA

A volte servono gesti fuori dal comune per capire chi ci vuole davvero bene. Mohan Lal, ex veterano dell'Aeronautica indiana di 74 anni, lo ha scoperto nel modo più inaspettato: fingendo la propria morte. Nel piccolo villaggio di Konchi, nello stato del Bihar, la notizia del suo "decesso" si è diffusa rapidamente, spingendo amici, parenti e conoscenti a riunirsi per dargli l'ultimo saluto. Lacrime, preghiere e silenzio hanno accompagnato la cerimonia, finché, all'improvviso, l'uomo si è alzato dalla bara, vivo e sorridente. "Volevo vedere chi mi avrebbe pianto davvero", ha detto, lasciando tutti senza parole. Dopo lo shock generale, Mohan ha deciso di farsi perdonare organizzando un grande banchetto per i presenti, tra risate e incredulità. La sua trovata, tanto folle quanto sincera, ha trasformato un finto funerale in una festa di comunità. E, in fondo, il suo esperimento sociale ha ricordato a tutti una verità semplice: l'affetto va dimostrato ora, non quando è troppo tardi.



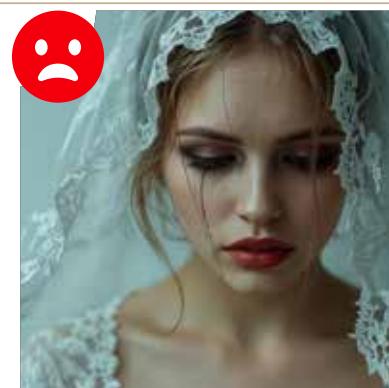
ROMA O ROM? IL CENSIMENTO CHE INGANNA GLI ITALIANI IN SCOZIA

In Scozia, un errore di traduzione ha portato centinaia di italiani a dichiararsi "rom" nel censimento nazionale. Lo ha segnalato il National Records of Scotland (NRS), dopo aver riscontrato un numero anomalo di cittadini nati in Italia che si identificavano come appartenenti all'etnia rom. L'origine dell'equivoco è linguistica: in inglese, la parola "Roma" indica proprio l'etnia rom, e molti connazionali residenti nel Paese avrebbero interpretato la voce come un riferimento alla capitale italiana. I dati parlano chiaro: oltre un terzo della popolazione rom registrata in Scozia circa 1.200 persone su un totale di 3.200 risulta nata in Italia. Una percentuale inverosimile, che ha spinto gli uffici statistici a ipotizzare un errore di compilazione su larga scala. Nessuna polemica, solo un malinteso curioso che ha temporaneamente gonfiato le cifre dei rom "di Roma" nei registri scozzesi.



TRE MINUTI DI TROPPO

Un matrimonio a Varazze, in Liguria, ha creato il caos. Il motivo? La sposa è arrivata in ritardo, ma il prete non l'ha aspettata. Nella chiesa di Sant'Ambrogio, don Claudio Doglio era pronto a celebrare. La sposa, seguendo una vecchia usanza, si stava prendendo il suo tempo. Ma il parroco non ha voluto aspettare. Dopo soli tre minuti dall'orario fissato, ha fatto un gesto clamoroso: ha iniziato la cerimonia nuziale, senza la sposa! Tra i presenti è sceso il gelo. Tutta l'assemblea ha assistito incredula, mentre la sposa entrava solo dopo che la messa era già partita. Il gesto del prete, noto per essere molto severo sugli orari, ha fatto subito discutere. Don Doglio ha spiegato senza mezzi termini la sua scelta: "Avevo avvisato. Non potevo far aspettare tutti i fedeli che erano già in chiesa". Per il sacerdote, il rispetto dell'orario viene prima di tutte le tradizioni. La sua rigidità ha segnato tutta la funzione. Durante il rito, il parroco ha anche rifiutato la classica "Ave Maria". La sua motivazione? Semplice: "Non è un canto ufficiale della liturgia. Non è previsto". L'episodio ha diviso la città: chi ha ragione? La tradizione o la puntualità estrema?



SCOPRI LE LINEE ECOBIO HAIR IDRATANTI E NUTRIENTI



IDRATANTE

Gel Aloe vera del Salento
contenuto nelle nostre formule

- ✓ da **agricoltura biologica** certificata
- ✓ Ricco in **polisaccaridi**
- ✓ **Potere idratante**



NUTRIENTE

Olio vergine di Argan del Marocco
contenuto nelle nostre formule

- ✓ da **agricoltura biologica** certificata
- ✓ **Potere nutriente**
- ✓ Con **antiossidanti naturali**

Rinforzare le ossa nel freddo inverno

Con le giornate più corte e la minore esposizione al sole, il nostro corpo produce meno vitamina D, fondamentale per l'assorbimento del calcio e la salute delle ossa. Gli esperti consigliano di integrare con vitamina D3 associata a vitamina K2, che aiuta a fissare il calcio nelle ossa e non nelle arterie, sempre dopo un controllo medico. A tavola scegli pesci grassi come salmone e sgombro, verdure a foglia verde e frutta secca: sono ricchi di minerali e omega-3 utili a contrastare infiammazioni e rigidità. Mantieni il corpo in movimento anche con poco spazio: bastano 20 minuti di camminata al giorno, yoga dolce o esercizi con piccoli pesi per stimolare il metabolismo osseo e migliorare l'umore. In inverno, la forza parte dalle fondamenta.



Mangiare bene e stagionalmente d'inverno

L'inverno invita ai piatti ricchi, ma la chiave è scegliere ingredienti di stagione e bilanciare nutrienti e calorie. Verdure come cavolo nero, radicchio, finocchi, zucca e carote forniscono fibre e antiossidanti preziosi; agrumi e melograno rinforzano le difese immunitarie con vitamina C. Le spezie calde – zenzero, cannella, curcuma – aiutano la digestione e stimolano la circolazione. Il consiglio degli esperti è preparare zuppe e minestrone leggeri, insaporiti con legumi e cereali integrali: saziano senza appesantire e mantengono costante l'energia. Mangiare bene non è solo nutrizione: condividere un pasto con calma e presenza mentale è il primo atto di benessere invernale.



Migliorare il sonno con il freddo e la luce ridotta

In inverno il ritmo circadiano si altera facilmente per mancanza di luce e aria secca, causando insonnia o risvegli precoci. Riduci la caffeina dopo le 15, abbassa il riscaldamento in camera e usa tisane calmanti con melissa o camomilla. La luce naturale resta il miglior regolatore: esporsi anche solo 20 minuti al giorno aiuta la produzione di serotonina e melatonina. Mantieni orari fissi e una routine serale dolce come, ad esempio, una doccia calda, una lettura leggera e niente schermi, che abbassano la produzione di melatonina: serve segnalare al corpo che è tempo di rallentare. Dormire bene in inverno (e ogni giorno dell'anno), è fondamentale anche... per dimagrire!



Allenarsi con gli elastici: forza e tono a casa

Quando fuori fa freddo, gli elastici fitness diventano alleati ideali per mantenersi in forma senza uscire di casa. Compatti, economici e versatili, permettono di allenare tutto il corpo: gambe, braccia, glutei e addome, con pochi minuti al giorno. Il segreto è la costanza: scegli 5 esercizi base (squat con elastico alle ginocchia, trazioni per le braccia, alzate laterali, plank con resistenza e bridge per i glutei) e alternali in circuiti di 20 minuti. Lavorare con la tensione progressiva degli elastici rafforza i muscoli senza caricare le articolazioni e migliora la postura. Puoi usarli anche durante le pause dal computer o la sera davanti alla TV: un modo semplice e sostenibile per affrontare l'inverno restando attivi, tonici e di buon umore.



Nutrire l'umore quando fa freddo e buio

Con la diminuzione delle ore di luce, è normale avvertire un calo di energia e motivazione. La luce solare influenza la produzione di serotonina, l'ormone del buonumore, e di melatonina, che regola il sonno: quando entrambe oscillano, il tono emotivo può scendere. Gli esperti consigliano di sostenere il sistema nervoso con alimenti e integratori mirati. Via libera a cibi ricchi di triptofano, come avena, uova, semi di zucca, banane e cioccolato fondente, che favoriscono naturalmente la serotonina. Utile anche l'integrazione di magnesio, omega-3 e vitamine del gruppo B, fondamentali per la concentrazione e l'equilibrio emotivo. Una camminata al sole, anche breve, e tecniche di respirazione profonda completeranno l'effetto ristoratore.





La natura ci insegna l'amore per la vita. Un principio che ci guida tutti i giorni nella realizzazione dei nostri cosmetici. **La Linea Biologica alla Rosa Mosqueta**, rispetta te e la tua famiglia, senza compromessi, grazie a selezionati ingredienti vegetali e di origine vegetale, provenienti da agricoltura biologica.

Da oggi con un impegno in più, essere **Cosmetico Sostenibile™** che significa materie prime di qualità, filiera d'origine tracciata, dignità del lavoro, rispetto dell'ambiente e tutela degli animali. Perchè tu meriti un mondo migliore.

**COSMETICO
SOSTENIBILE™**



MONTAGNE RUSSE EMOTIVE: DALL'ECCESSO ALL'EQUILIBRIO



Disregolazione emotiva:
capirla per gestirla e tornare
in equilibrio

La capacità di vivere emozioni intense è ciò che ci rende umani. Ma cosa succede quando queste emozioni sfuggono al nostro controllo? La disregolazione emotiva è quel fenomeno in cui sentiamo che le nostre reazioni emotive diventano troppo forti, rapide o difficili da gestire rispetto al contesto. Invece di fluire in modo modulato, si trasformano in esplosioni

interiori, vuoti improvvisi, o "montagne russe" emotive. Chi sperimenta questa condizione può trovarsi improvvisamente travolto da rabbia, tristezza o paura, reagendo in modo sproporzionato o rimanendo bloccato in un'emozione per troppo tempo. Non si tratta di un semplice "essere sensibili", ma di una difficoltà concreta nel modulare ciò che proviamo, nel ripristinare una sorta di stabilità emotiva. Causa e origine: possono essere elementi biologici (genetica, recettori neurochimici), esperienze infantili (traumi, legami insicuri), o contesti relazionali che non hanno permesso un apprendimento sufficiente della regolazione. È spesso associata a stili di vita stressanti o a disturbi d'ansia, umore e personalità.

Le conseguenze sono: relazioni che diventano turbolente, difficoltà lavorative o accademiche, intensificazione di sensazioni di fallimento o isolamento. In molti casi è utile il supporto psicologico che insegna a riconoscere i segnali, a fare pause emotive e a costruire risposte più funzionali.

In sintesi: non è colpa "di essere troppo", ma di non avere ancora strumenti per modulare quel "troppo". Rendersene conto non è segno di debolezza, ma di consapevolezza e voglia di crescita personale. Accettare la complessità delle proprie emozioni e imparare a gestirle è un atto di cura verso se stessi e verso chi ci sta accanto.



Giulia Biagioli

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

INDOSSA. LAVA. RIUTILIZZA.



The product packaging is a white and pink box for 'Nuvenia' menstrual briefs. It features a large blue diamond-shaped logo with the brand name 'Nuvenia'. Above the logo, a pink ribbon banner reads 'NUOVE migliorate con COMFORT FIT'. Below the logo, the text 'MUTANDINE MESTRUALI' and 'PROTEZIONE LAVABILE E RIUTILIZZABILE' is displayed. A green cotton symbol indicates 'COTONE BIOLOGICO'. On the right, a blue diamond shape says 'FINO A 12h'. A black square icon shows '1x' next to a pair of black briefs. At the bottom, it says 'COMFORT FIT' and 'DISEGNATE SU DI TE'. To the left of the briefs, there are icons for 'FLUSSO MODERATO-ABBONDANTE' (red triangle) and 'EQUIVALE A 3 ASSORBENTI' (three white shapes).

12 ORE DI
PROTEZIONE SICURA

PROVALE!



eleThon

**COMBATTI LA DISTROFIA MUSCOLARE
E LE ALTRE MALATTIE GENETICHE**

7-8 DICEMBRE 1990: TELETHON, LA PRIMA DIRETTA DI SOLIDARIETÀ

Trentacinque anni fa per la prima volta le reti Rai si trasformarono in un palcoscenico con l'obiettivo di raccogliere fondi per combattere malattie genetiche rare. Nasceva così la versione italiana di Telethon: due giorni ininterrotti di diretta, che da allora si sarebbero ripetuti ogni anno, fino a diventare un appuntamento immancabile del dicembre televisivo.

L'idea venne a Susanna Agnelli guardando il celebre Telethon americano di Jerry Lewis. Da lì la fondazione italiana prese forma: non solo raccolta fondi, ma anche racconto del lavoro dei ricercatori e delle sfide che affrontano ogni giorno. Da allora Telethon è diventato qualcosa di più di una trasmissione: prime serate dedicate, telefonate in diretta, storie di vita, collegamenti con i laboratori, ospiti dal mondo dello spettacolo. Oggi a parlare sono i numeri: più di 740 milioni di euro investiti nella ricerca, oltre 3.100 progetti finanziati, quasi 2.000 ricercatori supportati, e 661 malattie studiate.

PER LA TUA TAVOLA SCEGLI

ideal-party®



CARTOTECNICA
Pratoveccchio

I GIOVANI DELLA GENERAZIONE Z MAESTRI CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE





L'Italia spreca meno cibo rispetto a dieci anni fa e i veri campioni sono i giovani della Gen Z. Sono loro ad essere più attenti a non buttare cibo, a riciclare e rimediare gli avanzi. E i loro comportamenti virtuosi fanno fare passi avanti al nostro paese che migliora in generale, anche se l'obiettivo fissato dall'Agenda Onu per il 2030 contro lo spreco alimentare rimane lontano.

I dati

I dati sono contenuti dall'ultimo report dell'Osservatorio Waste Watcher sullo spreco alimentare domestico e sulle abitudini di acquisto gestione e fruizione del cibo. Nel 2013 l'Osservatorio ha avviato le sue prime rilevazioni con SWG, progettando monitoraggi annuali sullo spreco alimentare domestico e le abitudini degli italiani in rapporto alla gestione e fruizione del cibo, allargando poi dal 2021 il campo di osservazione a livello globale. Stando alle ultime

indagini, l'Italia butta meno cibo nella spazzatura: 95 grammi in meno a settimana rispetto a dieci anni fa. La quantità di alimenti sprecati scende a 555,8 grammi pro capite ogni sette giorni, con un calo del 18,7% rispetto al 2024. Ma, nonostante il miglioramento, l'Italia rimane al di sopra della media europea ed è ancora lontana dal traguardo di 369,7 grammi fissato dall'Agenda ONU per il 2030.

Frutta e verdura i cibi più sprecati

Ogni anno, lo spreco domestico si attesta a oltre 28,9 kg a persona. Gli alimenti che finiscono più spesso nella spazzatura sono frutta, verdura, pane fresco e insalata.

Italia divario nord e sud

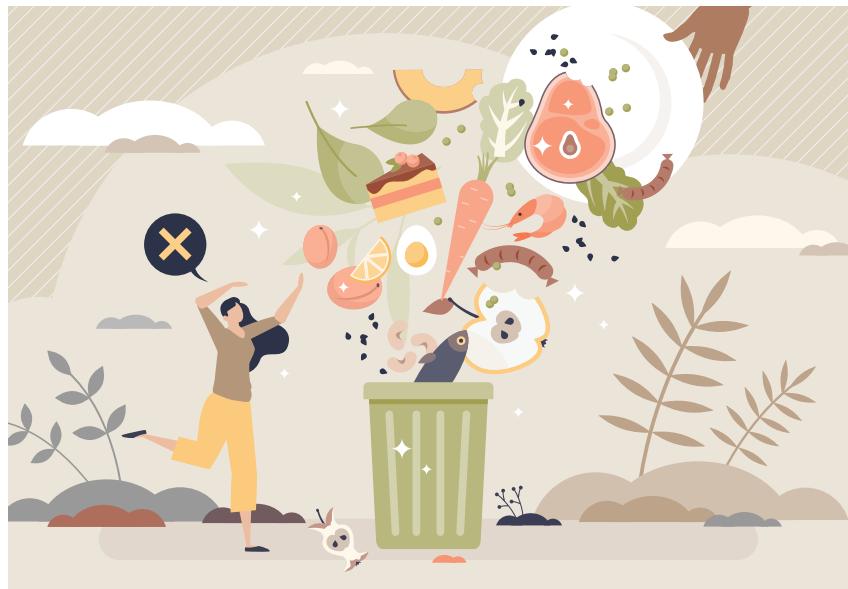
L'indagine, condotta ad agosto 2025, mostra un Paese spaccato. Si spreca di meno nelle regioni del Centro (490,6 g) e del Nord (515,2 g), molto di più al Sud (628,6 g).

I comportamenti più virtuosi sono quelli dei nativi digitali

La Generazione Z è il vero cambiamento nella lotta allo spreco, mostrando comportamenti all'avanguardia. Dall'indagine, la Gen Z non si limita solo a un'attenzione generica, ma mette in pratica vere e proprie azioni efficaci contro lo spreco e più diffuse della media degli italiani. Un approccio pragmatico dettato da consapevolezza che guida il cambiamento e aumenta la performance dell'Italia.

Le buone pratiche dei nativi digitali

La Gen Z adotta buone pratiche



quotidianamente, grazie anche alla grande dimestichezza con il digitale. Rispetto alla media nazionale, i nativi digitali riutilizzano gli avanzi con maggiore frequenza (+10%), trovando ispirazione e ricette online. Inoltre, condividono il cibo con amici, parenti e vicini trasformando un potenziale spreco in un'occasione di socialità. Sempre i dati ci dicono che i più giovani mostrano una maggiore propensione all'acquisto di frutta e verdura di stagione e prestano più attenzione all'impatto ambientale dei prodotti e all'economia. Nonostante la Gen Z e i miglioramenti ottenuti, l'Italia è ancora il terzo Paese in Europa per spreco totale, con 8,2 milioni di tonnellate, dietro a Germania (10,8 milioni) e Francia (9,5 milioni). Al quarto posto, con 446,5 grammi la Spagna.

Non c'è solo spreco domestico

Quando si parla di spreco alimentare c'è da dire che sebbene il consumo domestico sia la fonte principale, lo spreco coinvolge l'intera filiera dalla produzione (il 39% dello spreco totale avviene durante la produzione di cibo), alla ristorazione (dove tocca il 14%) alla distribuzione. Il cibo che finisce nella spazzatura lungo tutta la filiera costa al Paese 14,1 miliardi di euro e corrisponde a 4,5 milioni di tonnellate di prodotti.

L'Agenda Onu 2030

L'Agenda 2030 delle Nazioni Unite per lo sviluppo sostenibile, riconoscendo che la riduzione delle perdite e degli sprechi alimentari è un mezzo essenziale per raggiungere la sicurezza alimentare diminuendo al contempo la pressione sulle risorse naturali, chiede ai Paesi di ridurre entro il 2030, rispetto ai valori del 2015, le perdite di cibo nelle filiere di produzione e di fornitura, comprese le perdite post-raccolto, e dimezzare i rifiuti alimentari pro-capite (misurato in kcal/persona/giorno) a livello di vendita al dettaglio e di consumo. Tradotto in numeri l'obiettivo è di arrivare entro il 2030 a 369,7 grammi settimanali di cibo sprecato: cinque anni di tempo per recuperare il gap, 50 grammi di cibo a settimana per persona ogni anno.

Il cambiamento parte da noi

Serve impegno fatto di piccoli gesti quotidiani da parte di ognuno.

Ci si può affidare a Sprecometro, una delle app migliori per monitorare e prevenire lo spreco di cibo, che misura in grammi lo spreco alimentare di singoli e gruppi, valutando la perdita economica (in euro), l'impronta carbonica (quantità prodotta di anidride carbonica) e l'impronta idrica (quantità consumata di acqua).



PIÙ PROTEZIONE INTORNO A TE



PERFORMANCE



CARE



È un presidio Medico Chirurgico Reg. n°19194. Ripetere l'applicazione quando serve. Leggere attentamente le istruzioni d'uso.

Autorizzazione del 04/11/2024. Igienizzanti. Agiscono in modo meccanico con l'asportazione dello sporco. Materiale promozionale non soggetto ad autorizzazione ai sensi della vigente normativa in materia di pubblicità sanitaria.



John Stith Pemberton nacque l'8 luglio 1831 nello Stato della Georgia. Laureatosi in medicina divenne medico a 19 anni ottenendo il **titolo di farmacista** a Philadelphia. Arruolatosi come tenente dell'esercito confederato, durante la Guerra di secessione fu gravemente ferito all'addome da una sciabola. Il dolore fu talmente intenso da portare Pemberton all'uso della morfina. Deciso a curare la sua dipendenza, dalla quale non si separò più, studiò un'alternativa, investendo i suoi risparmi e sperimentando diverse piante fino a ottenere la sua prima bevanda: una sorta di sciroppo dai molteplici usi medicinali. Il successo fu tale da convincere Pemberton a spostarsi nella capitale, Atlanta, aggiungendo nella sua ricetta originale il vino e le foglie di coca, utilizzata dagli indigeni in Perù e Bolivia. Estratto di coca e damiana diedero vita ad un "vino" visto come un vero e proprio miracolo della medicina in grado di alleviare dipendenze, depressione e, paradossalmente, l'alcolismo. Ma verso la fine '800, periodo che precedeva il proibizionismo, Pemberton fu costretto a rivedere la sua popolarissima bevanda alcolica, riuscendo a crearne una variante analcolica. Da qui nacque la collaborazione con l'amico e farmacista Willis E. Venable e, insieme, adattarono la formula della bevanda eliminando la damiana e sostituendola con la *cola*, una pianta tropicale. Lo sciroppo di zucchero prese il posto del vino. **Pemberton aggiunse per sbaglio dell'acqua frizzante** trasformando questa miscela ad uso medico in quella che sarebbe divenuta la bibita più famosa al mondo. Frank Mason Robinson, socio ed esperto di marketing, ebbe l'idea di inserire nell'etichetta

Coca-Cola

1987 COCA - COLA SENSAZIONE UNICA.

i nomi dei due ingredienti principali, foglie di coca e noci di cola: **Coca-Cola**. Le prime bibite vennero vendute nella farmacia di Jacob di Atlanta al costo di 5 centesimi al bicchiere. Ma la dipendenza da morfina di Pemberton non si fermava e nel 1888 vendette la sua impresa per 2300 dollari al magnate e politico Griggs Candler che fondò la **Coca-Cola Company**. Visti i consensi, la Biedenharn Candy Company, nel Mississippi, uno dei primi stabilimenti che iniziò a vendere la bibita, decise di installare nel retro del suo locale una macchina imbottigliatrice così che tutti riuscissero a portarsi a casa una Coca-Cola. **Pemberton morì nel 1888 all'età di 57 anni in uno stato di povertà assoluta** e, pur essendo stato l'inventore della ingegnosa formula, non poté mai vedere e godere dei frutti della sua bibita. Il gradimento della bevanda è stato trasformato dall'azienda in processi industriali vincenti. La Coca-Cola Company non vende le bottiglie già imbotigliate ma vende lo sciroppo attraverso il quale può produrre la bevanda a terze aziende che sono, in alcuni casi, controllate dalla società. Ma nella maggior parte dei casi sono imprenditori che comprano gli impianti, o li utilizzano in comodato d'uso, imbotigliano la Coca-Cola versando una parte delle vendite all'azienda madre. Il trasporto della materia prima è più facile. Lo sciroppo occupa poco spazio e diventa Coca-Cola solo nello stabilimento in cui viene imbot-

igliato secondo le procedure della compagnia. Un'altra grande invenzione che portò al consumo di massa fu la creazione di recipienti da supermercato che tenevano insieme 6 bottiglie, il cosiddetto **six pack**. **La pubblicità rappresentò una grande fetta di investimento della Coca-Cola** con pochi precedenti nella storia. La Coca-Cola fu il primo sponsor dei giochi olimpici. Negli spot televisivi la Coca-Cola trasmette e comunica sensazioni ed emozioni rendendo armoniosa una situazione di vita familiare o sociale. Coca-Cola ha reso popolare l'immagine di **Babbo Natale vestito di rosso** su lattine, bottiglie e spot televisivi. Per far fronte al successo della Pepsi che stava raccogliendo commenti favorevoli, la Coca Cola nel 1985 cambia la ricetta della sua bevanda chiamandola *New Coke* - Nuova Coca - ma la nuova bevanda non piacque e scattò un processo immediato causando danni all'azienda facendo precipitare le vendite. La vecchia Coca-Cola fu rimessa nel mercato con il nome di *Coca Cola Classic* lasciando sul mercato la New Coke finché la storica bevanda "classic" tornò ad essere l'unica e vera Coca-Cola. Curiosità: Il colore rosso fu scelto perché immediatamente riconoscibile alle dogane rispetto alle bevande alcoliche.



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

SI TORNA A VIVERE IN MONTAGNA

C'è un ritorno silenzioso alla vita in montagna. Poco alla volta, anno dopo anno è in crescita il numero di chi decide di lasciare i grandi e piccoli centri urbani per abitare nei piccoli borghi o nelle frazioni montane.





E a farlo non sono, come ci si potrebbe aspettare, gli stranieri come accaduto negli ultimi anni in cui soprattutto tedeschi e inglesi ma non solo, innamorati della quiete, del buon vivere, del cibo o del clima hanno investito, acquistato e deciso di vivere in una delle tante piccole realtà montane del Bel Paese. A tornare in montagna sono principalmente gli italiani magari nelle case che un tempo sono state dei nonni o comprandone di nuove per ristrutturarle, animati dalla voglia di una vita più lenta e ritmi più umani. Così, dal Rapporto Montagne Italia 2025 condotto da UNCEM (Unione Nazionale Comuni Comunità Enti Montani), si scopre che negli ultimi cinque anni, tra 2019 e 2023, le persone che hanno trasferito la propria residenza in uno dei 3.417 comuni della Montagna italiana sono stati 100.000 e hanno largamente superato quelle che hanno abbandonato quegli stessi comuni.

E per la prima volta, il ripopolamento non è dovuto ad immigrati stranieri come avvenuto in passato quando la loro presenza aveva compensato il flusso in uscita della popolazione di cittadinanza italiana. Negli ultimi cinque anni la tendenza si è invertita e i cittadini italiani in ingresso in montagna sono stati 63.909 in più di quelli che la montagna l'hanno abbandonata, mentre solo 35.000 sono stati cittadini stranieri.

Stagione del risveglio

Sebbene il numero possa sembrare non altissimo, c'è da sottolineare che il trend si è consolidato nel tempo. E soprattutto nel 2024, a tal punto che il Rapporto dell'UNCEM parla di "stagione del risveglio". L'aggiornamento dell'ultimo anno, infatti, segnala una continuità del processo di ripopolamento e mette in evidenza alcuni dati da non sottovalutare. Innanzitutto, il saldo positivo dei movimenti migratori, con quasi 35.000 unità, è di gran lunga superiore (del 40%) alla media del quinquennio precedente, con un incremento imputabile in larga misura alla ripresa di flussi in ingresso da





parte della popolazione straniera. Quanto alla popolazione di cittadinanza italiana, il saldo è di 12.000 unità ed è perfettamente allineato a quello medio del quinquennio precedente.

Il ripopolamento non è però omogeneo

Il dato positivo del ripopolamento non è omogeneo. In particolare, questo si registra nel nord Appennino e nelle Alpi, mentre nel centro sud si registra ancora un saldo migratorio negativo. Al contrario, è stato rilevato come in molte parti delle Alpi, non soltanto a nord-est, il saldo migratorio positivo è un trend da osservare. Queste differenze vengono confermate anche dai dati più recenti che registrano il divario tra l'attrattività delle montagne del Nord e del Centro e il permanere dell'esodo dalle montagne meridionali, solo in parte compensato dalla ripresa di intensità dell'afflusso di popolazione straniera.

Quali e dove sono le Comunità più attrattive?

Le Comunità territoriali scelte dai cittadini italiani, dal 2019 al 2023, sono state 10. Cinque di queste erano in Emilia Romagna, due in Liguria e una ciascuna in Piemonte, Lombardia e Trentino Alto Adige. Con riferimento al solo 2024 le Comunità territoriali con questi caratteri di forte attrattività quasi raddoppiano e diventano

diciannove: sempre cinque in Emilia Romagna, quattro in Piemonte, tre in Liguria, due in Lombardia e nel Lazio, una ciascuna in Veneto, in Toscana e in Umbria. Solo tre di queste diciannove erano nella top ten del quinquennio precedente.

Chi sta scegliendo di tornare a ripopolare la montagna?

Sono due in particolare le fasce di popolazione maggiormente coinvolte dal fenomeno: gli under 40 con bambini, dunque le famiglie giovani e gli over 70, cioè i pensionati. Chi si trasferisce chiede asili e scuole, mentre per gli anziani la necessità è di poter contare sulla vicinanza del medico di base o dell'ospedale. Tuttavia sono necessarie indagini qualitative per studiare con dettagli maggiori da chi è composto l'esercito dei nuovi montanari, anche per adottare le strategie e le politiche da mettere in campo.

Se la montagna si dota di servizi diventa attrattiva

Una cosa è certa: se la montagna o i piccoli borghi rimangono isolati, le persone non li scelgono o, addirittura, li abbandonano. Sono scomodi e lontani: per le famiglie e per i giovani, ognuno per le proprie esigenze. Ma se li si dota di servizi adeguati, queste piccole comunità diventano attrattive. Come certifica il Rapporto Montagne Italia 2025, grazie al PNRR in molte zone sono stati inaugurati nuovi asili, e sono stati migliorati i trasporti. Mentre un altro elemento di grande importanza è la banda ultralarga, che consente di lavorare o studiare online. E tutto questo ha avuto un ruolo importante nella ripresa della montagna. Anche se, secondo l'Unione dei Comuni e delle Comunità Montane, c'è ancora molto da investire.

La forze delle Comunità

Poi ci sono cose che chi vive o si trasferisce in montagna trova solo lì: sinergie e comunione che limitano le sperequazioni e le disuguaglianze. Il rischio di marginalizzazione è ridotto e non c'è la spersonificazione delle grandi città perché, per dirla con le parole del Presidente Uncem Marco Bussone, "fare Comunità è lo scopo vero della montagna."

BOBINA MILLEUSI

metododadv.com



QUALITÀ E
VANTAGGIO
PER LA
TUA CASA

Piùmè



centralcarta.it



prodotto da



centralcarta
Tissue **loving** Group

CentralCarta s.r.l.

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

VICKY

ESSENCE

DESIGNED BY

*Vicky Martin
Berrocal*



Benexè®

X IL TUO BENESSERE



IL TUO ALLEATO QUOTIDIANO PER IL
BENESSERE DI TUTTA LA FAMIGLIA



ALFRED HITCHCOCK

CENT'ANNI DOPO L'USCITA DEL SUO PRIMO FILM, ALFRED HITCHCOCK RIMANE IL RE DEL BRIVIDO. LE SUE OPERE, UN MIX DI GENIALITÀ E INNOVAZIONE, ANCORA ATTUALI





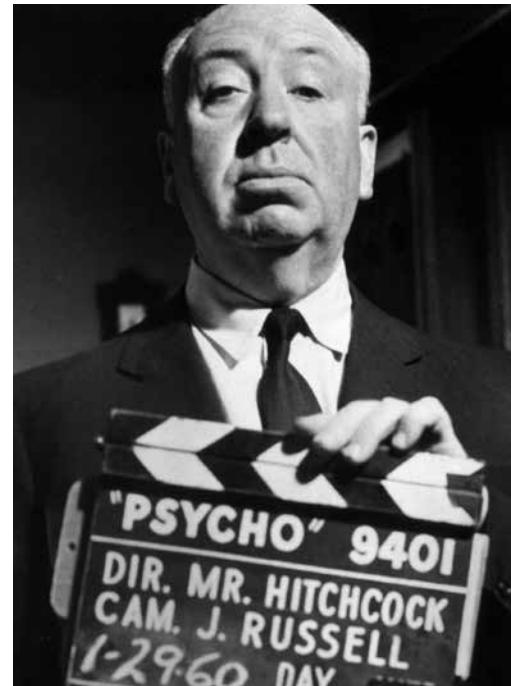
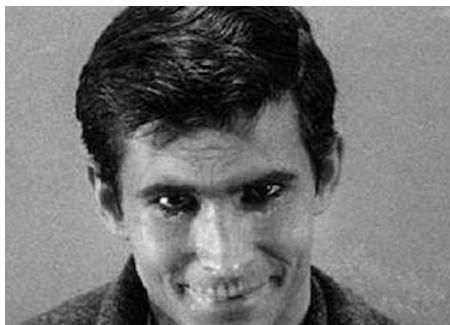
È il 1925 quando quello che verrà presto ribattezzato il Maestro della suspense di anni ne ha 26 e il produttore inglese Michael Balcon gli affida la regia de **Il labirinto delle passioni**. Conosciuto in Italia anche con il titolo **Il giardino del piacere**, è un film muto girato tra Monaco, Parigi, il lago di Como e la Riviera ligure (Alassio e Genova). Il sonoro sta muovendo i primi passi e il regista inglese, poi naturalizzato americano, da lì a quattro anni girerà nove film muti: il primo vero successo può essere considerato **Il pensionante** (1927), che è anche "il suo primo film di suspense", seguito da **Il declino e Virtù facile, Vinci per me!, La moglie del fattore, Tabarin di lusso, L'isola del peccato** (1929). Nello stesso anno esce il thriller **Ricatto**, il suo primo film sonoro. Dopo film commerciali, soggetti falliti e generi diversi, il Maestro trova e imbocca la sua strada che lo porta a firmare gioielli del brivido. L'avvio arriva con **L'uomo che sapeva troppo**, girato nel 1934, considerato la sua prima spy-story e uno dei suoi primi capolavori. Un genere che si consolida con **Amore e mistero, Sabotaggio, Giovane e innocente, La signora scompare**, fino a **Il club dei 39**.

Ma è in quella che viene definita la sua

"fase americana" che il regista affina e consolida la tecnica.

La fase americana

Comincia verso la metà degli anni Trenta la fase che i critici definiscono americana. È quella in cui il regista lascia Londra e si trasferisce oltreoceano. Hollywood sta abbandonando il muto ed è immersa in un periodo di grande creatività e cambiamento; comincia ad affermarsi lo studio system, un sistema di produzione in cui gli studios controllano ogni aspetto della realizzazione dei film, dalle star ai generi. Nascono nuove tecniche cinematografiche e si affermano nuovi generi. Hitchcock perfeziona il suo stile, irrobustisce la sua cifra e firma opere in cui il thriller psicologico si mescola al noir, in un ritmo di tensione e suspense. Tratto dal bestseller di Daphne du Maurier, nel 1940 esce **Rebecca - La prima moglie** che vince l'Oscar per la produzione di Selznick e per la fotografia di George Barnes. L'anno dopo è la volta de **Il sospetto** (1941), con Joan Fontaine (che per il ruolo si aggiudica l'Oscar e che segna l'incontro di Hitchcock con Cary Grant, con cui girerà ben quattro film). Nel 1943, **L'ombra del dubbio** e tre anni dopo **Io ti salverò** con Ingrid Bergman



nel ruolo di protagonista. Nello stesso anno **Notorious**

- **L'amante perduta**, ancora con Ingrid Bergman e di nuovo Cary Grant nei panni dell'agente Devlin. Nel 1948 è la volta del dramma giudiziario, **Nodo alla gola**, che segna anche la collaborazione con James Stewart, protagonista, come Cary Grant, di quattro film di Hitchcock. Seguono **Il peccato di Lady Considine** (1949), **Paura in palcoscenico** (1950), **L'altro uomo** (1951), **Io confesso** (1953).

Poi arriva **Delitto perfetto** (1954) altro grande successo, peraltro inaspettato. Nel ruolo di vittima che riesce ad incastrare il marito che vuole ucciderla c'è Grace Kelly che il regista dirigerà in altre famose pellicole. Il film,

tratto dall'opera teatrale di Frederick Knott, sarà anche un remake nel 1998: un altro *Delitto perfetto*, questa volta diretto da Andrew Davis e interpretato da Michael Douglas, Gwyneth Paltrow e Viggo Mortensen. Sono anni fertili del genio, questi: un anno dopo è ancora una splendida Grace Kelly nei panni della giovane e sofisticata ereditiera americana in vacanza in Costa Azzurra la protagonista del cult **Caccia al ladro**, che vede di nuovo Cary Grant nelle vesti dell'altro protagonista, alias "il gatto" ex ladro in pensione. E poi **La finestra sul cortile** (con James Stewart e Grace Kelly), considerato uno dei capolavori del cinema internazionale.



emanuel ungaro

ungaro

THE FRAGRANCE

Ungaro Eau de Parfum è la fragranza che esprime libertà e sensualità. Rappresenta una nuova visione moderna della donna Emanuel Ungaro, misteriosa e totalmente femminile, sia che si tratti di una stella del cinema che di una lavoratrice glamour.

La composizione floreale e speziata si apre con note di frutti rossi, segue un cuore di gelsomino opulento e culmina in una base avvolgente di zafferano e ambra.

Un'esperienza olfattiva audace e luminosa, perfetta per chi vive senza compromessi.

Famiglia olfattiva: Ambrato Floreale Speziato

Note di testa: Zafferano

Note di cuore: Gelsomino

Note di fondo: Ambra



THE FRAGRANCE

ungaro man

Scopri una fragranza che incarna la mascolinità carismatica di un seduttore moderno, con fresche note di basilico e un cuore speziato di tabacco. Il legno di cedro aggiunge eleganza e giovinezza a questa composizione sensuale.

Il flacone, disegnato da Sylvie de France, si distingue per il suo azzurro puro e le linee curve, emanando un'aura di seduzione maschile. Il logo argentato brilla su una carta patinata blu notte, richiamando un'eleganza senza tempo.

Un'esperienza olfattiva e visiva che lascia il segno.

Famiglia olfattiva: Legnoso Aromatico Fresco

Note di testa: Foglie di Basilico

Note di cuore: Tabacco

Note di fondo: Legno di Cedro



NG
PERFUMES

Ogni set una storia di Stile e Profumo





Una dopo l'altra seguono opere magistrali in una serie ininterrotta: **L'uomo che sapeva troppo** (1956), remake del film omonimo sempre diretto da lui nel 1934, **Il ladro** (1956), **La donna che visse due volte** (1958), **Intrigo internazionale** (1959), **Marnie** (1964). In mezzo ci sono **Psycho** (1960) e **Gli uccelli** (1963). Il primo, psicoanalitico e geniale grazie al sottile gioco di anticipazioni rivelatrici e di inganni, il mistero dosato ad arte e la forza del bianco e nero che ne fanno un cult ineguagliabile. Indimenticabile la scena della doccia che, anche grazie alla colonna sonora di Bernard Herrmann, diventa iconica e un punto di riferimento nel genere thriller; per il secondo, un mix di horror e fantascienza, bastino le immagini dei volatili che attaccano la cittadina costiera Bodega Bay in California e il loro inquietante cinguettio.

Complotto di famiglia (1976) è l'ultimo lungometraggio di una produzione vastissima in cui il regista è spesso uscito da dietro la macchina da presa per comparire in numerosi **camei**, che hanno popolato i suoi lavori.

I Camei

Sono parte del suo stile cinematografico.

La sua faccia rotonda o la sua figura appaiono sempre, quando meno ci si aspetta: come su un treno di spalle mentre gioca a carte ne *Nell'ombra del dubbio* (1943) o all'uscita dall'ascensore dell'Empire Hotel fumando una sigaretta con una custodia di violino in *Io ti salverò* (1946), sul marciapiede davanti alla società dove lavora Marion con in testa un cappello da cowboy in *Psycho* o ancora a una festa in villa mentre beve una coppa di champagne in *Notorious - L'amante perduta*, solo per citarne alcuni. In *Intrigo internazionale* Hitchcock non si accontenta e appare addirittura due volte: alla fine della sigla iniziale come un passeggero che non riesce a salire su un autobus e seduto di fronte alla reception dell'hotel dove Cary Grant va dopo essere sfuggito alla celebre scena dell'aereo che lo insegue per ucciderlo.



NATALE: BRILLARE DI LUCE PROPRIA

**PELLE RADIOSA, TRUCCO LEGGERO
E LOOK SOFISTICATO:
IL GLOW NATALIZIO SI COSTRUISCE
CON SKINCARE E GESTI ESSENZIALI**

Nel beauty di dicembre la parola chiave è luminosità, ma non quella artificiale, fatta di glitter e riflessi esagerati. Il trend del momento punta infatti su incarnati levigati, idratati, che catturano la luce in modo naturale, senza sembrare troppo truccati: in altre parole un glow controllato, sofisticato e contemporaneo. Tutto comincia dalla skin preparation, la cura che precede il make-up e ne determina il risultato.

L'esfoliazione è il primo passo: rimuove le cellule morte, affina la grana e rende la pelle più recettiva ai trattamenti successivi. Gli esfolianti delicati a base di acidi della frutta o enzimi vegetali rinnovano senza aggredire, restituendo trasparenza e uniformità. Segue l'idratazione profonda, vero cuore della routine invernale. Con il freddo e il riscaldamento, la pelle perde acqua e compattezza, ma ci vengono in aiuto sieri con acido ialuronico, booster di niacinamide e creme con ceramidi, che contribuiscono



a rinforzare la barriera cutanea. Un velo di olio viso o una maschera notturna una volta a settimana moltiplicano l'effetto rimpolpante e donano comfort. Quando la base è perfetta, è il momento del make-up: ma senza coverage troppo pesanti o stratificazioni eccessive. Meglio un primer luminoso, un fondotinta a media copertura con finish satinato o leggermente glow, che lascia trasparire la texture della pelle. Gli occhi si delineano con tonalità neutre come taupe, bronzo soft,



champagne e le labbra rimangono sofisticate, in un rosso ciliegia sfumato picchiettandolo sulle labbra, effetto la bouche mordue, sofisticato e naturale.

Il blush è il tocco (quasi) finale: va applicato sulle guance con gesti leggeri, e sublimato da un illuminante in crema senza glitter, che, posizionato sui punti alti del viso, come zigomi, arco di Cupido, ponte del naso, aggiunge un riflesso presente ma discreto, perfetto per una serata natalizia. Il risultato è un incarnato che cattura la luce delle feste con discrezione: una brillantezza morbida, personale, charmant. Dopo anni di stratificazioni, il beauty riscopre la semplicità senza eccessi come forma di eleganza, perché il vero glow arriva, prima che dal trucco, da una pelle che rispecchia le cure costanti ricevute. E questo Natale più che mai, la luce più preziosa non si applica: si coltiva da dentro.

simplepleasures®

*Lasciati avvolgere
dal profumo del Natale*



Con il suo sguardo surreale, onirico, ma anche moderno e razionalista rivoluzionò l'arte della fotografia di moda. Alla National Portrait Gallery di Londra fino all'11 gennaio 2026 si ammira la mostra "Cecil Beaton's Fashionable World" un ritratto spettacolare e insieme intimo del fotografo e costumista britannico che trasformò la moda in teatro e la fotografia in un'arte totale. La rassegna riunisce oltre duecento immagini, bozzetti, costumi e ritratti, ripercorrendo la parabola di un uomo che fece della bellezza un modo di vivere. Dagli anni Venti dei Bright Young Things alle copertine di Vogue, dai reportage di guerra fino ai sontuosi costumi per My Fair Lady, Beaton attraversa il Novecento come un regista visivo dell'eleganza e dell'identità. La mostra non solo celebra il glamour scintillante delle sue muse, da Greta Garbo a Audrey Hepburn, da Wallis Simpson alla regina Elisabetta II, ma indaga anche il suo sguardo ironico e consapevole, dove realtà e messa in scena si uniscono fra continui rimandi estetici. L'allestimento, immersivo e ricco di materiali inediti, restituisce il mondo di Beaton come un set tra luci soffuse, trasparenze e dettagli d'epoca. Il risultato? Un viaggio nel bello del Novecento, dove la moda diventa linguaggio sociale e la fotografia un atto di potere e seduzione.

A LONDRA, UN RE DELLA FOTOGRAFIA

LA MODA SECONDO CECIL BEATON



Cecil Beaton, c.1935, Gelatin silver print, The Cecil Beaton Studio Archive, London.



Elizabeth Taylor, 1955, Gelatin silver print, The Cecil Beaton Studio Archive, London.



Audrey Hepburn in costume for My Fair Lady, 1963, Original colour transparency, The Cecil Beaton Archive, London.



Best Invitation of the Season [Nina De Voe in bai/ gown by Balmain], 1951, Original colour transparency, The Condé Nast Archive, New York.



BRILLARE... UN GRANDE CLASSICO

Portiamoci avanti: con l'avvicinarsi delle feste, il ritorno delle paillettes è ben più di un trend, ma un rituale di luce. Dalle dive degli anni Venti alle notti più glamorous del bel mondo newyorkese allo Studio 54, perché non ricordare gli abiti iconici di Cher, Diana Ross ma anche Nicole Kidman in Moulin Rouge? Con loro, ogni epoca ha riscoperto il potere scintillante delle superfici iridescenti. Oggi le paillettes tornano a illuminare il guardaroba con un'eleganza nuova, più disinvolta: si indossano di giorno con denim e blazer oversize, o di sera con minigonne e pantaloni ampi per un fascino più contemporaneo. Il segreto è sdrammatizzare, mescolare l'effetto "party" al quotidiano, lasciando che ogni riflesso diventi allegria. Che si tratti di un top luminoso, una giacca a effetto specchio o di un maglione ricamato di bagliori, l'imperativo è uno solo: splendere.



Outfit da sfilata blu mare,
Carolina Herrera.



Maglia con maxi
paillettes dégradé,
Clips.



Giacca con frange lucenti,
Rinascimento.



Top effetto silver,
iBlues.



Pull nero con ricami
di boules oro, Lola
Casademunt by Maite.



Borsa morbida con
applicazioni bronzee.
Guess.



Sottogiacca con scollo
tondo, Pennyblack.



Maxi golf con paillettes
ton-sur-ton, Karl
Lagerfeld.



Gonna con applicazioni
floreali,
MalìParmi.

Swarovski: 130 anni di creatività

Per celebrare i suoi 130 anni, Swarovski rinnova il dialogo tra arte, design e luce con una nuova edizione del Creators Lab, piattaforma nata nel 2021 per unire innovazione e artigianalità con collaborazioni con marchi di moda e lifestyle. Questa volta sono sette i partner scelti: Oakley, Off-White™, Gufram, Loop Earplugs, PUMA, A Bathing Ape® e BE@RBRICK, chiamati a interpretare i loro oggetti iconici in chiave cristallina. Dalle sneaker PUMA costellate di oltre 5.000 cristalli alla felpa Off-White™ trasformata in un firmamento luminoso, fino all'orsetto BE@RBRICK rivestito da 14.500 pietre, ogni pezzo diventa un simbolo di sperimentazione e savoir-faire. Un tributo scintillante alla capacità di Swarovski di fondere lusso, gioco e innovazione, con un pizzico di artigianalità.



Sport non amour: Fjällräven e la linea Keb

Una storica collezione ispirata al monte Kebnekaise, simbolo dell'anima trekking del brand svedese: così Fjällräven presenta una nuova generazione della linea Keb. Nata per accompagnare ogni tipo di escursione, si evolve con capi ancora più versatili, durevoli e sostenibili, pensati per affrontare condizioni climatiche mutevoli e per durare negli anni. Tra le novità spiccano la Keb GTX Jacket e i Keb GTX Trousers, realizzati con la più recente membrana GORE-TEX senza PFAS, completamente impermeabile e antivento. Accanto a questi, nuovi capi tecnici offrono comfort e protezione modulabile: ogni dettaglio, dalle cuciture rinforzate alla possibilità di riparazione, riflette la filosofia Fjällräven, per creare prodotti durevoli che riducano l'impatto ambientale e valorizzino il legame autentico con la natura.

Falconeri e i nuovi modelli reversibili in puro cashmere

Con l'arrivo della stagione autunnale, l'eleganza diventa funzionale: così Falconeri presenta una collezione dedicata a cappotti e maglioni reversibili in puro cashmere, simbolo di versatilità e artigianalità italiana. I nuovi modelli double-face si distinguono per la capacità di trasformarsi con un semplice gesto, offrendo due anime di stile in un unico capo: una più classica e raffinata, l'altra contemporanea e rilassata. Accanto ai cappotti lunghi dalle linee fluide e alle giacche leggere, torna l'iconico smanicato reversibile, arricchito da nuove lavorazioni e dettagli sartoriali. A completare la proposta, maglioni avvolgenti ma anche i nuovi pantaloni in Cashmere Ultrasoft in versione reversibile: confort e leggerezza, in versione urbana.





CORRERE ALL'ARIA APERTA CON IL FREDDO

CON LE GIORNATE PIÙ CORTE, IL FREDDO CHE INCALZA E IL SOLE CHE SPESSO NON SI FA VEDERE, LA PIGRIZIA PRENDE IL SOPRAVVENTO.

La comodità del divano risulta sicuramente più allettante, magari con l'intento di stare al riparo dai classici malanni di stagione. Eppure camminare o correre all'aria aperta è un'attività molto salutare anche con il freddo. Anzi, fare attività all'aria aperta con temperature rigide può offrire benefici importanti per la salute e il benessere generali. Con l'abbigliamento giusto e alcune semplici attenzioni, l'attività all'aperto in inverno aiuta il corpo ad adattarsi meglio ai cambiamenti di temperatura. Questo rinforza le difese naturali e riduce il rischio di ammalarsi. È poi un modo efficace per controllare il peso. Il consumo calorico è, infatti, maggiore perché quando fa freddo, il corpo lavora di più per mantenere



la temperatura interna stabile. Così, camminando o correndo al freddo si bruciano più calorie rispetto a quante se ne bruciano nelle giornate calde. E si migliora anche il metabolismo. La maggior fatica che si percepisce nel correre o camminare o altre attività all'aria aperta è normale e rafforza la capacità di resistenza. Infine, la corsa o la camminata quando l'aria è frizzante è un vero toccasana

per il benessere psicofisico generale grazie alla produzione di endorfine, gli ormoni della felicità, che regalano una sensazione di energia e buonumore immediata. La luce naturale poi, anche se invernale e quindi minore e ridotta, aiuta comunque a regolare il ritmo sonno-veglia e aiuta e contrastare quella malinconia tipica della stagione fredda. Basta un'oretta, per fare il pieno di energia e buon umore.



ACE
È CAPACE
COMPRALI INSIEME
PER UN'IMPECCABILE
IGIENE.





Demi Moore e la sua ricetta per rinascere a 60 anni

L'età è solo un numero: parola di Demi Moore. Con il suo glow up – fisico e lavorativo – la star di Ghost a 63 anni sta vivendo una vera e propria seconda giovinezza, caratterizzata da un'ondata di energia che la rende più radiosa che mai. La diva hollywoodiana ha, così, ridefinito il concetto di maturità, dando una svolta alla sua carriera e al suo aspetto – mossa che promette di voler essere un modello per le colleghi non più anagraficamente giovanissime. Dopo alti e bassi nell'industria cinematografica, l'attrice non si accontenta di essere un'icona del passato, ma guarda al presente (esempio ne sia il suo ruolo in *The Substance*, che promette di non essere l'unico). A livello fisico, Moore sfoggia una silhouette tonica e un'energia invidiabile, merito di un'attenzione mirata al cibo, alla privazione di alcool, allo sport e alla skincare. I 60 sono i nuovi 30 – sembra dire Demi.



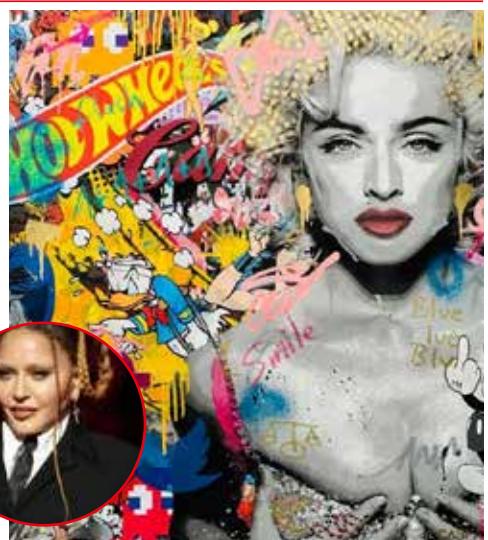
Rihanna e ASAP Rocky: mai così innamorati

Non solo due icone globali della musica e della moda: Rihanna e ASAP Rocky sono la prova vivente che dall'amicizia può fiorire una relazione d'amore solida e affiatata. La loro unione è stata ufficializzata nel 2020 e da allora entrambi non fanno mistero dell'amore smisurato che provano l'uno per l'altra. Il vero segreto della loro incrollabile stabilità, nonostante i ritmi frenetici, risiede nella capacità di proteggere il nido familiare, su cui ora sono concentrate tutte le loro priorità. La filosofia – ad ora vincente – del lasciare fuori casa il lavoro e l'impegno di essere sempre presenti per il proprio partner e i propri figli è la chiave della loro compatibilità. Rihanna e ASAP Rocky rappresentano, dunque, una coppia moderna, che, pur vivendo sotto i riflettori, ha saputo trasformare un flirt tra celebrità in una famiglia affiatata.



Madonna: la vera icona intramontabile del pop

Come è esistito – e purtroppo non è più qui con noi – il King of Pop, Madonna Louise Veronica Ciccone è stata – ed è ancora – la Queen of Pop, che da oltre quarant'anni plasma società, moda e musica. Ribelle per natura, artista poliedrica e infaticabile, a 67 anni il suo status di icona non accenna a tramontare, ma si evolve costantemente in una sfida aperta al tempo e alle convenzioni. Il segreto della sua immortalità artistica è nella sua continua reinvenzione: dagli esordi con pizzo e crocifisso negli anni '80 – indimenticabile il video di *Like a Prayer* – al glamour patinato di Hollywood – sbaffeggiato in *Vogue* – fino al sound dance contemporaneo, Madonna ha anticipato e cavalcato le tendenze. È stata l'architetta della musica pop, la madre delle odierni popstar: la sua influenza ha travalicato l'industria discografica. La sua musica, infatti, parlava di temi sociali e così è divenuta un punto di riferimento per chiunque volesse sfidare l'autorità. Da ultimo, la sua capacità di interfacciarsi con la generazione Z sui social e in particolare su TikTok conferma la sua unica abilità nell'essere sempre al passo con i tempi, consapevole che piacere a tutti non si può.





L'ORIGINALE SGRASSATORE UNIVERSALE

L'Originale Sgrassatore Universale
Chanteclair **sgrassa, smacchia e pulisce a fondo** ogni tipo di sporco, anche il più ostinato.

Grazie alla sua formula superpotente agisce efficacemente su tutte le superfici ed è ideale persino sui tessuti. Il suo speciale spray **funziona anche sottosopra** e ti permette di arrivare nei punti più irraggiungibili.

**Lo usi su tutto funziona dappertutto,
anche sottosopra!**



Scopri le novità

CASA IN PALETTE: L'EQUILIBRIO NELL'INTERIOR DESIGN

Come nella moda e nel makeup, l'armocromia (la scienza che analizza e individua la palette di colori più adatta in base alla combinazione di pelle, occhi e capelli), può essere applicata anche agli spazi domestici. Una casa "in palette" è uno spazio dove i colori, gli oggetti e l'arredamento convivono in armonia, rendendo tutto più piacevole e accogliente. Ottenere una casa in palette richiede alcuni passaggi fondamentali, per evitare il rischio di cadere nella monotonia. Con il conseguente effetto di una casa piatta e priva di personalità. La prima regola è scegliere pochi colori che possano combinarsi bene insieme. Una selezione che può essere applicata in tutta la casa, con abbinamenti diversi, ma riproducendo gli stessi toni di base. La regola è partire dai toni neutri: grigio chiaro, bianco caldo, tortora, beige, rosato, che devono costituire lo sfondo visivo e possono occupare la



percentuale maggiore dello spazio o quella dei pezzi che hanno dimensioni più importanti come il divano, il letto, i mobili di dimensioni medio-grandi. A questo si devono poi abbinare i cosiddetti colori d'accento: una o due (al massimo) che hanno tonalità più accese e vivaci per interrompere la monotonia e conferire ritmo. I colori più forti possono essere usati per cuscini,

tessuti, tende o anche oggetti decorativi. Infine, si devono introdurre quelli che vengono definiti i colori profondi (l'antracite, il verde bosco) utili a creare contrasto e definire l'ambiente generale. Anche in questo caso, devono essere presenti in piccola misura. Ogni stanza può essere in dialogo con l'altra, usando gli stessi colori ma con intensità diverse: una arancio che degrada sul rosa o un verde salvia in camera da letto che nel soggiorno diventa verde scuro per fare alcuni esempi.

Alla fine, il risultato è una casa con coerenza cromatica che trasmette l'idea che nulla sia lasciato al caso, ma con spontaneità.



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**
- Profumatori bucato: pensati per avvolgere i tuoi capi con **fragranze sofisticate** e che **profumano a lungo**

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 tappa del tour: la deliziosa Colmar. Il centro storico è un dedalo di stradine e piazzette tutte da scoprire. Passeggiate con il naso all'insù per rincorrere le facciate eleganti dei palazzi – assolutamente da vedere la Maison des Têtes, la dimora eretta nel 1609 per un ricco commerciante di vini che oggi ospita un hotel di lusso -, rifatevi gli occhi di fronte alle vetrine di profumatissime patisserie e boulangerie e perdetevi tra i dehor dei locali attorno alla bella cattedrale del XIII secolo. Arrivati al cuore della città, nel quartiere Petite Venise - Piccola Venezia, così chiamato per la presenza dei canali che lo attraversano -, concedetevi un giro a bordo delle barche elettriche che navigano i fossi: semplicemente un'esperienza da ricordare. Per finire un ultimo speciale souvenir: fate visita al mercato coperto, che con i

ALSAZIA

PITTORESCHE CITTADINE CHE SEMBRANO USCITE DALLE PAGINE DI UN LIBRO DI FIABE, STRETTE TRA COLLINE PETTINATE DA DISTESE DI VIGNETI A PERDITA D'OCCHIO. QUESTA È L'ALSAZIA, REGIONE FRANCESE DAL CARATTERE UNICO E COSÌ PROFONDAMENTE INFLUENZATO DAL SUO ESSERE TERRA DI CONFINE - A SUD CON LA SVIZZERA E A EST CON LA GERMANIA -; UNA META IDEALE PER UN FINE SETTIMANA FUORIPORTA, SPECIALMENTE NEL PERIODO DELL'AVVENTO, QUANDO LE PIAZZE PRINCIPALI SI ACCENDONO E SI ANIMANO CON I TIPICI MERCATINI DI NATALE.



suoi stand di formaggi, paté e bretzel appena sfornati è una vera e propria mecca per buongustai.

Per la verità gli amanti della buona tavola in Alsazia non resteranno delusi. Tra i piatti

tipici della regione: sostanziose choucroutes - salsicce assortite e crauti -, fumanti tarte flambée - una sorta di focaccia non lievitata ricoperta di panna, cipolle e pancetta -, e rinfrancanti baeckeoffe - un saporito stufato di carne con verdure. Il menù si accompagna con generosi bicchieri di vini locali. L'antica tradizione vitivinicola alsaziana porta in bottiglia i bianchi Riesling,



Gewurztraminer, Muscat e Pinot Gris e il rosso Pinot Noir. Lungo la Strada dei Vini d'Alsazia si susseguono vigneti e cantine – caves -, dove fare interessanti degustazioni. Segnalo la Cave de Turckheim, la cui storica cooperativa produce ottimi vini a prezzi competitivi.

Il paese poi è tra i meno turistici e più accoglienti della zona: i resti delle sue mura, la curatissima piazza del municipio e la vicina chiesetta dal tetto aguzzo ne fanno davvero una piccola chicca. Si aggiunga infine che la cittadina custodisce e rinnova ogni notte una delle più antiche tradizioni locali, la guardia del veilleur de nuit. Si tratta di una ronda cantata risalente alla metà del 1500 che serviva a garantire ordine e sicurezza al calare della notte; ancora oggi questo guardiano in abiti storici attraversa le strade del paese assicurando a tutti un buon riposo.

A pochi chilometri di distanza da Turckheim una tappa



obbligatoria per chi visita la regione: la bella Riquewihr, conosciuta anche come la città della Bella e la Bestia. In effetti le strade tortuose, le case a graticcio e la fontana di fronte alla porta principale del paese ricordano molto l'atmosfera magica di un cartone Disney. E se la fiaba non basta, vale la pena visitare il negozio Féerie de Noël per lasciarsi conquistare dallo spirito del Natale 365 giorni all'anno. Proseguendo lungo la Route è facile innamorarsi di altre cittadine: la vivace Ribeauvillé, ai piedi delle rovine di tre castelli medioevali, e la incantevole Bergheim, abbracciata da una cinta muraria risalente

al XIV secolo. A onor del vero ogni borgo, tenuto in modo impeccabile, con fioriere colme di gerani colorati, maison à colombage e graziose insegne storiche, varrebbe una piccola sosta: se il tempo lo consente puntate il navigatore verso Kaysersberg, Katzenthal, Sélestat, Obernai per arrivare infine a Strasburgo.

Elegante e cosmopolita, il capoluogo della regione Grand Est ha un cuore antico che batte al fianco del moderno quartiere che ospita Parlamento e Consiglio Europeo.

Il centro storico, racchiuso sulla Grande Île, l'isoletta al centro del fiume Ill, è dominato dalla cattedrale di Notre-Dame, che vanta al suo interno un meraviglioso orologio astronomico: fate in modo di trovarvi in zona per 12.30 per assistere alla processione di personaggi che rappresentano le stagioni della vita umana. Infine riversatevi tra le strade della Petite France: con le sue sghembe case a graticcio, le botteghe artigianali e i locali affacciati sui canali è un concentrato di indimenticabile romanticismo francese.



2047

ODISSEA NEL PIATTO

IL PROBLEMA DI QUESTO VIAGGIO È CHE NON SI TORNA A CASA.

Nel 2047 sarà difficile ritrovare la propria antica identità culinaria. Solo pochissimi eletti potranno avere nel piatto il minestrone come faceva la loro nonna. Con sane verdure, legumi coltivati nell'orto e condito con olio extravergine d'oliva. E' più facile che in cucina ci sia un robot che, usando una **stampante alimentare domestica 3D**, assembli un pasto completo con cartucce di ingredienti vegetali, proteine e grassi personalizzati. Nel 2047 sul pianeta saremo quasi **10 miliardi di persone**, che dovranno fare i conti con scarsità di acqua e suolo da coltivare, con un clima impazzito: ondate di caldo e siccità alternate da piogge torrenziali. Si dovrà produrre cibo per gli abitanti del pianeta, mangime per gli animali allevati a scopo alimentare e per gli animali da compagnia. Tutto questo giustificherà una **aberrante industria del cibo**. Non moriremo di fame, ma saremo costretti a nutrirci di cibo artificiale. Ci arriveremo piano piano, a piccoli ma devastanti passi. Si sta



cominciando con la **carne coltivata**. E' carne prodotta a partire da cellule animali che vengono fatte crescere in laboratorio o in bioreattori, invece che allevando l'animale intero. Non è "sintetica" nel senso chimico ("creata da zero"); si tratta di coltivare cellule vive. L'Italia ha approvato una legge (nel 2023) che vieterebbe la produzione, commercio, uso, importazione/distribuzione e promozione di alimenti e mangimi derivati da colture cellulari di animali vertebrati. Tuttavia, ci sono dubbi legali: l'Italia come membro dell'UE dovrebbe attenersi al regolamento EU sui novel foods. Una legge nazionale

che vieta qualcosa che viene approvato a livello EU può essere soggetta a conflitti legali. Alcune organizzazioni sostengono che il divieto italiano potrebbe essere illegittimo in base alle leggi UE. Le grandi multinazionali spingeranno molto per la carne coltivata. Ci sarà battaglia legale che potrà durare qualche anno, ma alla fine la spunteranno le lobby dell'alimentazione mondiale. E' molto probabile che nel 2030, dopo una graduale integrazione, la carne coltivata sarà disponibile anche sul mercato italiano con tanto di etichetta e controlli. Figuriamoci nel 2047. Sicuramente ci saranno gli **Insetti**. Per farceli digerire: grilli, larve, bruchi... non verranno certamente venduti in forma intera. Saranno ben camuffati e resi invisibili, mischiati nelle farine, nella pasta, negli snack, nelle barrette. In laboratorio si creeranno dei gusti molto buoni. Nel piatto





del 2047 non mancheranno i **batteri e i funghi** ovvero le **microproteine**, alla base di diete urbane, nutrienti e neutre di sapore. Sotto forma di condimenti, bevande e farine troveremo le **alge**, su tutte la spirulina. E la **verdura**? Si produrrà in città. Come? Con le vertical farms ovvero fattorie verticali ovvero coltivazioni in torri, ma anche in container. Sorgeranno immensi capannoni di colture idroponiche. Infondo per produrre verdure non è necessaria la terra. Basta una soluzione chimica (Azoto Fosforo Potassio Calcio Magnesio Zolfo...) per dare alle piante tutti i nutrienti di cui hanno bisogno. Un costante controllo del PH. Un substrato di lana di roccia o fibra di cocco o argilla espansa, per dare ossigeno alle radici in modo da mantenere gli ortaggi stabili. Luce, ventilazioni e... voilà ecco i nostri bei pomodori coltivati senza terra. E i **formaggi**. Come si produrranno? Con una fermentazione di precisione, oggi usata per produrre insulina o lattosio sintetico, nel 2047 servirà per caseine e sieri di latte per la produzione di formaggi ovviamente senza mucche. La mozzarella sarà una mozzarella da fermentazio-

ne controllata, avremo il burro di precisione e il latte sintetico identico all'originale. Che meraviglia. Detto questo proviamo ad immaginarcisi alcune situazioni.

La **cucina parlerà**, altro che suocera, sarà precisa e spietata. Una vocina al mattino, proveniente da frigorifero o da un altro elettrodomestico, potrebbe dirci: "Ieri hai camminato poco e dormito solo 6 ore e allora ecco la colazione che propone il tuo **robot alimentare personalizzato**." Latte smart di fermentazione. Non viene da mucche: è ottenuto da lieviti che producono le stesse caseine e grassi del latte vero. Gusto identico al latte fresco, ovviamente senza latte di mucca.

Pane stampato 3D. Fatto con farine di microalghe e grano rigenerativo locale. Strutturato per avere il giusto apporto di fibre e carboidrati secondo il tuo metabolismo.

Crema spalmabile "mood food" (cibo dell'Umore). A base di cacao coltivato in bioreattori (il cacao naturale è raro e costoso). Contiene triptofano e teanina per migliorare concentrazione e umore. E se a pranzo vuoi mangiare tagliatelle al ragù, sgarrando la dieta computerizzata



modello inferno. Eccole. **Tagliatelle al ragù 2047**. Pasta fresca da grano ibrido resistente alla siccità, macinato in loco. Ragù con carne bovina **coltivata in bioreattore**, arricchita da grasso naturale coltivato per la giusta succosità. Il sapore? Identico al ragù della nonna, ma totalmente finto.

E se hai voglia di un bel bicchiere di vino, ecco il vino del 2047.

Vino "clonale". Deriva da vitigni digitalizzati nel 2038 per salvare varietà estinte dal caldo. Prodotto in microcantine verticali con fermentazione controllata da AI enologica.

Poi c'è il **Dolce rigenerativo**. Tiramisù con mascarpone ottenuto da fermentazione di precisione. Cacao sintetico, ma identico nella composizione molecolare a quello originario del Sud America.

Infine ecco la **Cena domotica e consapevole**. Rientri a casa: la tua cucina smart sa come hai trascorso la giornata, e ti prepara la cena.

Insalata rigenerativa. Lattuga e pomodori cresciuti in verticale nel quartiere. Condimento con microalghe e limone bio sintetizzato.

Filetto ibrido. 50% carne di pollo coltivata, 50% proteine vegetali fermentate. Aromi ottimizzati da sensori AI: ogni boccone calibrato su croccantezza e succosità ideali per te.

Bevanda funzionale. Infuso di foglie "modulate" geneticamente per contenere antiossidanti e melatonina naturale. Ti prepara al sonno, regola il ritmo circadiano.

Il tutto è gestito da un sistema nutrizionale domestico, collegato al tuo profilo medico. Niente "diete universali": solo alimentazione personalizzata, da un computer che alla fine poi potrebbe anche imboccarti come faceva tua mamma da bambino. Va tutto bene, però rivoglio la mia mamma.

Oral-B



ACCENDI la pulizia PERFETTA

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.



Risotto allo Zafferano e Scorfano

Ecco uno splendido piatto per la viglia di Natale che prevede per i cattolici il divieto di mangiare carne. Questa antica tradizione di rinuncia alla carne, considerata cibo ricco e festoso a favore di piatti più semplici a base di pesce, col passare degli anni si è trasformata in una vera e propria festa del pesce. Certo l'astinenza dalla carne c'è, ma non certo la penitenza o la costrizione. E allora vai spaghetti alle vongole, baccalà, frittura di pesce, capitone (anguilla, anguilla, trote, baccalà mantecato, insalata di mare). Comunque, grazie alla classe innata del nostro chef Gabrio Dei, potremo preparare un piatto a base di pesce elegante, salutare e sobrio.

Ingredienti per 4 persone

250 g Riso Vialone Nano o Carnaroli
1 scorfano da 800 g / 1 kg
1 cipolla
3 spicchi d'aglio
2 coste di sedano
2 carote
1 cucchiaino doppio concentrato di Pomodoro
200 ml di Brandy
Timo, Prezzemolo e Maggiorana
Olio extravergine d'oliva, Sale e Pepe q.b.
0,25 g Zafferano italiano purissimo in Pistilli
200 ml vino bianco secco
100 g di Grana grattugiato
100 g burro

Preparazione

Lavare, pulire, eviscerare accuratamente lo scorfano facendo attenzione agli aculei sulle pinne: sfilettare quindi ottenendo 2 filetti che andranno deliscati e riposti in frigo. Con le carcasse ottenere un brodo aromatico: tostarle con tutti gli odori e le erbe, fiammeggiare con il brandy, bloccando la cottura con ghiaccio abbondante. Riprendere il bollore aggiungendo il concentrato di pomodoro e ritirare a fiamma dolce. Filtrare e ottenere 500 ml di brodo caldo al quale si aggiungeranno i pistilli di zafferano: lasciare in infusione almeno 3 ore a temperatura ambiente.

Montaggio e Presentazione

- Cerfoglio fresco
- Fior di sale
- Pepe di Mulinello
- Olio extravergine d'oliva

In una pentola capiente bassa e larga tostare il riso con un cucchiaio di olio, quindi sfumare con il vino bianco e proseguire la cottura (12 minuti circa) bagnando con il brodo di scorfano infuso con lo zafferano. Nel frattempo tostare i filetti di scorfano dalla parte della pelle in una pentola antiaderente ben calda con un filo d'olio, insaporendo con sale e pepe, spegnere la fiamma e girare i filetti, lasciando che la cottura si completi con il calore della padella. Quando il riso sarà cotto al dente, togliere dalla fonte di calore e mantecare con burro, grana e Olio evo a crudo, riposando il tutto per un minuto e mezzo coperto con un tovagliolo.

In una fondina stendere il risotto ben caldo, adagiare dei tranci di filetto di scorfano tostati e ultimare con fior di sale e cerfoglio fresco. Servire immediatamente.



FIORITURE D'INVERNO:

I PROTAGONISTI SILENZIOSI DEL FREDDO (TRA CUI LA ROSA DI NATALE)

Basta osservare con un po' di attenzione il giardino o il balcone per scoprire che, sotto la brina e tra i rami spogli, la natura continua a respirare. Alcune piante è proprio nel freddo che trovano la loro condizione ideale. Sono le fioriture d'inverno, che regalano colori inattesi e profumi sottili quando tutto intorno sembra tacere.

Tra queste, la più celebre è forse l'elleboro, noto come rosa di Natale. Le sue corolle, bianche, rosate o verdognole, sbocciano tra dicembre e febbraio, spesso sfidando il ghiaccio. L'elleboro ama i climi freschi e l'ombra leggera. La sua resistenza deriva da un ciclo vegetativo particolare: accumula riserve durante la bella stagione e le



QUANDO IL GIARDINO SEMBRA ADDORMENTATO E IL GELO DOMINA BALCONI E AIUOLE ALCUNE PIANTE CONTINUANO A FIORIRE CON DISCREZIONE E FORZA. ELLEBORI, CAMELIE SASANQUA, ERICHE, VIOLE DEL PENSIERO E CICLAMINI INVERNALI DONANO COLORE E VITA ANCHE NEI MESI DURI, PERCHÉ LA NATURA NON SI FERMA MAI.

utilizza in inverno. Bastano un terreno ricco e ben drenato e un angolo riparato per garantirgli fioriture per anni.

Altro gioiello del freddo è la camelia sasanqua, che anticipa di mesi la più nota camelia primaverile. Fiorisce già a novembre, con petali delicati nei toni del bianco, del rosa e del rosso, e un leggero profumo di tè. Ama la mezz'ombra e i terreni acidi, soffici, mai calcarei. Coltivata in vaso o in giardino, regala un'eleganza discreta.

L'inverno è anche la stagione delle eriche, piante tappezzanti che resistono al gelo e colorano di porpora, lilla o bianco i bordi dei sentieri. La loro forza sta nella struttura delle foglie, minute e cerosse, che riducono la dispersione d'acqua, permettendogli di sopravvivere anche sotto zero.

Amano terreni leggeri e acidi e richiedono poca manutenzione.

Più comuni ma sempre affascinanti sono le viole del pensiero, piccoli fiori che non temono il freddo e fioriscono instancabili da novembre fino ai primi tepori primaverili. La loro fioritura invernale è favorita dal fotoperiodo breve, cioè dalle giornate corte che stimolano la produzione di fiori. Sono perfette per le cassette da balcone, purché si evitino ristagni e veda il sole.

Infine, non può mancare il ciclamino invernale, protagonista indiscusso dei balconi di stagione: si adatta bene a temperature fredde ma teme il gelo diretto. Le sue fioriture, nei toni del fucsia, del rosso e del bianco, si alternano per settimane. Preferisce i luoghi luminosi ma non il sole diretto, e va innaffiato solo quando il terriccio è asciutto.



NUOVO Swiffer



The image shows three circular callouts corresponding to the three main product types displayed above:

- DUSTER:** An orange circle containing a duster head and a magnet icon. Below it, a blue banner reads "MIGLIOR FORZA INTRAPPOLA E CATTURA".
- DRY:** A green circle containing a dry mopping head and a flower icon. Below it, a blue banner reads "NUOVA PROFUMAZIONE DURATURA".
- WET:** A blue circle containing a wet mopping head. Below it, a blue banner reads "FASCIA SCRUB PIÙ GRANDE DEL 75%".

Alla velocità... del silenzio

Decollare da New York e atterrare a Roma nel tempo di un film. Questo è l'ambizioso obiettivo dell'X-59, il velivolo sperimentale frutto della collaborazione tra NASA e Lockheed Martin, che ha recentemente spiccato il suo primo volo nei cieli della California. Al centro del progetto c'è un'idea semplice ma rivoluzionaria: domare il famigerato boom sonico e trasformarlo in un colpo sordo, quasi ovattato.

A renderlo possibile è una combinazione di design audace e tecnologia avanzata. Il jet, che misura circa 30 metri di lunghezza, non ha un classico finestrino frontale; il pilota si affida a un sistema visivo digitale basato su telecamere. Il motore è posizionato sopra la fusoliera, mentre l'intero assetto dell'aereo è pensato per spezzare e diffondere le onde d'urto in modo meno violento. Il motivo di tanto impegno? Sin dagli anni '70, il volo supersonico sopra la terraferma è stato soggetto a forti restrizioni, principalmente a causa dell'impatto acustico. Con l'X-59, la NASA spera di raccogliere dati che possano cambiare questa narrazione.



Melodie dallo spazio profondo

“Nello spazio nessuno può sentirti urlare” recitava l'agghiacciante locandina di Alien, capolavoro di Ridley Scott del 1979. Oltre all'effetto horror, il claim ha le sue basi scientifiche. Il suono è infatti un'onda meccanica, che senza aria o acqua non si propaga. Oggi, però, gli scienziati sono in grado di tradurre i dati in suoni udibili. Si tratta del processo di sonificazione, un modo per “ascoltare” fenomeni lontanissimi usando l'udito al posto degli occhi, attraverso l'uso dei dati al pari di note sullo spartito.

Come spiega Wired, la sonificazione oggi riguarda anche immagini astronomiche di corpi a noi (ancor più) lontani. La NASA “suona” infatti galassie, resti di supernova e ammassi, mappando luminosità e frequenze elettromagnetiche in altezza e intensità del suono, tutto ascoltabile su internet. Insomma: non c'è musica che viaggi nello spazio, ma c'è un modo ingegnoso per far cantare l'Universo.



Foxy Mega. Grande anche nello stile.



LASCIATI CONQUISTARE DAL ROTOLONE CHE
UNISCE QUALITÀ ED ELEGANZA.

Con Foxy Mega oltre alla comodità di un rotolo che dura più del doppio,
dorai al tuo bagno un tocco di stile grazie alla sua stampa raffinata
disponibile in tre diversi motivi floreali. Un altro piccolo colpo di
genio di Foxy, che ha saputo unire in un rotolone praticità ed estetica.



FOXY. SEMPRE VICINA A TE.

CAMPIONI DEL MONDO

LA STORIA È STATA RISCRITTA IN 22 GIORNI. TRA IL 7 E IL 28 SETTEMBRE 2025, L'ITALIA HA AFFERMATO DEFINITIVAMENTE IL SUO DOMINIO ASSOLUTO NELLA PALLAVOLO GLOBALE, CONQUISTANDO PRIMA IL TITOLO MONDIALE FEMMINILE E POI QUELLO MASCHILE.



Una doppia impresa che resterà per sempre scolpita nella memoria dello sport azzurro. Per comprenderne l'effettivo valore, è sufficiente precisare che l'unica Nazionale a essere riuscita nell'accoppiata nello stesso anno era stata l'Unione Sovietica, nel 1952 e 1960. Trionfi che hanno fatto sognare ed emozionare un Paese intero – come dimostra il boom degli ascolti tv per semifinali e finali – e certificato la forza di un movimento capace di muoversi come un corpo unico, nel quale tutti gli attori (protagonisti e non) si prodigano per farlo crescere sempre di più: un esempio virtuoso

che difficilmente si ritrova in altre discipline, e non solo in Italia. In pochi mesi, oltre alle finali mondiali con le squadre Senior (entrambe vinte contro Nazionali guidate da allenatori italiani), ne sono arrivate altre due tra gli Under 21, con le azzurre campionesse iridate. Parlare semplicemente di ciclo favorevole sarebbe tuttavia fuorviante, perché in realtà già dagli inizi degli anni '90 – quelli, per intendersi, della "Generazione dei fenomeni" – l'Italia ha raccolto un considerevole numero di trofei e medaglie. I talenti individuali, in qualche caso veri e propri fuoriclasse, si sono indubbiamente



rivelati determinanti per questa impressionante sequenza di successi. Non sarebbero però certo stati possibili senza un costante e meticoloso lavoro nella crescita dei tanti giovani di belle speranze scovati a ogni latitudine del Paese e nella costruzione di gruppi granitici nei quali l’“io” viene messo al bando in favore del “noi”. In questo, Julio Velasco e Ferdinando De Giorgi sono stati due maestri assoluti, riuscendo a coinvolgere e far sentire importanti tutte le giocatrici e i giocatori, pure quelli che hanno avuto poco spazio (o che non l’hanno avuto affatto). Non è un caso se entrambi vengono elevati come modelli di riferimento, non solo in ambito sportivo. A ottobre, le Nazionali azzurre di pallavolo sono state ricevute al Quirinale dal Presidente della Repubblica Sergio Mattarella per celebrare i titoli ottenuti. “Siete state e siete stati formidabili. Tutto il Paese vi ha seguito e vi è riconoscente”, i complimenti del Capo dello Stato, che in quell’occasione ha elogiato proprio le figure di Velasco e De Giorgi. “Ammiro la loro serenità nel dare consigli nei momenti più concitati”. Parole che sintetizzano e riflettono lo spessore morale – ancor prima che tecnico – dei due allenatori. Velasco, in particolare, in un’intervista rilasciata a margine del raggiungimento del titolo iridato, aveva condiviso una riflessione sui giovani. “Se ne parla sempre male. Come facciamo a rapportarci con loro se continuiamo a dirgli “Noi eravamo meglio di voi”, “Noi giocavamo col cavallo di legno e voi state sui social?”. Se me lo avessero detto a 18 anni li avrei mandati a quel paese. I giovani sono diversi perché vivono in un modo diverso, io ho sempre avuto fiducia in loro”. Mattarella ha affermato di essere “perfettamente d’accordo”. “Tra le vostre ricompense – ha spiegato riferendosi alle squadre azzurre – c’è anche quella di aver spinto tanti giovani a fare sport:



è un contributo importante al nostro Paese, aggiunge valore ai vostri successi". La Nazionale femminile è arrivata a totalizzare la cifra record di 36 vittorie consecutive: una striscia di imbattibilità iniziata il 1° giugno 2024 e che ha portato in dote all'Italia, prima ancora del Mondiale, l'oro ai Giochi Olimpici di Parigi dello stesso anno e 2 Nations League. "Ma i numeri non dicono tutto. Non raccontano gli infortuni, le rinunce, gli addii, le attese: è lì che si costruiscono le vittorie. Siamo un gruppo unito nella diversità: questo è il nostro traguardo più bello", ha rimarcato la capitana Anna Danesi. Gran parte del merito è proprio di Julio Velasco. Da parecchi anni l'Italia disponeva già di giocatrici molto forti (l'opposta Paola Egonu, l'alzatrice Sara Orro, la libero Monica De Gennaro e la schiacciatrice Myriam Sylla), capaci di giungere seconde ai Mondiali del 2018, terze a quelli del 2022 e di vincere gli Europei nel 2021. Ma con l'arrivo del ct argentino – che negli anni '90 si era aggiudicato 2 Mondiali consecutivi con l'Italia maschile – la squadra ha assunto una nuova

dimensione, fino a diventare la più forte del pianeta. E ora può sognare il bis a 5 cerchi nel 2028 a Los Angeles. La seconda metà del capolavoro azzurro nel 2025 l'ha compiuta la formazione maschile, che ha confermato il titolo centrato nel 2022. Un percorso che presenta varie analogie con quello della selezione femminile: Fefè De Giorgi, ex giocatore di uno dei momenti storici più soddisfacenti per il movimento pallavolistico e poi allenatore di altrettanto successo, ha assunto la guida tecnica nel 2021 dopo il sesto posto alle Olimpiadi di Tokyo. La Federazione lo ha scelto per dar vita a un ricambio generazionale che permettesse di tornare a competere stabilmente per i migliori piazzamenti possibili. E infatti, durante la sua gestione, questo gruppo ha conquistato, oltre ai 2 Mondiali, pure gli Europei nel 2021. Non solo: sulle 8 competizioni internazionali a cui ha preso parte, ha sempre

raggiunto la semifinale, e il peggior piazzamento è stato il quarto posto delle Olimpiadi di Parigi 2024, a riprova di un'eccezionale continuità. I vari Yuri Romanò, Alessandro Michieletto, Simone Anzani, insieme a Simone Giannelli si sono confermati elementi fondamentali nella scalata al trono iridato. "Ripetersi non è mai facile ma noi ci siamo riusciti: questa vittoria è la testimonianza di ciò che si può raggiungere con l'unità e lo spirito di sacrificio", ha evidenziato lo stesso Anzani. "La pallavolo ha realizzato un'impresa straordinaria per lo sport italiano – l'ha definita il presidente del Coni Luciano Buonfiglio -: è un modello da studiare".



#BODYPOSITIVE

Dispositivi Medici e Cosmetici Funzionali
ad un prezzo democratico.

Li trovi al supermercato vicino a casa tua!



Dr. Gent®
medical cosmetics

dr-gert.it bellezzademocratica.it

**UNO SMALTO DANNEGGIATO
PUÒ ESSERE CAUSA DI CARIE E SENSIBILITÀ**

Biorepair® ORAL CARE

**DEPOSITA NUOVO SMALTO
SU TUTTA LA SUPERFICIE DEI DENTI**

CON L'USO QUOTIDIANO*

GLI UNICI DENTIFRICI E COLLUTORI CON
Microrepair®
BREVETTATO

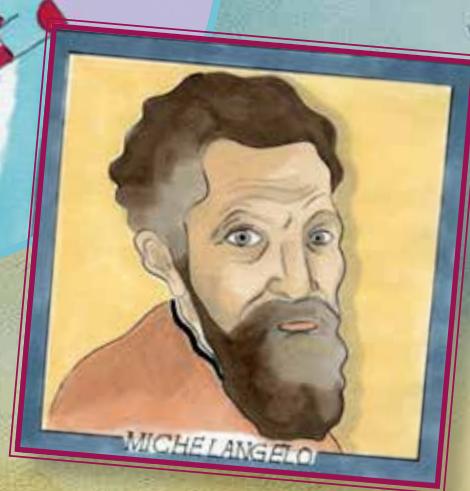


L'ALLEATO PERFETTO PER IL TUO BUCATO! PER UN RISULTATO PULITO E SPLENDENTE!





TI RACCONTO UN'OPERA D'ARTE



MICHELANGELO BUONARROTI

(Caprese 1475 – Roma 1564) appare nella sua magnificenza sin da giovanissimo. Il suo nome sembra quasi indicare “un destino celeste e divino”. Quasi sedicenne passò sotto l’ala protettrice di Lorenzo il Magnifico.



Curiosità:

L'occhio di Adamo non è dipinto. Michelangelo ha rialzato l'intonaco ancora fresco creando così un gioco d'ombre.

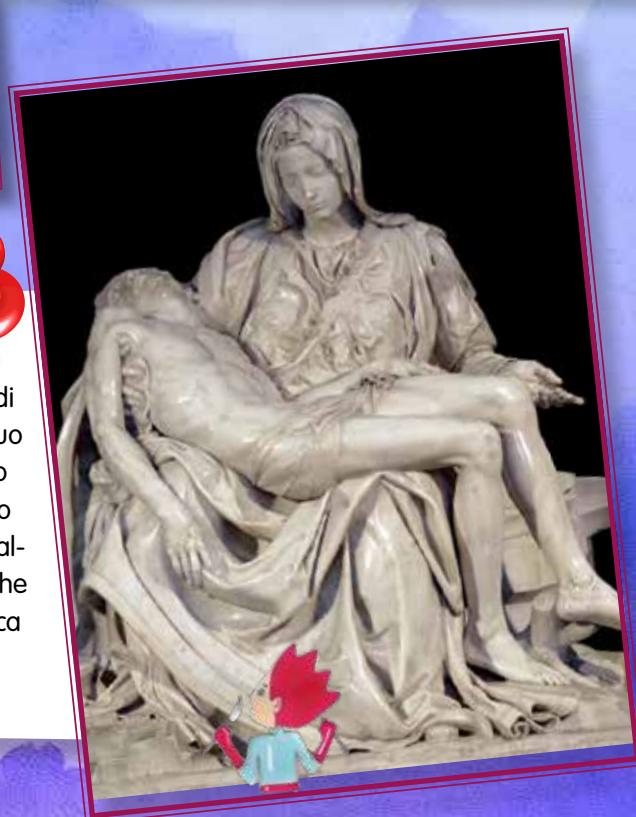


La **CREAZIONE DI ADAMO** è al centro della volta della Cappella Sistina.

Gli angeli portano il Padre Eterno dentro un panneggio che, con la sua potente energia assoluta, arriva fino ad Adamo per trasmettergli la vita “a sua immagine e somiglianza”. Il tocco è impercettibile, i due non si toccheranno mai perché il significato della scena è immateriale. Il corpo perfetto di Adamo e la figura solenne di Dio, entrambi avvolti da un'atmosfera rarefatta, fanno di quest'opera una delle immagini più potenti mai viste. (Cappella Sistina)



Il bambino scolpito in **MADONNA COL BAMBINO** (part. Chiesa di Nostra Signora, Bruges) è identico al bambino dipinto in **TONDO DONI** (Galleria degli Uffizi, Firenze) Michelangelo ci fornisce gli stessi connotati con due tecniche diverse. Il primo è una "scultura dipinta", il secondo un "dipinto scolpito".



Nella **PIETÀ** Michelangelo trasforma in marmo le parole di Dante nella Divina commedia: "Vergine madre, figlia del tuo figlio". In questa rappresentazione la Madonna ha il volto più giovane del figlio. Lei è madre di Cristo ma figlia di Dio Creatore. Maria tiene tra le braccia un Cristo non colpito dalla morte, ma un figlio che conserva la fragilità del bimbo che è stato. Sembra riposare tra le braccia della madre. (Basilica di san Pietro, Città del Vaticano)



La prossima volta ti racconto il libro de "Il Piccolo Principe"





NUOVA FIAT 600: SI TORNA (ANCHE) ALLA VERSIONE BENZINA

Dopo l'esordio con versione elettrica e ibrida, Fiat si appresta ad ampliare la gamma (nel 2026) di questo modello di auto con una motorizzazione termica 1.2 litri abbinato al cambio manuale a sei marce, promettendo un prezzo di partenza inferiore ai 24 mila euro.

Fiat 600 si prepara a una nuova evoluzione: nel 2026 arriverà una versione con motore esclusivamente benzina e cambio manuale.



Una scelta che segna un ritorno alla tradizione per soddisfare chi preferisce un'esperienza di guida più diretta e un prezzo d'acquisto più contenuto. La novità riguarda l'introduzione del motore tre cilindri 1.2 turbo da 101 cavalli, lo stesso che già equipaggia la 600 Hybrid ma privo del supporto elettrico. In questo caso sarà abbinato a un cambio manuale a sei marce, soluzione che abbassa il listino e restituisce sensazioni di guida tanto care a chi non vuole rinunciare al piacere della leva. L'obiettivo di Fiat è chiaro: offrire un'alternativa d'ingresso sotto i 24 mila euro, rendendo la 600 ancora più

accessibile. Con i suoi 4,17 metri di lunghezza, cinque porte e un bagagliaio da circa 385 litri, la vettura mantiene intatte le doti di praticità e abitabilità che ne hanno decretato il successo sin dal lancio. La nuova versione benzina andrà ad affiancare la 600e, completamente elettrica, e la 600 Hybrid, che con il sistema mild hybrid e il cambio automatico a doppia frizione parte da circa 24.950 euro di listino.

Anche sul fronte degli allestimenti la gamma verrà rinnovata: accanto alle versioni già note come "Pop", "Icon" e "La Prima", sono attesi nuovi pacchetti denominati "Byo",

"Signature", "Sport" e "Spirit Abarth", pensati per offrire combinazioni più personalizzabili e un'identità visiva più marcata.

La dotazione di bordo resterà aggiornata con l'infotainment Uconnect, compatibile con Android Auto e Apple CarPlay, strumentazione digitale e avanzati sistemi di assistenza alla guida.

La Fiat 600 benzina si rivolge a un pubblico che non cerca l'ibrido a tutti i costi: automobilisti che percorrono prevalentemente tragitti brevi, che apprezzano la semplicità meccanica e desiderano contenere le spese di manutenzione.

Certo, i consumi saranno leggermente più alti rispetto alla versione mild hybrid, ma il vantaggio economico iniziale e la manutenzione più economica potrebbero compensare sul lungo periodo. In un mercato che tende sempre più all'elettrificazione, la scelta di Fiat di proporre anche una motorizzazione termica pura rappresenta un segnale di pragmatismo e attenzione verso le reali esigenze dei clienti.

nuncas
MILANO

HOME BEAUTY CARE

DOVE LA CURA DIVENTA LUCE



AVATAR - FUOCO E CENERE

Film

Cast: Zoe Saldana, Sam Worthington e Sigourney Weaver

Genere: Azione, Avventura, Drammatico

Al Cinema

Un anno dopo essersi stabiliti nel Clan Metkayina, la famiglia di Jake e Neytiri affronta il dolore per la morte di Neteyam. Alla fine, incontrano una nuova e aggressiva tribù Na'vi chiamato il Popolo del Cenere, guidata dalla focosa capotribù, Varang, che si è alleata con il nemico di Jake, Quaritch, mentre il conflitto su Pandora si intensifica con conseguenze devastanti.

Le riprese del film sono avvenute contemporaneamente a quelle del secondo film Avatar - La via dell'acqua iniziando ufficialmente il 25 settembre 2017 a Manhattan Beach, in California. Il compianto produttore Jon Landau dichiarò che le riprese in live action si sono svolte poi in Nuova Zelanda all'inizio del 2019 interrotte per la Pandemia di COVID-19 a inizio 2020 seppur proseguendo per la lavorazione degli effetti visivi. All'inizio di maggio il governo della Nuova Zelanda consentì al proseguimento delle riprese. Le riprese sono state terminate ufficialmente a dicembre 2020.



FATHER MOTHER SISTER BROTHER

Film

Cast: Cate Blanchett, Adam Driver e Charlotte Rampling

Genere: Commedia, Drammatico

Al Cinema

Una sorella e un fratello quarantenni si ritrovano a mantenere un padre squattrinato che li invita a visitarlo solo quando ha bisogno di un aiuto economico; due sorelle, anche loro over 40, vanno a prendere il tè dalla madre, famosa scrittrice, e fanno a gara per sembrare più realizzate di quello che sono; due gemelli, maschio e femmina, intorno alla ventina devono confrontarsi con la morte dei genitori, scomparsi in un incidente con l'aeroplano che guidavano. Tre episodi ambientati tre Paesi - Stati Uniti, Irlanda, Francia - e collegati da pochi dettagli: un Rolex forse vero, forse falso; un modo di dire; un gruppo di skaters che sfreccia accanto ai protagonisti; l'insolita propensione a brindare con un the o un caffè; e soprattutto il disagio dell'abitare in quel non-luogo dell'anima definito dalla personale desolazione.

Vincitore del Leone d'oro al Festival del Cinema di Venezia 2025.



IL RAPIMENTO DI ARABELLA

Film

Cast: Chris Pine, Benedetta Porcaroli e Lucrezia Guglielmino

Genere: Drammatico

Al Cinema

Holly è una studentessa di Fisica che ritiene di non piacere a nessuno, men che meno a se stessa. Lavora presso una pista di pattinaggio, si relazione agli altri proponendo piccoli ricatti per ottenere piccoli favori, e non si fida di anima viva. Un giorno si imbatte in Arabella, una bambina che le assomiglia fisicamente e che ha un pessimo rapporto con il padre, scrittore di successo ma affetto dal complesso di non essere Jonathan Franzen. Arabella fa immediatamente leva sul senso di immedesimazione che Holly prova verso di lei, le dice di chiamarsi anche lei Holly, e la giovane donna si convince che l'universo le abbia dato una seconda possibilità di rivivere (meglio) la propria vita. Ma le cose non andranno secondo i suoi piani, e la sua fuga in avanti rischierà di dirigerla verso l'abisso.

Benedetta Porcaroli ha vinto il Premio Orizzonti per la miglior interpretazione femminile al all'82^a Mostra internazionale d'arte cinematografica di Venezia.



TERESA - LA MADRE DEGLI ULTIMI

Film

Cast: Noomi Rapace, Sylvia Hoeks e Nikola Ristanovski

Genere: Drammatico

Al Cinema

Teresa c'è per tutti, specie per gli ultimi. È la madre superiore del convento delle suore di Loreto, una guida spirituale e pratica per tutti a Calcutta, un punto di riferimento irrinunciabile. Lei sacrifica tutto di buon cuore per gli altri, e intanto attende solo la comunicazione del permesso di lasciare il monastero per creare un nuovo ordine religioso. La sua ambizione si scontra però con la vita e i suoi imprevisti, una suora a lei molto vicina la pone di fronte a un dilemma che mette tutto in crisi, anche la fede. Un momento cruciale e di passaggio, tormentato e controverso, da cui Teresa uscirà come la Madre Teresa che conosciamo. Non senza aver messo a dura prova la sua fede.

Le riprese del film sono state effettuate in Belgio per gli interni e in India per gli esterni, cominciando il 23 settembre 2024 e concludendosi a metà novembre.

Il film ha avuto la sua anteprima il 28 agosto 2025 nella sezione Orizzonti dell'82^a Mostra internazionale d'arte cinematografica di Venezia.





Profuma la tua casa durante le feste con Glade



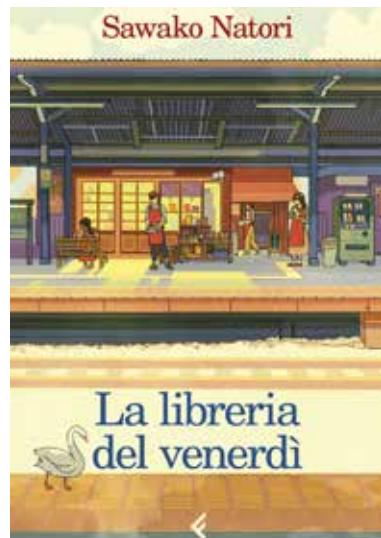
SCOPRI TUTTE LE FRAGRANZE GLADE

La libreria del venerdì

Autore: Sawako Natori

Casa editrice: Feltrinelli

C'è una piccola libreria, nascosta all'interno della stazione di Nohara, un tranquillo quartiere nella periferia nord di Tokyo, che sembra avere qualcosa di magico. Si racconta che chiunque vi entri riesca davvero a trovare il libro perfetto, anche senza sapere di starlo cercando. È qui che arriva Fumiya, un ragazzo timido e un po' disilluso, studente universitario che con i libri ha sempre avuto un rapporto complicato. Sta cercando una lettura per il padre malato, ma finirà per trovare molto di più. Dietro la vetrina modesta e discreta della Libreria del venerdì si nasconde un mondo sorprendente: un vecchio binario trasformato in un magazzino colmo di volumi, un angolo caffè dove i piatti si ispirano alle pagine dei romanzi e tre librai che sembrano usciti da una storia di fantasia. Makino, intuitiva e solare, Yasu, brusco ma generoso e Sugawa, silenzioso, con uno sguardo che sembra leggere dentro le persone. In mezzo a loro, tra scaffali e tazze di thé, Fumiya impara a lasciarsi guidare dalle emozioni e a riscoprire la bellezza della lettura come gesto di cura, verso sé stessi e verso gli altri. Intorno a lui si intrecciano le vite dei clienti, ciascuno in cerca del proprio "libro giusto", quello capace di illuminare un momento buio o di aprire una nuova strada. Con uno stile delicato e pieno di calore, La libreria del venerdì è una lettera d'amore ai libri e a chi li sceglie, li consiglia, li custodisce. Una storia che parla di seconde possibilità, di coincidenze che sembrano destino, e del potere che ha la lettura di rimetterci in cammino, proprio come un treno che riparte da un binario dimenticato.

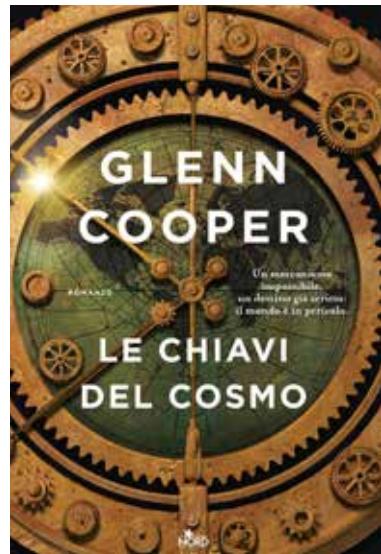


Le chiavi del cosmo

Autore: Glenn Cooper

Casa editrice: Nord

Glenn Cooper è uno di quegli autori che sembrano aver vissuto più vite in una sola. Prima archeologo, poi medico, sceneggiatore, produttore cinematografico e infine romanziere di successo: la sua carriera è un viaggio tra discipline e passioni diverse. Dal 2006, anno del debutto con La biblioteca dei morti — bestseller internazionale tradotto in trenta lingue — Cooper non ha mai smesso di conquistare i lettori di tutto il mondo. Il suo nuovo romanzo, Le chiavi del cosmo (Nord), conferma la formula che lo ha reso inconfondibile: mistero, ritmo e una trama che intreccia storia, scienza e filosofia. Tutto prende avvio a Derinkuyu, la città sotterranea nel cuore della Cappadocia. Durante uno scavo, l'archeologo David Birch scopre un antico congegno di bronzo inciso con una mappa del mondo che raffigura anche terre allora ignote. Da quell'istante, la ricerca scientifica si trasforma in una corsa contro il tempo che lo condurrà tra Turchia, Grecia, Inghilterra e Germania, sulle tracce di un segreto millenario che potrebbe riscrivere la storia. In Le chiavi del cosmo Cooper esplora i confini della conoscenza e la sete di verità che spinge l'uomo oltre i propri limiti. Il manufatto del titolo diventa simbolo di questa tensione, un ponte tra passato e futuro, tra fede e ragione. Presentato in anteprima al Lucca Comics & Games, il libro è un nuovo tassello nell'universo narrativo di un autore che sa trasformare ogni scoperta in avventura e ogni enigma in riflessione.



Cose Umane

Autore: Antonio Pascale

Casa editrice: Einaudi

Con Cose umane Antonio Pascale firma un romanzo che è al tempo stesso un ritorno e una resa dei conti, un viaggio nella memoria che mescola affetti, ironia e disincanto. Il protagonista, Antonio, torna a Caserta per prendersi cura della madre anziana, che sceglie di vivere al buio e, dormendo, di allontanarsi sempre di più dal mondo. In quella casa sospesa nel silenzio, tra le saracinesche abbassate dell'estate, le strade deserte di provincia e i continui spostamenti fra Roma e Caserta, riaffiorano voci, volti, ricordi che diventano linfa per una nuova opera. Pascale ricomponete la propria storia familiare come un'installazione artistica, trasformandola nel simbolo dei profondi mutamenti che hanno attraversato l'Italia: dai nonni contadini e artigiani al padre ispettore agrario, dalle madri maestre ai figli che cercano una direzione, fino a Susanna, la figlia che studia intelligenza artificiale e incarna lo stesso desiderio di libertà che muoveva le generazioni passate. Ne emerge il ritratto di un Paese che ha vissuto una rivoluzione silenziosa — dal bisogno all'abbondanza, dalla terra alla tecnologia — senza mai recidere il legame con un'eredità fatta di emozioni, contraddizioni e sogni inconfessati. Con la sua scrittura limpida e partecipe, Pascale racconta la fragilità del vivere e la tenacia delle cose umane: amori, errori, illusioni e ricordi che ci tengono, nonostante tutto, ostinatamente vivi.



ARDELL
AMERICA'S LEADING LASHES

LAMINAZIONE EXPRESS
FISSAGGIO ESTREMO



PRIMA

DOPÒ

BROW GLUE

Laminazione istantanea sopracciglia



A woman with long, wavy brown hair is smiling and applying Brow Glue to her eyebrows with a black applicator brush. She is holding a white tube of Brow Glue in her left hand. In the background, there is a product packaging for 'BROW Glue INSTANT LAMINATION LIFT + STYLING TOOL' featuring a blue starry pattern. The background is a dark blue with white snowflake patterns.



A Milano torna La Musica dei Cieli

Dal 5 al 21 dicembre torna a Milano La Musica dei Cieli, la rassegna che da quasi trent'anni intreccia suono, spiritualità e culture del mondo in un dialogo capace di attraversare epoche e tradizioni. Promossa dall'Associazione BeatMi, la manifestazione animerà come ogni anno le chiese e i luoghi simbolo della città, con un cartellone che spazia tra linguaggi e sonorità differenti ma uniti da un filo comune: celebrare la musica come esperienza di incontro, ascolto e condivisione. Nel tempo, La Musica dei Cieli è diventata un punto di riferimento per chi considera la musica un linguaggio capace di unire, di creare spazi di riflessione e di incontro. Una rassegna che ogni anno si rinnova, mantenendo però fede al suo spirito originario: proporre esperienze sonore che avvicinano culture e sensibilità diverse. Ad aprire l'edizione 2025 sarà Enrico Intra con Messa d'OGGI (5 dicembre, Basilica di San Vittore al Corpo, Milano), un'opera per coro, solisti e jazz ensemble che intreccia sacro e improvvisazione, tradizione e libertà. Tra gli appuntamenti in programma, Nada presenterà Paesaggi dell'anima (13 dicembre, Chiesa di San Protaso, Milano), un concerto che alterna canzoni e testi poetici, esplorando il tema della ricerca interiore. Il giorno seguente, i Radiodervish proporranno Il suono e il silenzio (14 dicembre), un viaggio musicale attraverso il Mediterraneo, tra poesia araba e suggestioni occidentali. Nella seconda parte della rassegna, protagonisti Paolo Fresu e Daniele di Bonaventura con un progetto speciale dedicato alla dimensione più intima e contemplativa del suono. Il 21 dicembre, i Penguin Cafe porteranno la loro musica sospesa tra minimalismo, folk e avanguardia, in equilibrio tra leggerezza e introspezione. Con i suoi concerti, La Musica dei Cieli invita il pubblico a vivere un tempo diverso, fatto di attenzione, silenzi e incontri. Un percorso sonoro che ogni anno rinnova il dialogo tra le tante forme della spiritualità contemporanea.



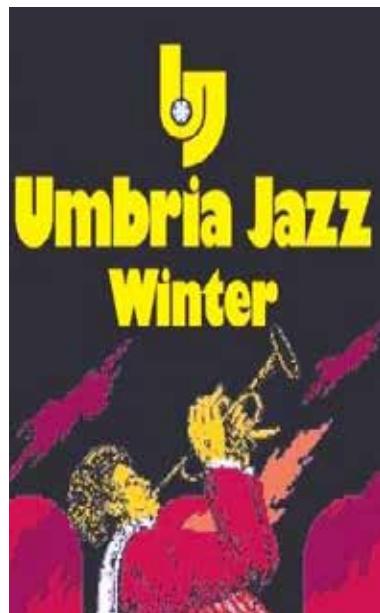
Capodanno con Marco Mengoni

Olbia si prepara a salutare il 2025 con un evento da record: la notte del 31 dicembre sarà Marco Mengoni il protagonista del grande concerto gratuito di Capodanno, un appuntamento che trasforma la città gallurese in uno dei poli più attesi delle festività invernali. Reduce da un anno di successi, tra un tour negli stadi da tutto esaurito e una tournée europea, Mengoni arriva in Sardegna per regalare al pubblico un live potente e spettacolare. Sul palco di Olbia porterà la sua energia contagiosa e le sue canzoni più amate, da L'essenziale a Due vite, in uno show pensato per emozionare e accompagnare la piazza fino al brindisi di mezzanotte tra luci, proiezioni e suggestioni scenografiche. «Siamo orgogliosi di poter ospitare un artista del calibro di Marco Mengoni per festeggiare insieme l'arrivo del nuovo anno. La nostra città, con la sua atmosfera unica, offrirà un'esperienza indimenticabile per residenti e visitatori e sarà il palcoscenico ideale per un evento che unisce musica, bellezza e partecipazione. Questo concerto rappresenta un momento di festa per i cittadini e un'occasione per valorizzare Olbia come città viva e attrattiva» ha dichiarato il Sindaco Settimo Nizzzi. Con Marco Mengoni sul palco e il mare come scenografia naturale, Olbia si prepara a vivere una notte da sogno, in cui musica, luce e comunità si intrecciano per accogliere insieme il nuovo anno.



Umbria Jazz Winter, cinque giorni di musica e bellezza

Dal 30 dicembre al 3 gennaio, Orvieto torna a vestirsi di note con Umbria Jazz Winter, la versione invernale dello storico festival che da oltre trent'anni trasforma la città in un palcoscenico. Cinque giorni di musica e atmosfere uniche, in cui il jazz italiano sarà il grande protagonista, tra teatri, sale storiche e scorci mozzafiato del centro umbro. Tra gli appuntamenti più attesi, l'incontro tra Stefano Bollani, Dado Moroni e Danilo Rea, tre pianisti tra i più apprezzati del panorama europeo, protagonisti di una serata che promette scintille: tecnica, improvvisazione e ascolto reciproco si intrecciano in un dialogo di pura libertà musicale. Al pianoforte spiccano anche Enrico Pieranunzi, figura centrale del jazz italiano, e Antonio Faraò, che con Eklektik riprende e rinnova il suo celebre album del 2017, sempre all'insegna della ricerca e dell'esplorazione sonora. Presenza immancabile quella di Fabrizio Bosso, ospite fedele del festival fin dal 1997. Quest'anno il trombettista torinese si esibirà in diverse formazioni, dal trio al quartetto fino al progetto About Ten, realizzato con Rosario Giuliani come omaggio a Ornette Coleman nel decennale della scomparsa. Il festival renderà inoltre tributo a Art Pepper con Pepper Legacy, progetto del sassofonista Gaspare Pasini, che riunisce sul palco musicisti del calibro di George Cables, David Williams, Willie Jones III e Piero Odorici. Tra le nuove voci internazionali spicca la britannica Emma Smith, cantante dal talento precoce che ha già collaborato con artisti come Michael Bublé e Gregory Porter. Il fascino del jazz delle origini sarà invece affidato ai Chicago Stompers, ambasciatori italiani dell'hot jazz, e ai Brassense, ensemble che reinterpreta in chiave moderna il classico quintetto di ottoni. Non mancheranno infine le sonorità gospel con Marquinn Middleton & The Miracle Chorale e l'energia dei Funk Off, a confermare l'anima festosa e corale di una rassegna che ogni inverno illumina Orvieto. Gli spettacoli si terranno tra il Teatro Mancinelli, la Sala 400 del Palazzo del Popolo, il Museo Emilio Greco e l'Arena Santa Giuliana. I biglietti sono disponibili online per un'edizione che promette di salutare il 2025 e accogliere il 2026 nel segno del grande jazz e della bellezza.





GOURMLAND

UN VIAGGIO FANTASTICO TRA PERSONAGGI DELIZIOSI E AVVENTURE ZUCCHERINE!



SUGAR VILLE

DECLINAZIONI

- Bagno doccia 125 ml + Acqua profumata 150 ml
- Bagno doccia 125 ml + Latte corpo 125 ml
- Hair perfume 100 ml + Bagno doccia 250 ml



BERRY LAND

DECLINAZIONI

- Bagno doccia 125 ml + Acqua profumata 150 ml
- Bagno doccia 125 ml + Latte corpo 125 ml
- Hair perfume 100 ml + Bagno doccia 250 ml



VANILLA HILLS

DECLINAZIONI

- Bagno doccia 125 ml + Acqua profumata 150 ml
- Bagno doccia 125 ml + Latte corpo 125 ml



UNICORN ISLAND

DECLINAZIONI

- Bagno doccia 125 ml + Acqua profumata 150 ml
- Bagno doccia 125 ml + Latte corpo 125 ml



COCO BEACH

DECLINAZIONI

- Hair perfume 100 ml + Bagno doccia 250 ml



@AQUOLINAOFFICIALPAGE



@AQUOLINA_REAL



@AQUOLINA_REAL

AQUOLINA.IT

CHECCO ZALONE





Cinque anni posson bastare, tanti ne sono passati dall'ultimo film di Checco Zalone "Tolo Tolo", da lui scritto, interpretato e diretto. "Buen Camino" è atteso nelle sale il 25 dicembre e stavolta Luca Pasquale Medici, vero nome di Checco Zalone, tornerà al suo antico connubio con Gennaro Nunziante, regista dei suoi primi quattro film "Cado dalle nubi", "Che bella giornata", "Sole a catinelle" e "Quo Vado?". Una coppia da milioni di incassi e pochi premi, vecchia diatriba questa, su cui Checco ha ovviamente sempre ironizzato, che stavolta racconterà una storia forse più intima e di riflessione. Il suo protagonista, ricco e viziato, lungo il Cammino di Santiago, un percorso lungo e faticoso, sarà costretto a confrontarsi con la fatica, ma sarà anche un'occasione di crescita personale per scoprire valori importanti



come la generosità e l'empatia. E' da sempre stata la cifra di Zalone, la sua pungente ironia non ha mai risparmiato niente e nessuno, capace di scherzare sul Covid come sugli immigrati, dissacrante eppure capace di stare lontano dagli stereotipi, affrontando temi come il lavoro, le disuguaglianze e le contraddizioni della società con una leggerezza che nessuno ha mai saputo fare propria. Per questo i suoi colleghi hanno preferito lasciare quest'anno campo libero a Natale, nessuno ha trovato il coraggio di sfidare nelle sale un signore

che con i suoi film ha battuto ogni record di incasso. Con "Cado dalle nubi" nel 2019 ha incassato oltre 14 milioni, con "Che bella giornata" nel 2011 circa 43 milioni, con "Sole a catinelle" del 2013 52 milioni, con "Quo vado?" del 2016, 65 milioni di euro, "Tolo Tolo", uscito al cinema a Capodanno del 2020 ha ottenuto 46.2 milioni di euro. In totale gli incassi dei film con Zalone protagonista hanno raggiunto la cifra record di circa 220 milioni di euro, solo "Avatar" ha incassato di più in Italia rispetto a "Quo Vado?", mentre "Titanic" è in quarta posizione tra "Sole a

Catinelle" e "Tolo Tolo". Il commento di Checco sulle cifre guadagnate dai suoi film è stato solitamente tagliente: «Un film ogni due anni, il 60% se ne va in tasse. Alla fine dei conti prenderò quanto un discreto calciatore di Serie A. Anzi no, quanto uno sciarso». Eppure i premi attribuiti a Zalone sono davvero scarsi, c'è giusto un Globo D'oro nel 2010 come attore rivelazione e una nomination ai Nastri d'Argento nello stesso anno per la miglior canzone originale (Angela). Non un David di Donatello nella sua carriera, a





BUEN CAMINO

Data di uscita: 25 dicembre 2025

Regia: Gennaro Nunziante

Attori: Checco Zalone

Distribuzione: Medusa Film

Sceneggiatura: Gennaro Nunziante, Checco Zalone

Produzione: Indiana Production con Medusa Film e in collaborazione con MZL e Netflix

TRAMA. Il film è incentrato sulla vita di Checco (Checco Zalone), ricco e viziato erede di un impero di fabbricanti di divani. Quando improvvisamente la figlia adolescente scompare nel nulla, è costretto ad abbandonare la sua vita agiata per mettersi sulle sue tracce. Finisce così sul Cammino di Santiago, viaggio inaspettato, fatto di fatica, ma anche di incontri importanti, cammino, in cui non solo cercherà di ritrovare la figlia, ma in cui sarà costretto ad affrontare se stesso, trasformando una disperata ricerca in un'opportunità di profonda riconciliazione.

dimostrazione di quanto il mondo del cinema guardi con un colpevole distacco un collega irriverente, eppure davvero capace di riempire le sale. Inevitabile che le attese per "Buen Camino" siano alle stelle. Girato in Spagna, tra Santiago de Compostela, città simbolo del pellegrinaggio e meta finale del cammino, e piccoli borghi lungo la strada come Boadilla del Camino e alcune suggestive località della provincia di Burgos, il film ha avuto anche diversi set italiani, con alcune scene girate in Sardegna, in Costa Smeralda, e Roma. Politicamente scorretto, irriverente, sagace, spietato, su quale tasto premerà stavolta Checco? «Oggi il problema è che si può dire tutto, anche troppo. Si dà voce a chi non lo merita – ha dichiarato qualche tempo fa - Ognuno è libero di sparare le sue nullate, di ferire, di offendere, senza conseguenze. Il

male del secolo è il narcisismo. E il nostro specchio di Narciso è il telefonino».

Durante questi cinque lunghi anni di assenza dalle sale, Checco ha scelto il teatro, dove ha portato il suo spettacolo "Amore + Iva", ma si è concesso anche una divagazione nel mondo del cantautorato, pubblicando un album insieme a Francesco De Gregori oltre a un'apparizione da standing ovation al Festival di Sanremo nel '22. Una passione, quella per la musica, nata prima di quella per il cinema. «Suonavo le tastiere ai veglioni di San Silvestro con mio padre, in un gruppo chiamato Gli Amici del Sud – ha raccontato il comico - Sono sempre stato convinto di essere più bravo come musicista che come attore. Il massimo fu quando Pippo Baudo a "Domenica In", anziché le solite nullate, mi fece suonare il jazz: Spain di Chick Corea».

un anno di felicità con

ilBarbanera

a cura della Redazione di Barbanera

DICEMBRE 2025

A DICEMBRE L'ORTO E IL GIARDINO GIÀ INIZIANO
LENTAMENTE A PREPARARSI ALLA PRIMAVERA,
MENTRE SUL BALCONE SOLO QUALCHE CORAGGIOSA
AROMATICA CONTINUA A RESISTERE AL FREDDO.



È il momento di rimettere in sesto gli strumenti e di pianificare le colture future. Tra semine, potature e trapianti, c'è molto da fare, ma come sempre la Luna sarà al nostro fianco, pronta a suggerire i ritmi giusti per vivere e coltivare, accompagnandoci nei cambiamenti che questa stagione porta con sé. Dopo il Solstizio d'inverno, le giornate riprendono timidamente ad allungarsi, e con loro la terra si risveglia, ricordandoci che ogni nuovo inizio germoglia dal silenzio dell'attesa. Nuove energie fanno spuntare le prime violette e i progetti prendono forma nei semi che verranno piantati nella terra ancora fredda.

La finestra sul tempo

Attenti a passare dal caldo al freddo, a chiudervi in camera con braciere di carboni accesi. Vale più il moto, che riscaldarsi col fuoco.

Barbanera nel 1887

Tradizioni in casa

Tessiamo ricordi con ago e filo

Un tempo era tradizione realizzare con i vestiti smessi tappeti, copriletti e trapunte. Possiamo farlo ancora oggi: è un piacevole passatempo quando fuori fa freddo, ma anche un'idea regalo piena di calore e significato. Il modo più semplice per creare i tappeti è tagliare lenzuola rotte o vestiti vecchi a striscioline, annodarle e poi lavorarle all'uncinetto. Per confezionare trapunte, uniamo le stoffe che abbiamo a disposizione seguendo uno schema: anche in questo caso possono nascere lavori belli e originali da donare. Ricordiamo di scegliere un'imbottitura di ovatta di cotone o lana trattata per la lavatrice — sbiancata se la trapunta è chiara, non sbiancata se è scura. Un'idea ancora più affettuosa è creare una trapunta con i vestitini smessi dei bambini: sarà come abbracciare un album di ricordi, pieno di momenti felici. Muniamoci di rotella

per tagliare i tessuti e di una semplice macchinetta da cucire portatile: pensandoci per tempo, potremo realizzare un dono davvero unico per amici e familiari.

Dispensa di stagione

Composta di arance, cipolle e uvetta

Proprio dalle raccolte di stagione esce questa prelibata composta dal gusto agrodolce, capace di accompagnare in modo unico formaggi, lessi e arrosti. Semplice anche da preparare, richiede 1 kg di arance pelate al vivo e 400 g di cipolla rossa di Tropea, tutto tagliato finemente. Si aggiungono poi 600 g di zucchero di canna, il succo di un limone e si lascia marinare per 12 ore. Si cuoce il tutto con l'aggiunta di 200 g di uvetta, ½ cucchiaino di sale e 250 ml di vino bianco. Si toglie dal fuoco quando avrà raggiunto la giusta consistenza e si riempiono i barattoli da sterilizzare facendoli bollire per 20 minuti.

Benessere con la natura

Maschera per pelli luminose

Dicembre è il mese delle festività per eccellenza e capita spesso che facciamo tardi la sera, così a volte il nostro viso finisce con l'apparire stanco. Per restituire tono e luminosità alla pelle, prepariamo una maschera con due cucchiaini di frutta schiacciata, uno di miele e uno di yogurt. Possiamo alternare arance, mele o banane, a seconda di ciò che abbiamo in casa. Applichiamo la maschera la sera, sulla pelle pulita, e lasciamola in posa per almeno dieci minuti.



deBBY
girls know why

**peachSKIN&
PERFECT
FOUNDCEALER
FONDOTINTA+
CORRETTORE**

FINISH MAT LUMINOSO
CON VITAMINA E, SQUALANO ED
ESTRATTO DI PESCA

LUNGA TENUTA - SPF 15
NON COMEDOGENICO

pimplePATCHES



CEROTTI PER BRUFIOLI

CON ACIDO SALICILICO



**PELLE PIÙ PURA
E PROTETTA**





EQUITAZIONE

EQUITAZIONE ED IPPICA, I COSIDDETTI SPORT EQUESTRI. QUANDO SI PENSA AI CAVALLI SOTTO L'ASPETTO PURAMENTE SPORTIVO, IL COLLEGAMENTO CON QUESTE DUE CATEGORIE DI CUI FANNO PARTE NUMEROSE DISCIPLINE NASCE SPONTANEO.

Equitazione ed ippica, gli unici sport al mondo in cui uomini e donne, cavalli e cavalle, gareggiano insieme e alla pari, con la sola differenza che l'uomo è chiamato cavaliere e la donna amazzone. L'equitazione include numerose tipologie di esibizioni eseguite su terreni di genere diverso, che non sempre si concretizzano in gare che richiedono velocità, mentre l'ippica comprende tante gare di velocità su pista negli ippodromi di tutto il mondo. Gli sport a cavallo classici che fanno parte dell'equitazione sono il salto ad ostacoli, il dressage e il cross country, ma ce ne sono anche altri. Il salto ad ostacoli è una delle discipline più amate insieme al dressage, uno sport in cui il cavallo deve eseguire delle figure predefinite votate dalla giuria, mentre il cross country prevede delle gare che possono durare anche più di un giorno, con percorsi di natura campestre e caratterizzati da ostacoli di vario genere. Nell'ippica, dove ciò che più conta è la velocità, le discipline sono il trotto e il galoppo. Il trotto è praticato in sella al cavallo o con il calesse, dove



i cavalli tirano un piccolo carretto a due ruote chiamato "sulky", sul quale siede il guidatore detto anche "driver". Tra tutte queste le discipline dei Giochi olimpici, dove gli sport equestri esordirono alle Olimpiadi di Parigi del 1900, sono tre: dressage, eventing e salto, noto anche come salto ad ostacoli. In realtà anche il polo, lo sport di squadra in cui due formazioni in sella ai cavalli e muniti di stecche di bambù, si fronteggiano con l'obiettivo di mandare una palla di legno attraverso due pali, in passato ha fatto diverse apparizioni ai Giochi

olimpici. Gli sport equestri implicano un grande senso di responsabilità e disciplina, in particolare per coloro che si prendono cura dei cavalli. Gestire un cavallo implica sia un impegno costante, che pazienza, empatia, dedizione, autocontrollo e la connessione tra essere umano e animale sono un vero e proprio stile di vita caratterizzato da un forte senso di appartenenza. I terreni di gara per l'equitazione generalmente sono i maneggi all'aperto o al coperto, oppure nel caso del cross country i percorsi in campagna, mentre per l'ippica gli ippodromi, ovvero, un campo all'aperto ricoperto da manto erboso dalla forma ovale più o meno lunga, dove all'aspetto sportivo si associa quello delle scommesse. Quando si fa riferimento all'ippica non si può non nominare Varenne, il più grande cavallo trottaggiatore di tutti i tempi, l'unico nella storia mondiale ad aver vinto il titolo di "cavallo dell'anno" in tre differenti stati, in Italia, in Francia e negli Stati Uniti d'America.

Nuovo

whole body deo



Scopri il deodorante
per tutto il corpo



Dermatologicamente testato



TANTI AUGURI... ALLA GRANDE FAMIGLIA

Piùmè

Un puzzle fatto di tanti tasselli che, presi uno per uno, appaiono come poca cosa, incomprensibili, apparentemente inutili. Ma la "meraviglia" di un puzzle degno di questo di questo nome è che con gli ingredienti giusti fatti di attenzione, di cura, di dedizione, di curiosità, di impegno, di perseveranza, di passione, quello che all'inizio sembra un "abbozzo" di pezzettini insignificanti, all'improvviso, passo dopo passo, giorno dopo giorno, prende forma, carattere, colore, donando a chi lo realizza e a chi ci incontra, tanta soddisfazione. Ecco, a noi piace immaginarci Tutte e Tutti così!

Un insieme bello e prezioso che si lascia alle spalle il "vecchio" anno ma che, come sempre, guarda al futuro con speranza, col sorriso e con tanti progetti da realizzare. E visto che questo è il tempo "giusto" ...tanti cari Auguri di Buone Feste a Tutti e Tutte e a chi volete bene e ve ne vuole!

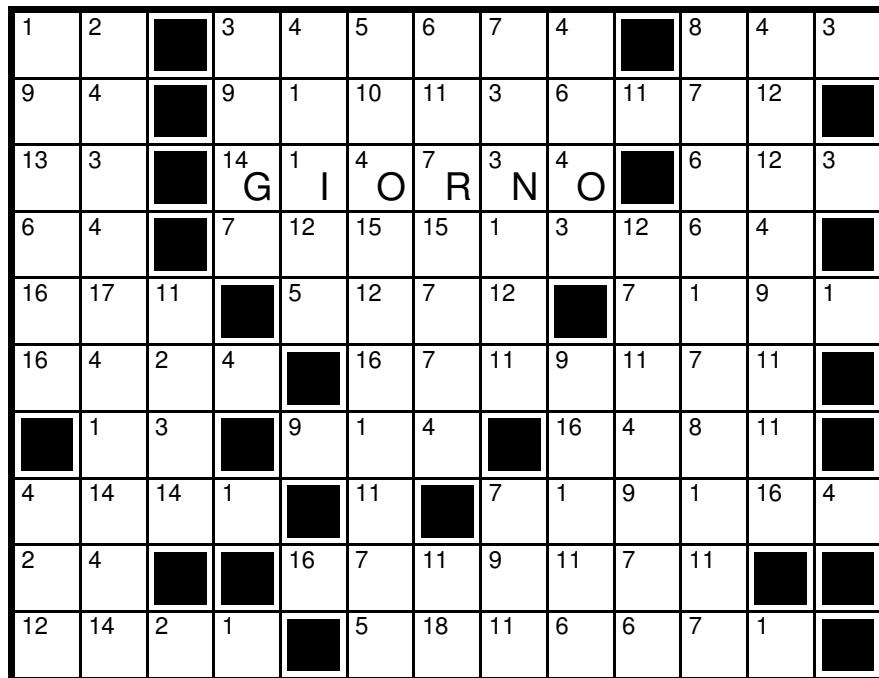
Di cuore...

Pepe Jeans
LONDON



ADDICTIVE INDULGENCE
THE NEW FRAGRANCE

I GIOCHI DI...



LA MASSIMA CIFRATA

A numero uguale
lettera uguale.



INDOVINELLO

O svuoto una stanza o sono un
pesce. Chi è?

Trovate tutte le parole elencate, le
lettere rimaste vi daranno la solu-
zione dell'indovinello. Chiave (2,7)

Adolfo	Geni	Pipa
Alec	Greca	Proci
Arte	Indurre	Prussia
Assolo	Irta	Rally
Baco	Ligio	Resa
Catarro	Limare	Sabbioso
Cero	Lucci	Sapiente
Cinismo	Motel	Soddisfazione
Coro	Onore	Specializzarsi
Curva	Pane	Supplì
Democristiano	Paz	Trafiggere
Etto	Peso	Turco
Gelato	Pezzi	

Trovi tutte le soluzioni a pagina 98 della rivista.

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

INDOVINELLO

Qual è il colmo per il gatto d'inverno?
Trovate tutte le parole elencate, le lettere rimaste vi daranno la soluzione dell'indovinello. Chiave {5,2,6,4}

Agra	Gola	Scala
Angela	Legna	Servito
Barre	Lode	Sirio
Botti	Manco	Sisma
Capiti	Matita	Solido
Coda	Menfi	Sparigliare
Comica	Nissan	Strappo
Diga	Nota	Svezia
Dormire	Pagano	Terna
Dote	Pepe	Tromba
Fifoni	Pesco	Tuffatore
Fulva	Piazza	Zitto
Gambo	Savia	

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

INDOVINELLO

Se a me vieni paragonato goffo e scorbutico sei nato. Chi è? Trovate tutte le parole elencate, le lettere rimaste vi daranno la soluzione dell'indovinello. Chiave {1'4}

Acme	Dazio	Rodeo
Acre	Dissotterrare	Sauna
Affresco	Divario	Scarsezza
Alci	Doloso	Sciogliere
Ancora	Guasto	Scuri
Aspro	Incerato	Solito
Belgio	Modo	Stringa
Boia	Netta	Tenero
Caduco	Nomea	Trave
Camelia	Nuca	Urna
Capolavoro	Orma	Utili
Chieti	Palombo	
Coppia	Panni	



OXFAM Italia

LOTTA ALLA DISUGUAGLIANZA!

Vogliamo che sempre più donne, giovani e persone povere e marginalizzate possano esercitare i loro diritti civili e politici e influenzare le decisioni che riguardano la loro vita. Quando tante voci parlano all'unisono, le istituzioni, i leader politici e le grandi imprese possono ascoltarle. Insieme possiamo creare società più giuste e inclusive, possiamo affrontare le disuguaglianze e difendere i diritti di tutti, soprattutto dei più vulnerabili, come le donne e i giovani.



INFORMAZIONI & CONTATTI
 Oxfam Italia - Via Pierluigi da Palestrina n.26/r – 50144 Firenze
 TEL. +39 055 3220895 - FAX +39 055 3245133
 NUMERO VERDE 800 99 13 99
 sostenitori@oxfam.it
 www.oxfamitalia.org

EMERGENZE!

Disastri naturali come tsunami, terremoti e siccità, così come conflitti e guerre, e l'attuale pandemia, mettono in pericolo la vita di milioni di persone a causa della mancanza di acqua pulita, cibo e riparo. Le emergenze colpiscono inevitabilmente e più duramente le comunità più povere e vulnerabili del mondo. L'instabilità politica di molte aree geografiche e l'aumento dei fenomeni climatici estremi, costringono le persone a lasciare tutto: le proprie case, i propri paesi, la propria vita.



OXFAM LAVORA IN ITALIA E NEL MONDO PER DARE ALLE COMUNITÀ MEZZI DI SUSSISTENZA, CAPACITÀ DI RESILIENZA E PER DIFENDERE LE VITE NELLE EMERGENZE. CIASCUNO DI NOI PERÒ MERITA UN FUTURO DI UGUALI OPPORTUNITÀ PER PROSPERARE E NON SOLO PER SOPRAVVIVERE.



Sviluppo!

Povertà e disuguaglianza non sono né inevitabili né casuali: sono piuttosto il risultato di scelte politiche ed economiche. Scelte che possono cambiare ed essere cambiate. Acqua, cibo, istruzione, assistenza sanitaria non sono merci ma diritti, e tutti dovrebbero avervi accesso. Eppure viviamo in un mondo in cui nonostante la crescita economica le disuguaglianze sono più presenti che mai, tra paesi, e ad ogni livello della società.

GIUSTIZIA DI GENERE!

La violenza contro donne e bambine è una tra le più diffuse violazioni dei diritti umani: non conosce confini geografici o culturali, distrugge vite e mina la sopravvivenza di intere famiglie e comunità, compromettendo lo sviluppo di una società democratica e pienamente inclusiva a livello economico e sociale.

I COFANETTI NATALE EQUILIBRA® RISPETTANO LA TUA PELLE E LA NATURA

Equilibra® Kit Mani Aloe contiene: 1 Equilibra® Aloe Crema Mani e Unghie Idratante-Protettiva;
1 Equilibra® Aloe Sapone 100% Vegetale

Equilibra® Kit Mani Karité contiene: 1 Equilibra® Karité Crema Mani Nutriente-Protettiva;
1 Equilibra® Karité Sapone 100% Vegetale

Equilibra® Kit Mani Rosa Ialuronica contiene: 1 Equilibra® Rosa Ialuronica Crema Mani Levigante-Protettiva;
1 Equilibra® Rosa Ialuronica Sapone 100% Vegetale



Cartoni certificati PEFC
e tubi con plastica riciclata



equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA

Scopri di più su www.equilibra.it



Fiero, silenzioso e maestoso, l'Akita Inu è molto più di un cane: è un simbolo del Giappone, incarnazione di lealtà e dignità. Le sue origini si perdono in un tempo lontanissimo — quasi cinquemila anni fa — quando cani di tipo spitz venivano raffigurati su vasi di terracotta e campane di bronzo. Gli antenati dell'Akita moderno erano i matagi-inu, cani dei cacciatori delle montagne del nord dell'isola di Honshu, nella prefettura di Akita. Coraggiosi e potenti, affiancavano gli uomini nella caccia al cinghiale, al cervo e persino all'orsa tibetano. Da compagno dei cacciatori di montagna divenne presto il cane dei samurai, che lo portarono con sé in battaglia come simbolo di forza e fedeltà. Nel tempo, l'Akita conquistò anche i palazzi dell'aristocrazia giapponese, dove gli esemplari più belli vivevano quasi come nobili: con appartamenti riservati e cure speciali. Poi, nel XIX secolo, arrivarono gli incroci con razze occidentali come Mastiff e Tosa per ottenere cani più grandi da combattimento. La razza rischiò così di perdere la sua purezza originaria. Fu solo nel 1908, quando i combattimenti tra cani vennero vietati,

AKITA INU

IL SAMURAI DEL NORD



che iniziò la sua rinascita. Nel 1927 il sindaco di Ōdate fondò la società Akita Inu Hozonkai, che avviò un rigoroso programma di selezione per preservare la razza. Nel 1931 l'Akita fu riconosciuto ufficialmente come "monumento naturale del Giappone" e da allora è considerato un tesoro nazionale.

È un cane di grande taglia, con una corporatura muscolosa, il pelo doppio e fitto e una coda arrotolata sul dorso come una pennellata perfetta. Il colore più diffuso è il rosso fulvo, ma esistono anche Akita bianchi e tigrati. Il suo sguardo, profondo e vigile, tradisce un'indole attenta e riflessiva. Ogni gesto, in lui, è misurato. Celebre in tutto il mondo è la storia di Hachikō, un Akita vissuto negli anni Venti a Tokyo. Ogni giorno accompagnava il suo padrone alla stazione di Shibuya e tornava ad attenderlo alla stessa ora. Quando l'uomo morì improvvisamente, Hachikō continuò a presentarsi ogni giorno, per dieci anni, nello stesso

punto del marciapiede. La sua fedeltà commosse il Giappone intero e nel 1934, un anno prima della sua morte, fu eretta una statua in suo onore. Oggi l'uscita ovest della stazione di Shibuya porta ancora il suo nome: la "Hachikō Exit". La sua storia è stata raccontata anche nel film *Hachiko, Il tuo migliore amico* con Richard Gere.

Nella cultura giapponese, l'Akita è considerato un portafortuna: si regalano piccole statue di questa razza a neonati e malati come augurio di salute e felicità. Ma dietro l'aura leggendaria resta un cane vero, con un carattere complesso e indipendente. L'Akita Inu non è un cane per tutti: ha bisogno di un legame forte e di un padrone esperto, capace di equilibrio e coerenza. È riservato con gli estranei, ma estremamente affettuoso con la propria famiglia, che protegge con silenziosa determinazione. In casa si muove con calma felina, non abbaia quasi mai senza motivo, e osserva tutto con uno sguardo intelligente e fiero. All'aperto, invece, torna il suo spirito primordiale: ama correre libero e dare sfogo all'antico istinto di caccia.

Paziente con i bambini del suo nucleo familiare, può però mostrarsi diffidente con quelli estranei o troppo vivaci. È un cane che ama la pace e la prevedibilità, e non tollera le forzature o la durezza. Per guadagnarsi la sua fiducia serve rispetto, dolcezza e fermezza allo stesso tempo: solo così l'Akita si apre e diventa un compagno straordinario, capace di dedizione assoluta. Educare un Akita significa imparare a comunicare in silenzio, senza imposizioni ma con presenza costante. È un cane che chiede poco ma dà moltissimo: non ti obbedisce ciecamente, ti sceglie. E quando lo fa, la sua lealtà è per sempre.



Vitakraft®



Tutti i giorni e in tutto il mondo ci occupiamo
del benessere degli animali da compagnia
con responsabilità, passione e competenza.
Vitakraft, ogni giorno un momento di felicità.

SEMPLICEMENTE

felici
con Vitakraft

**Ariete**

Questo mese porta una calma attiva: i tuoi pensieri, dopo mesi di rincorse, si ordinano. Dicembre ti invita a capire cosa vuoi davvero con te nel nuovo anno e cosa lasciare andare. Non è un passo indietro, ma un respiro profondo prima della partenza. Ti farai ispirare da progetti che hanno un'anima, non solo un obiettivo. "Non correre dietro a chi scappa, corri verso ciò che resta" (Pablo Neruda).

Toro

C'è una bellezza silenziosa in questo periodo per te, fatta di stabilità e di piccole scoperte quotidiane. Il tuo dicembre profuma di cose semplici: il tempo che ritrovi, la casa che si scalda, la certezza di poter costruire qualcosa di tuo. La certezza degli obiettivi prenderà il posto dell'ansia del fare. "La lentezza non è pigrizia: è profondità" (Clarissa Pinkola Estés).

**Gemelli**

Il vento cambia direzione e tu sei pronto a seguirlo. Dopo settimane di pensieri sparsi, dicembre ti riporta concentrazione e curiosità, quella sana, che apre porte invece di chiuderle. La fine dell'anno ti sorprende con parole nuove, incontri inattesi e la voglia di tornare a imparare cose nuove. "Rimani curioso, non perfetto" (Walt Whitman).

**Cancro**

Questo mese ti restituisce il calore delle radici. Senti il bisogno di raccogliere, più che di inseguire. L'energia di dicembre parla di protezione, di casa, di legami che tornano a essere luce. È tempo di ascoltare chi ami, ma anche di accoglierli senza giudizio. Il nuovo inizio arriverà quando avrai fatto pace con passato. "Abbi cura delle tue emozioni: sono le mappe del tuo destino" (Rumi).

**Leone**

Hai dato tanto, ora è il momento di brillare in modo diverso. Dicembre ti chiede autenticità, non applausi. C'è forza nei tuoi silenzi e luce nei tuoi gesti più semplici. Le sfide degli ultimi mesi diventano consapevolezza: non serve dominare tutto, basta dirigere bene il cuore. "Non tutto ciò che splende chiede di essere visto" (Oscar Wilde).

Vergine

Ordine, introspezione e rinnovamento: dicembre ti invita a mettere a posto non solo le cose, ma anche i pensieri. Una stagione ideale per ricalibrare obiettivi e spazi interiori, con la serenità di chi sa che la perfezione non serve per sentirsi in pace. Ogni dettaglio ritrovato è un passo verso la leggerezza. "Sii gentile con te stessa, stai imparando tutto per la prima volta" (Alain de Botton).

**Bilancia**

Il mese porta chiarezza e nuovi equilibri: dopo un periodo di esitazione, senti che qualcosa dentro di te si riallinea. È il tempo giusto per scelte interiori, per liberarti da ciò che non rispecchia più la tua armonia. Lascia che il bello torni a essere la tua guida dopo un po' di scompiglio. "L'eleganza è la sola bellezza che non sfiorisce" (Audrey Hepburn).

**Scorpione**

Il tuo dicembre è una soglia: stai attraversando la fine di un ciclo e l'inizio di un altro. Le emozioni si fanno più profonde, ma anche più chiare. C'è verità nelle tue intuizioni, forza nel lasciar andare e dignità nel silenzio. È il mese della rinascita lenta, quella che parte dal cuore. "Ciò che il bruco chiama fine del mondo, il resto del mondo chiama farfalla" (Lao Tzu).

**Sagittario**

Il fuoco che ti abita trova direzione. Dicembre è anche un po' il tuo mese ed è tempo di visione, di viaggi reali o mentali, di progetti con radici solide! Non avere paura di guardare lontano: è così che ritrovi la tua natura. L'anno si chiude con una promessa di espansione, che nasce da te. "Non si viaggia per scappare, ma per cambiare prospettiva" (Marcel Proust).

Capricorno

Mese di bilanci, ma anche di nuove basi. La tua costanza finalmente trova riconoscimento, e qualcosa che hai costruito nel silenzio inizia a fiorire. Dicembre ti invita a smettere di trattenere tutto: anche la solidità ha bisogno di spazio per respirare. Elimina la tua freddezza e lasciati conquistare. "Non c'è vera forza senza tenerezza" (Italo Calvino).

**Acquario**

Rivoluziona con grazia: questo dicembre ti vede fluido, pronto a reinventare la routine e a lasciar entrare nuove idee. Avevi progetti in stallo? Ciò che deve accadere, arriverà. C'è leggerezza nell'imprevisto, se sai accoglierlo. Le persone che incontri ora potranno avere un ruolo chiave nel tuo nuovo anno. "L'immaginazione è la più reale delle avventure" (André Breton).

**Pesci**

Le acque del tuo mondo interiore si fanno più limpide. Dicembre è un mese di quiete, ispirazione e perdono: verso gli altri, ma soprattutto te stesso. L'anno si chiude con un'intuizione: non serve capire tutto. Basta sorridere, cercando la calma per evitare di sentirsi colpiti da cose che, se fossi più ottimista, sapresti affrontare. "Ciò che è destinato a te troverà la sua via." (Paulo Coelho).

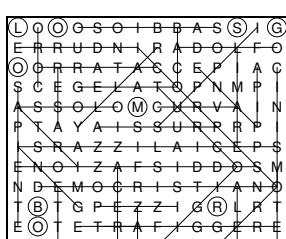


LE SOLUZIONI DEI GIOCHI

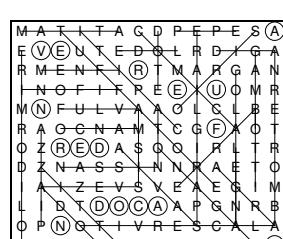
I	L	■	N	O	S	T	R	O	■	M	O	N
D	O	■	D	I	V	E	N	T	E	R	A	■
U	N	■	G	I	O	R	N	O	■	T	A	N
T	O	■	R	A	F	I	N	A	■	N	O	T
C	H	■	S	A	R	A	■	R	I	D	I	D
C	O	L	■	C	R	E	D	E	R	E	■	E
■	I	N	■	D	I	O	■	C	O	M	E	■
O	G	G	■	E	R	I	■	D	I	C	I	O
O	L	■	C	R	E	D	E	R	E	■	E	O
A	G	L	■	C	R	E	D	E	R	E	■	O
A	G	L	■	S	P	E	T	T	R	I	■	I

LA MASSIMA CIFRATA

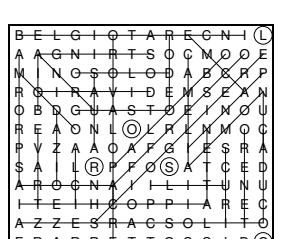
Questo nostro mondo diventerà un giorno tanto raffinato che sarà ridicolo credere in Dio come oggi è ridicolo credere agli spettri. (Georg Christoph Lichtenberg)



LO SGOMBRO



Avere un freddo cane



L'ORSO

Pepe Jeans
LONDON



ADDICTIVE INDULGENCE
THE NEW FRAGRANCE

EXTRA FORZA PER ME E I MIEI CAPELLI

FOR EVERY YOU.



Schwarzkopf
GLISS