



Piùmè

MAGAZINE

NUMERO 1 - GENNAIO 2026
COPIA OMAGGIO

FLAVIO COBOLLI

IL SIMBOLO DELL'ITALIA CHE A NOVEMBRE HA CONQUISTATO LA COPPA DAVIS PER IL TERZO ANNO CONSECUTIVO.

CHE FINE HA FATTO LA SATIRA?

DAL RISPETTO DEL POLITICALLY CORRECT AL MOLTIPLICARSI DI TABÙ SU UN NUMERO CRESCENTE DI TEMI, SONO TEMPI DURI PER LA SATIRA.

ORNELLA VANONI

DA CANTAUTRICE CULT ERA DIVENTATA UN PERSONAGGIO POP CON L'ELEGANZA DI SEMPRE, LA VOCE INCONFONDIBILE E LA NATURALE AUTOIRONIA.

LEGGERE FA BENE ALLA SALUTE

LA LETTURA È UNA DELLE PRATICHE PIÙ RIGENERATIVE DELL'ESPERIENZA UMANA.

BRENDA LODIGIANI

PASSA DALLA CUCINA DI "BAKE OFF" ALLA CASA DI "LOVE BUGS", MA È AL "GIALAPPA SHOW" CHE BRENDA LODIGIANI DÀ LIBERO SFOGO ALLA SUA IRONIA E SOPRATTUTTO ALLE SUE CAPACITÀ DI PERFETTA IMITATRICE.

CLINIANS

CLINICA DELLA BELLEZZA



LA TUA PELLE HA SETE DI BELLEZZA.

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

RISPETTA LA TUA PELLE CON LA DELICATEZZA DEGLI OLI NATURALI

OLIO DI MANDORLE

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

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



equilibra®

Scopri la linea su www.equilibra.it



L'ORIGINALE ROTOMOP GARANTITO 5 ANNI



NON RINUNCIARE ALLA QUALITÀ



Il Tricolore, Cafiero Filippelli, 1922

S'È DESTA!

L'INIZIO DEL 2026 PONE L'INTERROGATIVO SE SARÀ L'ANNO DELLE CONFERME O DEI CAMBIAMENTI. IL 59° RAPPORTO CENSIS, PUBBLICATO A DICEMBRE, FOTOGRAFA UN PAESE DOMINATO DA PREOCCUPAZIONI E TIMORI. IL PAESE SI È INOLTRATO IN QUELLA CHE VIENE DEFINITA UN'“ETÀ SELVAGGIA, DEL FERRO E DEL FUOCO”, UN CONTESTO GLOBALE DI PROFONDA INCERTEZZA DOVE LA SFIDUCIA NELLE ISTITUZIONI DEMOCRATICHE, INCLUSE QUELLE EUROPEE, HA RAGGIUNTO LIVELLI RECORD, TOCCANDO CIRCA IL 72% DEGLI ITALIANI.

Di fronte a questo **scenario critico**, l'italiano medio reagisce con l'**“arte arrangiatoria”**, trovando **soluzioni creative** alla **precarietà**, e si aggrappa al **piacere del presente** per non prendere alloggio nel **“Grand Hotel Abisso”** della **rassegnazione**, difendendo con forza la **spesa sociale** rispetto agli investimenti nella **difesa**. Il nostro **Paese** sembra essere **afflitto** da una profonda **“crisi immateriale”** che si riferisce a una condizione di **malessere** e **insicurezza** che non è primariamente o unicamente di **natura economica** o **materiale**, ma che **affonda** le **radici** nella sfera dei **valori**, delle **relazioni**, delle **prospettive future** e della **fiducia collettiva**. Nonostante l'**Italia** non si trovi in una **recessione profonda** la popolazione sperimenta una forte sensazione di **stallo**, **vulnerabilità** e **sfiducia**. Il futuro non è più visto come una promessa ma, quasi, come una minaccia. Tutto questo sortisce il **“disinvestimento”** dal contesto **collettivo** con fughe verso la

propria sfera **privata**. Si tende sempre più a privilegiare la dimensione micro e familiare e, contestualmente si riduce la **fiducia** nelle istituzioni e nella politica, portando a un calo della partecipazione e della coesione sociale. In sintesi, la crisi immateriale è il paradosso di un Paese che, pur non essendo sull'orlo di un disastro, si sente **demotivato**, **sfiduciato** e **incapace** di **progettare**. È una crisi di **senso** e di **prospettiva**. Ma per uscire da questa situazione di **incertezza**, che include **nuove povertà** e la preoccupante **crisi demografica** con le aule scolastiche che si svuotano a favore del crescente **“esercito grigio”** di anziani, è cruciale la **corresponsabilità**. Serve uno scatto! Dobbiamo ritrovare le motivazioni, la voglia e il desiderio di cambiare in meglio. La ripresa richiede certamente l'impegno della **politica**, del **sistema formativo**, dell'**impresa** e del **mondo del lavoro**, ma sono necessari anche più cultura, più empatia, relazioni sociali autentiche e un'**informazione** meno

“Se sei veramente presente e sai come prenderti cura del momento presente al meglio che puoi, stai già facendo del tuo meglio per il futuro.”

-Thich Nhat Hanh-

“

fake”. Tuttavia, il **cambiamento non deve essere solo atteso**. È fondamentale che ciascuno diventi **protagonista attivo**, smettendo di **“subire”** gli eventi. E possiamo dirla con le parole di **John Fitzgerald Kennedy** che, **sessantaquattro** anni dopo (era il 1961), mantengono **intatta** la loro formidabile **attualità**: “...non chiedete cosa il vostro paese può fare per voi, chiedete cosa potete fare voi per il vostro paese...”. Ma non basta essere **ottimisti**, serve essere **speranzosi**. L'ottimista aspetta, chi ha speranza agisce. Questo si traduce in **“cittadinanza attiva”**: una partecipazione concreta alla vita della comunità. Delegare meno e agire di più a livello micro è la chiave, perché la somma di tante piccole azioni consapevoli può portare a una risposta positiva e valida per tutti. Serve un rinnovato **“volersi bene”** solidale, contrapposto agli **egoismi** e all'**indifferenza**. E occorre farlo insieme. **Perché insieme è meglio!**

EST. 1929
Tempo

Scopri la nostra
MORBIDEZZA
e **RESISTENZA**



Pronto a
TUTTO



VERSO L'EURO DIGITALE

QUANDO E IN QUALE MISURA ENTRERÀ IN VIGORE È IN CORSO DI DEFINIZIONE, MA LA PRESENZA DELL'EURO DIGITALE NEGLI ANNI A VENIRE SEMBRA ESSERE UNA CERTEZZA.

E nei prossimi mesi farà parlare molto di sé. L'euro digitale, nelle intenzioni della Commissione Europea che a fine dello scorso anno ha presentato la sua proposta al Parlamento europeo, è una versione elettronica del contante: una moneta digitale emessa dalla Banca centrale europea (Bce) e disponibile a tutti. Non sostituirà banconote e monete, ma le affiancherà come strumento di pagamento sicuro, accessibile e accettato in tutta l'Eurozona e consentirà di effettuare pagamenti in modo elettronico, istantaneo e gratuito in tutta l'area dell'euro sia online sia offline, indipendentemente dal Paese in cui ci si trovi. In pratica, i cittadini europei dovranno creare un portafoglio elettronico (wallet), presso la propria banca o le Poste, che potrà essere caricato di euro digitali mediante un conto bancario collegato oppure depositando

contante. Dopo questi passaggi si potrà pagare usando il wallet tramite telefono, carta, smartwatch, portafogli elettronici e computer. Un aspetto molto importante è che il progetto prevede che l'euro digitale si possa usare anche in caso di scarsa o addirittura nulla connessione a internet.

L'obiettivo è anche ridurre la dipendenza europea da circuiti di carte straniere visto che, ad oggi, 13 Paesi su 20 dell'Eurozona non hanno un circuito di carte nazionali e non esiste un circuito europeo accettato in tutti gli Stati membri. In genere, sono le multinazionali che hanno in mano i circuiti su cui operano le carte godendo, a detta della Bce, di una posizione dominante sul mercato. L'iter dell'euro digitale è cominciato nel 2020 con le analisi e le sperimentazioni da parte della Bce e delle Banche centrali. Poi c'è

stata una fase di sperimentazione di due anni e terminata a fine 2025. Il progetto è ora all'attenzione del Parlamento europeo per la definizione del regolamento. L'obiettivo è lanciare il primo progetto pilota nel 2027 e arrivare alla prima possibile emissione nel 2029.





Una linea completa pensata per ogni esigenza



ANTI-GRIGIO
E COLORI BRILLANTI

IL PROFUMO
DELLA TRADIZIONE

CON AZIONE
ANTI-ODORE

Con i detersivi Lavatrice Spuma di Sciampagna scegli ogni giorno **efficacia** e la sicurezza di prenderti **cura dei tuoi capi**, grazie a formule attive anche alle basse temperature che lasciano il **bucato pulito e profumato a lungo**.

Spuma di Sciampagna. È naturale volersi bene.

LA SPESA È UN
LAVORO DI SQUADRA.

GIÀ, TU COMANDI
E IO SPINGO IL
CARRELLO.

OGNUNO HA IL
SUO TALENTO!



l'originale



ELIDOR

GOMGEL



FIGARO



BENEFIT



Designed and Built

by Mil Mil



RIFIUTI ELETTRONICI: PIÙ IMPEGNO PER IL CORRETTO SMALTIMENTO

AUMENTANO I RIFIUTI ELETTRONICI IN EUROPA E SALE LA DISPARITÀ TRA CONSUMO E RICICLO. UN GAP CHE IN ITALIA È ANCORA MAGGIORE.

Secondo l'analisi Eurostat sui "rifiuti elettronici in Europa 2025", in media, ogni cittadino UE ha acquistato nel 2023 più di 32 kg di nuovi dispositivi elettronici ed elettrici. Tra il 2015 e il 2023, le apparecchiature elettriche ed elettroniche (AEE) immesse sul mercato nell'UE sono aumentate del 78%, passando da 18,1 kg pro capite nel 2015 a 32,2 kg nel 2023. Gli incrementi maggiori si sono registrati nei Paesi Bassi (45,4 kg per abitante), in Germania (38,9 kg) e Austria (35,1 kg). In fondo alla classifica, Slovacchia (15,8 kg) e Cipro (14,8 kg). L'Italia sta nel mezzo con 33,2 Kg. Il problema di queste cifre è lo smaltimento: dei 32 kg di apparecchiature che ogni europeo ha acquistato, solo 11,6 kg di rifiuti elettronici (electronic waste) pro capite sono stati raccolti e smaltiti

in modo adeguato. Questo significa che c'è stato uno scostamento fra apparecchiature messe sul mercato e quantità effettivamente raccolte e riciclate di 20 kg per persona, un dato che segnala una progressiva accumulazione di tecnologie obsolete, dispositivi non correttamente conferiti e, di conseguenza, potenziali fonti di inquinamento ambientale non gestite.

Il divario acquisti e rifiuti nel campo dell'elettronica assume proporzioni ancora maggiori in Italia dove, nel 2023, a fronte dei 33 kg di nuovi dispositivi elettronici per abitante immessi nel mercato, la quantità effettivamente riciclata si è attestata tra gli 8-9 kg per persona. Un dato che ha posizionato l'Italia al ventesimo posto nella classifica

tracciata da Eurostat, sotto la media UE sia come quantità di raccolta, sia per quanto riguarda il riciclo. E questo non è un bene per l'ambiente e la salute della popolazione.



GENNAIO 2026

RUBRICHE

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

REPORTAGE

- 26 LEGGERE FA BENE ALLA SALUTE
- 32 CHE FINE HA FATTO LA SATIRA?

PERSONAGGIO DEL MESE

- 36 ORNELLA VANONI

RUBRICHE

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

26 LEGGERE FA BENE ALLA SALUTE

LA LETTURA È UNA DELLE PRATICHE PIÙ RIGENERATIVE DELL'ESPERIENZA UMANA. CHI LEGGE VIVE MEGLIO E MOSTRA LIVELLI PIÙ ALTI DI FELICITÀ, FIDUCIA NEL FUTURO, RESILIENZA, CONCENTRAZIONE ED EMPATIA.



A large, high-contrast photograph of Flavio Cobolli, an Italian tennis player. He is shown from the waist up, wearing a blue t-shirt with the Italian flag on it. He has a determined expression and is shouting or cheering. His right arm is raised in a fist pump, and he is wearing a blue wristband. In the background, a tennis racket is visible.

FLAVIO COBOLLI

È STATO IL SIMBOLICO DELL'ITALIA CHE A NOVEMBRE HA CONQUISTATO LA COPPA DAVIS PER IL TERZO ANNO CONSECUTIVO.

82 **BRENDA LODIGIANI**

PASSA DALLA CUCINA DI "BAKE OFF" ALLA CASA DI "LOVE BUGS", MA È AL "GIALAPPA SHOW" CHE BRENDA LODIGIANI DÀ LIBERO SFOGO ALLA SUA IRONIA E SOPRATTUTTO ALLE SUE CAPACITÀ DI PERFETTA IMITATRICE.



PIÙME MAGAZINE

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

EDITORE: Pietro Paolo Tognetti

DIRETTORE RESPONSABILE: Luigi Grasso

DIRETTORE EDITORIALE: Maurizio Bonugli

ART DIRECTOR: Luca Baldi

HANNO COLLABORATO:

Irene Castelli - Massimo Forlì - Tiziano Baldi Galleni - Giuditta Grasso - Lara Vené - Chiara Zaccarelli - Virginia Torriani - Giulia Biagioni - Fabrizio Diolaiuti - Stefano Guidoni - Katia Brondi - Silvio Ghidini - Redazione "I Consigli di Barbanera" - Camilla Zucchi - Sofia Pieraccini - Giulia Patroncino - Leonardo Pinzuti / Selenia Erye

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 CHE FINE HA FATTO LA SATIRA?

DAL RISPETTO DEL POLITICALLY CORRECT AL MOLTIPLICARSI DI TABÙ SU UN NUMERO CRESCENTE DI TEMI, SONO TEMPI DURI PER LA SATIRA.



36 ORNELLA VANONI

DA CANTAUTRICE CULT ERA DIVENTATA UN PERSONAGGIO POP CON L'ELEGANZA DI SEMPRE, LA VOCE INCONFONDIBILE E LA NATURALE AUTOIRONIA



48 L'OPULENZA TORNA REGINA

L'OPULENZA È TORNATA, MA CON UNO SPIRITO NUOVO: NON PIÙ ESCLUSIVA DELLE GRANDI SERATE, BENSI CODICE ESTETICO DA REINTERPRETARE OGNI GIORNO.

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

Copyright 2025 GENERAL PROVIDER Srl.
Tutti i diritti riservati. Testi, fotografie e disegni contenuti in questo numero non possono essere riprodotti, neppure parzialmente, senza l'autorizzazione dell'Editore.
Pubblicazione mensile in attesa di registrazione presso il tribunale di Lucca.
Le immagini utilizzate, dove non diversamente indicato, sono di proprietà dell'archivio fotografico ADOBE STOCK.

- 72 Le avventure di PrìMo: Ti racconto un libro
- 74 Sulla strada
- 76 La 25° ora
- 78 My book
- 80 Teatro & Musica
- 82 On stage: BRENDÀ LODIGIANI
- 86 Un anno di felicità con Barbanera
- 88 L'altro sport
- 90 Home sweet home
- 92 I giochi di PiùMe
- 94 I Care
- 96 Qua la zampa!
- 98 L'Oroscopo di PiùMe

JOB.IPERSOAP.COM



IL TITOLO DI STUDIO DIMINUISCE GLI STEREOTIPI DI GENERE

GLI STEREOTIPI DI GENERE SONO DURI A MORIRE E SI TRAMANDANO ANCHE NELLE NUOVE GENERAZIONI, MA IL TITOLO DI STUDIO DELLE MADRI CONTRIBUISCE A DIMINUIRLI.

Basta dare un'occhiata all'indagine condotta dall'Istat a cui hanno partecipato più di 100.000 ragazzi e ragazze tra gli 11 e i 19 anni residenti in Italia, di cittadinanza sia italiana sia straniera, per capirlo. I giovani hanno compilato un breve questionario online – accessibile anche attraverso smartphone e disponibile, oltre che in italiano, anche in lingua albanese, araba, cinese, francese, inglese, romena, spagnola, tedesca, ucraina. Nella rilevazione sono state raccolte le opinioni sui ruoli di genere, gli stereotipi sulla violenza sessuale, la tolleranza della violenza e la relazione di coppia.

“Gli uomini sono meno adatti a occuparsi delle faccende domestiche”, “i ragazzi sono più portati delle ragazze nelle materie scientifiche, ingegneristiche e

tecnologiche”, “avere successo sul lavoro è più importante per l'uomo che per la donna”. Questi gli stereotipi più comuni che si presentano come opinioni spesso accettate acriticamente. In quello più diffuso la donna è valorizzata solo per la bellezza. Questa idea è appoggiata dal 56,4% degli 11-19enni, per i ragazzi l'accordo è maggiore (58,6%), ma è molto elevato anche per le ragazze (54,0%). Lo stereotipo legato all'importanza dell'aspetto esteriore è più diffuso invece tra i ragazzi più grandi. Ma sembra esserci una via d'uscita: il titolo di studio della madre. L'indagine dimostra che questo ha una influenza nella diminuzione di tutti gli stereotipi. I giovanissimi che hanno una madre che possiede una laurea o un dottorato sono

quelli con le posizioni più aperte. In particolare, il titolo di studio delle madri pare abbia un'influenza diretta sulle idee che le persone giovani hanno rispetto alla violenza nei rapporti di coppia: più la madre è istruita, meno la violenza è considerata accettabile.



NON SONO MAI SOLO MESTRUAZIONI.

SCEGLI LA PROTEZIONE CHE TI CAPISCHE DAVVERO.

Nuvenia



DEMAK *Up* 2X PIÙ EFFICACE*



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



LA REGINA VITTORIA

“LA REGINA CHE AVEVA INCORONATO RE IL SUO POPOLO” (RUDYARD KIPLING)

L'era vittoriana, con i suoi oltre 63 anni di regno, è sinonimo di prima potenza mondiale, di evoluzione politica, sociale e di movimento intellettuale e letterario dell'Inghilterra moderna. Il suo impero si estendeva su un quarto della sfera terrestre: India, Oceania ed Africa.

La regina Vittoria (1819 – 1901) fu la “prima monarca mediatica” e il suo nome, oggi, appare su tutte le strade del Regno Unito. La sua fu proprio una forza culturale alimentata dalla diffusione della sua immagine su giornali, stampe e cartoline del tempo che la rese visibile ai sudditi, più di qualsiasi altro monarca che l'aveva preceduta. La regina Vittoria promosse tendenze stilistiche che perdurano ancora oggi.

L'abito da sposa La monarca amava la moda e da bambina “andava al balletto o all'opera e prendeva appunti sui costumi, poi tornava a casa e li disegnava. Poi, insieme alla sua governante, usava i disegni per creare abiti per le sue bambole”.

Quando la giovane regina salì al trono, a soli 18 anni, dettava già regole di stile che fecero tendenza sia tra le dame di corte che tra la classe meno abbiente. “Il suo stile ha avuto ampia fortuna e influenza proprio perché era conservatore e non offendeva i valori della classe media”. Nel 1840 Vittoria convola a

nozze con il suo grande amore, il principe Alberto e per l'occasione regale si sottrasse agli abiti nuziali reali optando per un abito da sposa simile a quello delle giovani spose del suo tempo. Ma la scelta del colore *bianco* contribuì a rivoluzionare le preferenze delle future spose. “Il bianco era già noto tra le spose più ricche, ma è semplicemente diventato più popolare dopo questo matrimonio”.

L'albero di Natale La regina Vittoria e il consorte principe Alberto, durante il periodo natalizio, addobbavano abeti negli appartamenti reali, collocati su dei tavoli, uno per ciascuno dei nove figli della coppia e uno per ognuno dei membri anziani della famiglia. “Gli alberi erano decorati con festoni e gocce di carta dai colori vivaci, candele accese e dolciumi”. Gli alberi di Natale decorati furono introdotti decenni prima dalla nonna di Vittoria, di origine tedesca, ma la regina e il marito contribuirono decisamente a renderli un punto fermo delle festività.

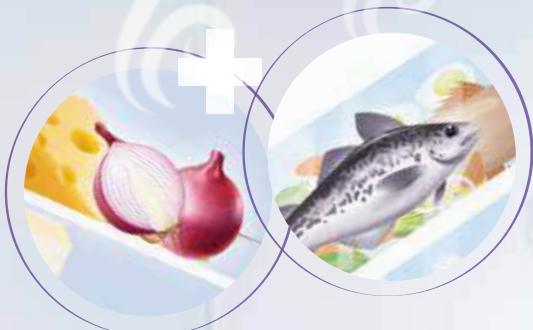
La regina e la gravidanza La regina Vittoria fu madre di nove figli ma il suo atteggiamento ostile verso la gravidanza la portò a descrivere il parto come una sensazione di “immobilizzazione” e di “taglio delle ali”. Il dolore del parto poté essere alleviato da un rivoluzionario anestetico disponibile dal 1847: il cloroformio. Questo nuovo approccio

alla scienza scatenò non poche polemiche tra i luminari della medicina, convinti che il cloroformio avrebbe reso le donne meno reattive al parto o addirittura che i dolori del travaglio rientrassero nel processo naturale della condizione femminile. Vittoria non si perse certo d'animo e nel 1853, alla vigilia della nascita del suo ottavo figlio, usufrù del cloroformio annotando nel suo diario che “l'effetto fu calmante, tranquillizzante e delizioso oltre ogni misura”. L'atteggiamento della Regina fu di incoraggiamento per le altre donne ad avere potere sulle scelte mediche.

Il lutto come rituale Nel 1861 il principe consorte Alberto morì e la Regina “Vittoria indossò il nero e limitò le attività pubbliche per il resto della sua vita con relativamente poche modifiche”. Questo atteggiamento stabilì un nuovo standard per l'etichetta del tempo poiché molte vedove rinunciavano al nero dopo pochi anni o si limitavano all'uso del colore grigio o lavanda. Questa manifestazione estrema di Vittoria presentò alle donne nuove opzioni di dichiarare il proprio dolore.

La sua morte avvenuta nel 1901 segnò non solo la fine dell'era Vittoriana, ma la fine di un secolo che vide in Vittoria d'Inghilterra la sovrana del più grande impero del pianeta.

mister **Magic**



CATTIVI ODORI?
L'ASSORBIDODORI FRIGO

GEL NATURALE INODORE

Con 3 varianti di attivi assorbiodori



MANTIENE INALTERATO IL SAPORE DEGLI ALIMENTI

SCOPRI DI PIÙ SU WWW.MISTERMAGIC.IT



SOTTO LA PARRUCCA

A Borgo Virgilio, nel Mantovano, si conclude una truffa incredibile durata tre anni. Un cinquantaseienne disoccupato, ex infermiere, è stato arrestato per aver finto di essere la madre defunta e intascarne la pensione. La messinscena crolla l'11 novembre all'ufficio anagrafe. L'uomo si presenta vestito da donna, con parrucca e accessori, nel tentativo di rinnovare i documenti della madre. La sua andatura era troppo svelta per un'ottantenne e la voce troppo profonda. Questi dettagli insospettoniscono una dipendente comunale, che allerta subito le forze dell'ordine. Gli agenti, avviate le indagini, riconvocano la "signora". L'uomo, messo alle strette, confessa immediatamente: la madre era morta nel 2022. La successiva perquisizione porterà al macabro ritrovamento del corpo mummificato dell'anziana, nascosto in un armadio della lavandaia. Il figlio ora risponde di accuse gravissime: occultamento di cadavere, truffa, e sostituzione di persona. L'autopsia farà luce sulla causa del decesso.

GATTO

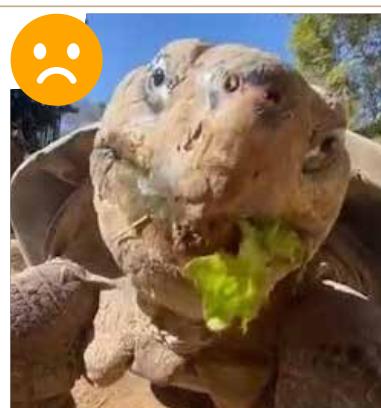
Lo studio d'animazione Pixar e il regista genovese Enrico Casarosa hanno annunciato il loro nuovo progetto: un lungometraggio animato intitolato "Gatto". Questo consolida il legame tra il cineasta, già apprezzato autore di "Luca", e la casa di produzione californiana, riportando l'attenzione sull'Italia. La pellicola uscirà nelle sale nel 2027. L'ambientazione scelta è la suggestiva cornice di Venezia. Calli, canali e la sua atmosfera unica faranno da sfondo a una narrazione dinamica che vede protagonista un felino di nome Nero. Il titolo "Gatto" verrà mantenuto anche nella versione originale, sottolineando l'omaggio all'italiano. La trama si preannuncia avventurosa: Nero, il gatto dal manto scuro, si trova "indebitato con un boss mafioso felino" e dovrà stringere amicizie inattese per risolvere i suoi guai. Casarosa torna così a celebrare le sue radici, il progetto promette di affascinare il pubblico mondiale, forte del successo precedente del film ambientato in Liguria.

ADDIO ALLA REGINA DEL BALBOA PARK

Lo Zoo di San Diego ha dato il triste annuncio: è scomparsa Gramma, la tartaruga delle Galapagos che per quasi un secolo è stata il simbolo della longevità del parco. Affettuosamente soprannominata la "regina dello zoo", si stima che Gramma avesse raggiunto l'impressionante età di 141 anni. La sua morte è giunta dopo che gli specialisti del parco hanno preso la difficile decisione di salutarla a causa di problemi ossei acuti legati all'età avanzata. Arrivata a San Diego tra il 1928 e il 1931, Gramma ha assistito all'evoluzione dello zoo, divenendo una presenza discreta ma costante. La sua vita ha attraversato due guerre mondiali, due pandemie e innumerevoli cambiamenti storici, trasformandosi da soggetto di poche foto in bianco e nero a vera e propria star dei social media, amata dai visitatori e icona della sua specie. Il suo ricordo resterà vivo nel cuore della comunità del parco, che considera un immenso privilegio aver avuto cura di una creatura tanto straordinaria per quasi cento anni.

RISVEGLIO STORICO

Evento straordinario in Etiopia: alcuni scienziati sono riusciti per la prima volta a registrare l'attività del vulcano Hayli Gubbi, cratere che era rimasto in totale riposo per un periodo lunghissimo, circa dodicimila anni. Questo storico risveglio avviene nella remota regione di Afar, un luogo isolato e privo di grandi centri abitati, situato all'interno della Rift Valley. Questa è una zona del pianeta dove la crosta terrestre è particolarmente mobile e geologicamente attiva. L'eruzione è stata subito imponente: una colonna di fumo e cenere si è innalzata per oltre 14 chilometri nel cielo, rimanendo visibile per molte ore. Data la difficoltà di accesso alla zona, gli esperti non possono studiare Hayli Gubbi direttamente sul posto, e perciò tutte le informazioni vengono raccolte solo grazie all'aiuto di satelliti e strumenti tecnologici avanzati. Nonostante non ci sia nessuno che viva vicino al cratere, le autorità locali controllano con attenzione la dispersione delle ceneri, che vengono portate dal vento anche molto lontano, raggiungendo Paesi come lo Yemen e il Pakistan.



PANTENE

80 ANNI
DI CAPELLI SANI



Ritrovare leggerezza con le tisane detox del dopo-feste

Se nelle feste hai brindato un po' di più del solito, gennaio è il momento ideale per aiutare il corpo a ritrovare equilibrio con piccole routine gentili. Le tisane depurative possono diventare un rituale serale che alleggerisce e scalda. Ottime quelle a base di cardo mariano (favorisce la sensazione di "pulizia interna"), tarassaco e carciofo, note per un effetto drenante naturale. Per chi preferisce un gusto più morbido, perfette le miscele con curcuma e zenzero, che danno una spinta digestiva dopo i pasti più ricchi. Aggiungi una fetta di limone o del miele per renderle ancora più piacevoli.



Fai scorta di vitamine per dare forza alle tue difese

Gennaio è il momento perfetto per sostenere il sistema immunitario con le vitamine giuste. La vitamina A aiuta l'organismo a reagire meglio agli stress esterni; la vitamina C, potente antiossidante, è ideale nei periodi più freddi; la vitamina E supporta le difese e contrasta i radicali liberi. La vitamina D, spesso più bassa d'inverno, contribuisce al buon funzionamento muscolare e al tono generale. Utile anche lo zinco, oligoelemento che partecipa alla normale risposta immunitaria. Integra questi elementi attraverso alimenti freschi e colorati: agrumi, frutta secca, verdure arancioni o legumi.



Zafferano: l'oro rosso che sostiene l'equilibrio interiore

Da secoli lo zafferano è considerato una spezia preziosa per il corpo e per il benessere emotivo. I suoi composti naturali favoriscono la calma, aiutando a gestire stress e tensioni quotidiane. Può sostenere l'equilibrio dell'umore nei periodi di sovraccarico, quando la mente corre troppo e serve ritrovare centratura. Tradizionalmente è usato anche per migliorare il sonno: studi recenti ne confermano l'aiuto nel regolare i ritmi notturni. Se una tisana serale con un pizzico di zafferano può diventare un rituale distensivo, in compressa è proposto per il mantenimento del tono dell'umore.



Ritrovare leggerezza iniziando dalla digestione

Una buona digestione parte da ciò che portiamo nel piatto: più frutta e verdura fresca, ricche di fibre, e meno cibi lavorati che appesantiscono. Spezie come cannella, curry e coriandolo sono alleate naturali per rendere i pasti più digeribili. Se mangiare lentamente aiuta il corpo a lavorare con più calma dopo pranzi abbondanti, tenere un "diario della digestione" sarà utile per capire ciò che non ci fa stare bene. Anche lo stress incide: qualche minuto di respirazione o meditazione dopo i pasti favorisce la calma del sistema nervoso.



Serotonin: l'alleata nascosta del benessere femminile

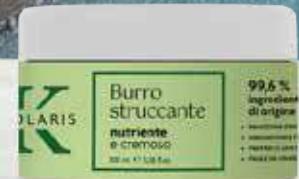
La serotonina, "ormone del buonumore", influisce su sonno, appetito, gestione dello stress e persino percezione del dolore. Nelle donne il suo equilibrio varia con le oscillazioni ormonali (ciclo, gravidanza, periodo premenstruale o menopausa) rendendola una preziosa alleata emozionale. Per sostenerla in modo naturale, via libera ad alimenti ricchi di triptofano (uova, frutta secca, pesce), vitamina B6 (legumi, avocado, banane) e magnesio (semi, cioccolato fondente). Anche l'attività fisica dolce favorisce una migliore produzione di serotonina e aumenta la sensazione di calma.





è una linea pensata per esaltare la **bellezza naturale** dei capelli ricci e della pelle del viso.

Risultati visibili e bellezza senza compromessi.





ANNO NUOVO, VITA NUOVA (?)

PROCRASTINAZIONE E BUONI PROPOSITI: PERCHÉ L'ANNO NUOVO NON BASTA (DA SOLO)

Ogni gennaio si ripete lo stesso copione: agenda nuova, lista di obiettivi, entusiasmo alle stelle. “Da quest’anno mi metto in forma”, “studierò con costanza”, “cambierò lavoro”. Poi la realtà: allenamento rimandato, mail lasciate in sospeso, decisioni rinviate “a dopo”. È la procrastinazione: la raffinata arte del non adesso.

La procrastinazione non è semplice pigria: è un comportamento in cui rinviiamo volontariamente un compito, pur sapendo che questo ci creerà problemi. Spesso dietro c’è la ricerca di un sollievo immediato: meglio scrollare il telefono che affrontare quella scelta scomoda. Altre volte è l’indecisione a bloccarci: temiamo di sbagliare e restiamo fermi al bivio, con il peso della responsabilità che

ci schiaccia. All’inizio dell’anno questo meccanismo è ancora più insidioso: più i propositi sono grandi e vaghi (“essere una persona migliore”), più metterli in pratica diventa difficile. Ogni piccolo inciampo sembra una prova che “non ce la farò mai”, alimentando autosvalutazione e nuovi rinvii. Come rompere il circolo? Prima di tutto, ridimensionando il mito del “nuovo anno, nuova vita”. È più utile pensare in termini di piccoli passi concreti: invece di “fare più attività fisica”, decidere “tre camminate da 20 minuti a settimana”. Invece di “non rimandare più”, cominciare da un’unica azione scomoda al giorno, fatta subito. Tecniche come spezzare i compiti in micro-step, limitare le distrazioni e darsi scadenze realistiche aiutano a

ridurre ansia e indecisione. Alla fine non è il calendario a trasformarci, ma il modo in cui affrontiamo quel fastidioso impulso a rimandare. L’anno nuovo può essere una spinta, sì, ma il cambiamento vero nasce ogni volta che, invece di dire “domani”, scegliamo un piccolo “adesso”.


Giulia Biagioni

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

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

DAL 1870

SAPONA DI TOSCANA

BEAUTY & CARE

all'olio d'oliva

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





10 GENNAIO 2016: SE NE ANDAVA DAVID BOWIE

Dieci anni fa milioni di appassionati di tutto il mondo salutavano David Bowie, morto a New York dopo un tumore al fegato tenuto segreto un anno e mezzo. La notizia è arrivata due giorni dopo il suo 69° compleanno e l'uscita di *Blackstar*, ultimo album in studio nonché vero e proprio testamento artistico. Cantautore, attore, icona di stile, Bowie è stato il "camaleonte" del rock: da *Ziggy Stardust* al *Duca Bianco*, ha cambiato volto e sonorità in ogni decennio, anticipando mode e linguaggi. Riecheggeranno per sempre brani come *Life on Mars?*, *Heroes*, *Starman* e *Let's Dance*, che hanno definito le ere dell'artista britannico.

Una curiosità tutta italiana: nel 1970 Bowie ha inciso *Ragazzo solo, ragazza sola*, cover in italiano del suo classico *Space Oddity*; il testo non ha alcuna attinenza con l'atmosfera spaziale originale, ma porta la firma del grande Mogol.

I prodotti di Marisa

*La qualità
che colora la casa!*



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

LEGGERE FA BENE ALLA SALUTE

LO DICE LA SCIENZA E I GIOVANI LO SANNO

LA LETTURA È UNA DELLE PRATICHE PIÙ RIGENERATIVE DELL'ESPERIENZA UMANA. CHI LEGGE VIVE MEGLIO E MOSTRA LIVELLI PIÙ ALTI DI FELICITÀ, FIDUCIA NEL FUTURO, RESILIENZA, CONCENTRAZIONE ED EMPATIA.

In particolare, leggere romanzi fa bene alle relazioni. Non sono dichiarazioni astratte e neppure pensieri di chi ama leggere e prova piacere nel farlo. Ma sono i risultati della ricerca *"Il potere rigenerativo dei libri e della lettura"*, condotta dal Dipartimento di Economia dell'Università Roma Tre e promossa dal Gruppo editoriale Mauri Spagnol. E se i dati sul



potere benefico della lettura possono essere considerati una conferma, la vera novità della ricerca è che i giovani lo abbiano scoperto. Proprio tra loro, infatti, cresce la percezione del benessere che ne deriva, tanto da considerare il leggere un'attività "cool".

Lo studio

La ricerca, incentrata su un campione rappresentativo di 1.100 italiani dai 14 anni in su, aveva l'obiettivo di indagare le relazioni tra lettura, felicità e benessere individuale nelle sue dimensioni. Nello specifico, sono state esplorate le dimensioni cognitiva, affettiva e relazionale della lettura. E i risultati hanno dimostrato che, non solo leggere garantisce un benessere individuale, ma anche collettivo.

Benessere soggettivo

Chi legge abitualmente mostra

livelli significativamente più alti di benessere soggettivo (presente e futuro), realizzazione personale, concentrazione e flessibilità mentale, felicità, senso del significato della propria vita, resilienza ed empatia. La lettura è associata positivamente a tutte le dimensioni della rigenerazione personale: cognitiva, affettiva e relazionale. I lettori si sentono più vicini alla migliore vita possibile, affrontano il futuro con più fiducia, si percepiscono più realizzati, concentrati e flessibili mentalmente. Sono anche più felici, resilienti e hanno una maggiore propensione a comprendere il punto di vista altrui e a partecipare alle emozioni degli altri.

Benessere sociale

Leggere, confermano i ricercatori, non è solo una rigenerante esperienza individuale, ma anche un fattore di benessere sociale,





una potente risorsa culturale, accessibile a tutti, capace di cambiare la vita delle persone e contribuire a una società più equa, solidale, felice, rafforzando le relazioni e riducendo le disuguaglianze. In particolare, soprattutto leggere romanzi (di qualsiasi genere) fa bene alle relazioni: i lettori che indicano i romanzi tra i propri generi preferiti, rivela lo studio, ottengono punteggi medi più alti nelle scale di empatia (specialmente empatia cognitiva).

I giovani lo sanno

Nell'indagine, particolare attenzione è stata riservata ai giovani. E qui è arrivata la sorpresa: sono soprattutto le nuove generazioni, ovvero la fascia di intervistati tra 15 e 24 anni, a percepire come "cool" la lettura. I 55-64enni sono al secondo posto tra coloro che la percepiscono come tale, seguiti dagli over 65enni e i 35-44enni. Una valutazione che cresce proporzionalmente all'aumentare dell'intensità di lettura: più si legge, più lo si ritiene "cool".

I giovani che leggono usano i social in modo più attivo

Un aspetto significativo è anche la relazione emersa tra lettura e socialità digitale. La ricerca ha riscontrato che i lettori forti hanno una fruizione dei social meno passiva e automatica e più consapevole e partecipativa. La lettura, infatti, riduce la connessione passiva e favorisce un uso più attivo e contributivo dei social. Inoltre, i lettori forti mostrano un minore uso quotidiano passivo e automatico dei social (engagement), e una maggiore propensione a partecipare e condividere contenuti relativi ai libri (contribution). La lettura, dunque, sembra spostare l'attenzione dalla connessione continua al coinvolgimento consapevole.

Quanto si legge al giorno

Secondo il rapporto, il tempo medio giornaliero dedicato dai lettori italiani ai libri è in media 79 minuti. La media del tempo dedicato alla lettura per l'intera popolazione (includendo i non lettori) è invece di 55 minuti al giorno. Ma chi legge, lo fa davvero: oltre 1 ora e 19 minuti al giorno. Chi legge inoltre partecipa di più alla vita culturale: va al cinema il

doppio delle volte e frequenta più eventi artistici e sociali rispetto a chi non legge. Contrariamente a quanto si possa pensare, i libri attivano, non ritirano.

Quanto alle scelte di lettura, l'autore (68%) continua a costituire la prima motivazione di scelta di un libro, seguito dal passaparola (47%). La stampa resta centrale: il 34% dei lettori ha indicato i giudizi e le recensioni di critici e giornalisti tra i tre principali motivi di scelta delle proprie letture, più di social e classifiche.

Nessuna contrindicazione, la lettura fa sempre bene

Se ancora ci fossero dubbi sui benefici del leggere, la ricerca dichiara senza alcuna esitazione che tra tutte le attività del tempo libero esplorate, la lettura è l'unica (insieme allo sport) che non mostra alcuna associazione negativa con il benessere: nessuna dimensione misurata peggiora all'aumentare del tempo dedicato ai libri. La lettura non fa mai male, dunque: non emergono effetti collaterali o compromissioni di alcun tipo, né nei più giovani né tra gli adulti. "La lettura contribuisce contemporaneamente a emozioni positive, concentrazione, senso e connessione con gli altri".



#ovunque tu vada



Proteggi le tue labbra!



Blistex® Come Blistex c'è solo Blistex!



BARILLA BARILLA

1910 - 1918 1918 - 1921 1921 - 1924

Barilla

Barilla

Barilla

1924 - 1936

1936 - 1949

1949 - 1952

Barilla

Barilla

Barilla

1952 - 1954

1954 - 1969

1969 - 2003

Barilla

Barilla

Barilla

2003 - 2015

2015 - 2022

2022 - now



Barilla è una storia fatta di passione, tenacia, forza tradotta in una realtà ben consolidata. L'Azienda nasce nel 1877 a Parma quando **Pietro Barilla** senior avvia una bottega di pasta e pane con annesso forno. Ma è solo nel 1905 che la produzione dà i suoi frutti e Barilla produce 25 quintali di pasta al giorno. La lavorazione industriale prende piede nel 1910 alla guida dei figli di Pietro: Gualtiero e Riccardo. La costruzione dello stabilimento fuori dalle mura cittadine, nella zona di viale Veneto, **dà lavoro a 80 operai e produce 80 quintali di pasta al giorno**. Parallelamente apre un nuovo panificio consentendo così all'azienda di ampliarsi notevolmente. L'idea del marchio che farà la storia del prodotto negli anni '20 è dello scultore Emilio Trombara, mentre il decoratore Ettore Vernizzi disegna il celebre "garzone operaio" che versa un gigantesco uovo nella madia colma di semola. Un simbolo popolare, immediato con cui Barilla evidenzia **l'origine artigianale del prodotto** e la qualità degli ingredienti: *uova e farina*. Nel 1919 con la prematura scomparsa di Gualtiero, tutto il peso ricade sul fratello Riccardo che guiderà l'azienda fino alla Seconda guerra Mondiale ampliando il pastificio, con macchine moderne, riducendo i tempi di produzione e mantenendo alta la qualità del prodotto. Nel 1933

"DOVE C'È BARILLA C'È CASA"

Curiosità: "la scelta del logo di Erberto Carboni può essere considerata una sintesi delle due fasi precedenti, quella del Putén e quella delle firme. Dalla prima fase, viene recuperata l'idea dell'uovo, dalla seconda la centralità della firma Barilla. Il logo del 1954 sembra dunque voler affermare al tempo stesso la continuità della marca e della storia aziendale e la volontà di fare di questa storia il trampolino per lo sviluppo a venire".

viene introdotta la prima pressa-impastatrice continua italiana progettata dai fratelli Braibanti. Nel 1936 Pietro, figlio di Riccardo, entra in azienda per occuparsi dello sviluppo del settore commerciale. Le innovative attrezature danno il via ad una moderna industria alimentare con produzione di qualità e con forte espansione in tutto il nord Italia. Pietro insiste sulla qualità del prodotto e sull'anima del commercio: **la pubblicità**. "Il cuoco volante" e "l'uovo cameriere" affiancano il logo aziendale.

Lo scoppio della Seconda guerra mondiale porta ad una riduzione della produzione che sarà requisita per rifornire l'esercito. Nel 1947 Riccardo muore e i figli Pietro e Gianni assumono le redini dell'azienda. Nel 1950 Pietro vola negli Stati Uniti per aggiornarsi sulle dinamiche del mercato, delle vendite e della pubblicità. Con il premio "Palma d'oro della pubblicità", nel 1952 Barilla viene premiata per la campagna "Con pasta Barilla è sempre domenica" ideata da Erberto Carboni grazie al cui talento si deve **il nuovo marchio aziendale dell'uovo tagliato trasversalmente**, il design delle confezioni e l'inconfondibile colore blu. Nello stesso anno il panificio viene chiuso - per poi essere riaperto nel 1965 - e gli investimenti vertono tutti sulla pasta. Verso la fine degli

anni '50 Barilla entra nelle case degli italiani grazie alla pubblicità televisiva. Il nuovo stabilimento di Pedrignano nato nel 1968 è, ad oggi, il più grande pastificio al mondo. Quando nel 1967 il Parlamento italiano impone la vendita della pasta confezionata, fino ad allora venduta sfusa, la normativa trova Barilla più che idonea da diversi anni. Ma il clima sociale ed economico del Paese porta i fratelli Barilla a cedere e vendere l'azienda di famiglia alla multinazionale statunitense Grace. Nel 1971 Barilla è americana ma Pietro conserva l'1% delle azioni e un diritto di prelazione. Nel 1975 per diversificare la produzione nasce **Mulino Bianco** il cui successo è sbalorditivo.

Sotto questo marchio confluiscono diversi prodotti da forno. Pietro Barilla riacquista l'azienda di famiglia che torna ad essere italiana e nel 1985 la campagna "**Dove c'è Barilla c'è casa**" riporta la centralità della pasta nel disegno aziendale diventando esponente di punta per la produzione e commercializzazione. Si intensifica, così, il processo di internazionalizzazione. Nel 1993 Pietro Barilla muore ma lascia ai figli Guido (Presidente), Luca e Paolo (Vicepresidenti) la guida di un'azienda leader che si è distinta per qualità, tecnologia e rispetto per il lavoro.



SELF-MADE

di KATIA BRONDI

BOBINA MILLEUSI

QUALITÀ E
VANTAGGIO
PER LA
TUA CASA

Piùme

metododadv.com



centralcarta.it



prodotto da



centralcarta
Tissue **loving** Group

CentralCarta s.r.l.

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

CHE FINE HA FATTO LA SATIRA?

TEMPI DURI, MA SAPRÀ TRASFORMARSI

DAL RISPETTO DEL POLITICALLY CORRECT AL MOLTIPLICARSI DI TABÙ SU UN NUMERO CRESCENTE DI TEMI, SONO TEMPI DURI PER LA SATIRA.

Mentre la crisi del cartaceo e le edicole in dismissione hanno spento le ultime voci su carta stampata. Ci salvano i social. E la buona notizia della corsa per evitare la chiusura del *Vernacoliere* di Livorno, l'ultimo importante mensile italiano di satira.

Il *Vernacoliere* è sempre vivo

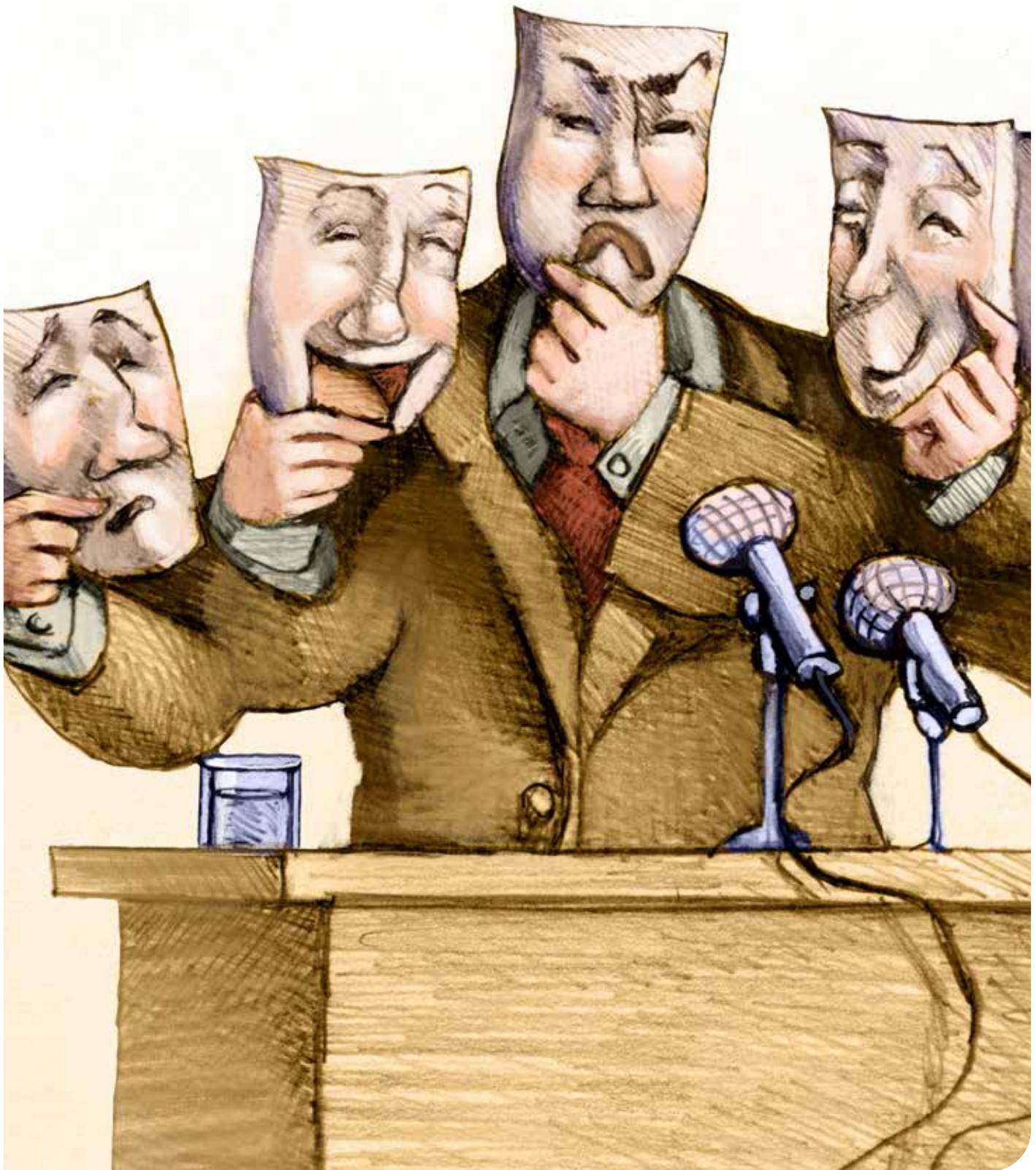
Dopo il numero di novembre 2025 il direttore dello storico giornale toscano di satira Mario Cardinali annuncia una pausa di riorganizzazione, evocando tempi migliori per un ritorno. Una notizia che travalica i confini della Toscana e scuote il mondo editoriale perché il *Vernacoliere* è l'ultimo importante mensile italiano di satira, un genere che in Italia ha avuto degli esponenti illustri. E così comincia la corsa per il salvataggio del giornale, con il moltiplicarsi degli abbonamenti in suo sostegno e una mostra a Livorno (aperta fino al 18 gennaio) che, nel ripercorrerne la storia, intende sensibilizzare, promuovere e far crescere ulteriormente il numero

degli abbonamenti. "La chiusura del *Vernacoliere* avrebbe lasciato un vuoto in tanti lettori fedeli. dichiara **Luca Raffini – Sociologo dei fenomeni politici, Dipartimento di scienze politiche e internazionali dell'Università di Genova** - Il giornale ha dei tratti che lo rendono unico. Nato nel 1982, a partire dall'esperienza di *Livornocronaca*, ha rappresentato la livornesità, fino a diventare un vero e proprio simbolo. Le civette, esposte fuori dalle edicole, hanno fatto la storia, e rimarranno indelebili nella memoria di chi ogni mese attendeva quella nuova, come sempre dissacrante. Da "Pacciani ministro della famiglia" a "Regan è pisano", fino alla recente "Gesù appare a Gaza e porta i bimbi palestinesi in cielo". E ancora, personaggi come Il Troio, Don Zauker, Fava di lessico, rimarranno nella memoria collettiva, come le poesie e i personaggi surreali inventati dal musicista e compositore Tommaso Sardelli". "Si tratta di un'esperienza

particolarmente longeva – continua Raffini - rispetto alla media delle riviste di questo tipo, che lascerà sicuramente traccia. D'altra parte, è innegabile che il tradizionale formato cartaceo sia attualmente in crisi. Se un progetto mirasse oggi a porsi in continuità con la storia del *Vernacoliere*, dovrebbe probabilmente ripensare la propria formula, privilegiando il formato digitale online".

Non ci sono più giornali di satira

"I giornali di satira nascono con la diffusione della stampa e la nascita di quotidiani e riviste specialistiche. Prima dell'unificazione, a metà Ottocento, esistono numerosi giornali satirici, a Firenze, a Milano, a Torino, a Trieste e in altre città. Nell'Italia del dopoguerra, si segnalano numerose riviste, di diversi orientamenti. Tra tutte, vale la pena citare *Il Candido*, a sua volta erede di *Bertoldo*, rivista attiva negli anni Trenta. *Il Candido*, rivista conservatrice, anticomunista e con



L'unico giornale che mente per dire la verità

Sostieni la satira indipendente.

LERCIO

venature monarchiche, fu fondata da intellettuali del calibro di Giovanni Guareschi e Giovanni Mosca, e ospitò autori come Indro Montanelli, Leo Longanesi, Oreste Del Buono. Prima che il Vernacoliere rimanesse l'unico, e forse l'ultimo, esponente del genere, i giornali satirici che vengono in mente sono Il Male, Tango, Cuore, i tre giornali di satira politica più celebri che si sono succeduti da fine anni Settanta a inizio anni Novanta".

La satira sopravvive sui social

"La satira, come ogni altro genere di comunicazione - fa notare il professor Raffini - si trasforma e assume nuove forme nel contesto dei media digitali. La satira è probabilmente trasformata ancor più che altri ambiti. L'ambiente interattivo offerto dai media digitali favorisce una riconfigurazione della satira come una pratica collettiva, che si diffonde tramite la condivisione degli utenti, che in alcuni casi ne sono co-produttori. Da questo punto di vista potremmo dire che la satira riacquista il suo carattere originario di espressione della critica sociale e politica "dal basso". Cambia la forma e cambiano anche i contenuti, perché la società e la politica, oltre alle modalità di comunicazione, si sono radicalmente trasformate.

E tale è diventata la centralità della comunicazione, e l'entità delle distorsioni che la caratterizzano, che proprio la comunicazione diventa un oggetto privilegiato di satira.

Lercio, vero o falso?

"Lercio è sicuramente il caso più celebre a riguardo. Parodia di un quotidiano free-press, Lercio gioca sul paradosso e sul confine tra vero, verosimile e un palesemente falso che è però da molti recepito come vero, in un contesto di sovvertimento comunicativo, in cui le notizie che troviamo sui quotidiani e gli annunci dei leader politici suonano spesso come surreali".

È così che succede spesso che un titolo o un articolo di Lercio sia preso "per buono" dai lettori, ma anche dai politici, che lo commentano, spesso con toni scandalizzati. Lercio in formato cartaceo non sarebbe la stessa cosa, non potrebbe esistere. Lercio è costruito per essere condiviso nei profili social, per spiazzare ed essere frainteso, diventando così uno strumento di denuncia e di critica. Altri esempi: Spinoza, un "Blog serissimo" come si definisce, e che è un esempio di satira collettiva.

La satira è in pericolo ma troverà il modo di trasformarsi

Oggi la satira appare minacciata dalla moltiplicazione dei tabù, delle parole e dei temi che possono essere utilizzati. Fa parte della satira raffigurare i politici in modo caricaturale, ma oggi questo può essere preso come body-shaming. Tanto che viene da chiedere se alcuni titoli del Vernacoliere oggi non darebbero adito a proteste e tentativi di censura. "Le rigidità del politicamente corretto rischiano di penalizzare la satira, imbrigliandola in norme che ne limitano il potenziale di sberleffo, di critica, di denuncia. Ciò è paradossale, in un contesto in cui il dibattito pubblico e politico è sempre più incivile e irrispettoso. Che satira è quella che è paradossalmente tenuta a essere più "educata" ed edulcorata dei politici? "

"Che il Vernacoliere chiuda ci sta - conclude Raffini - nulla dura in eterno, ed è giusto che le nuove generazioni abbiano il loro Vernacoliere, il loro Cuore, o il Male, gli eredi di Cardinali, di Staino e di Vincino, che utilizzeranno i loro linguaggi. Il vero interrogativo è se questo avverrà, o se in futuro non esisterà più uno spazio di pensiero libero come il Vernacoliere. Ma io sono fiducioso, e penso di sì".



SYOSS

EST. OSAKA, JAPAN 1977

BY Palette



STYLING, PROTEZIONE E RIPARAZIONE
PER LOOK A LUNGA DURATA
E CAPELLI VISIBILMENTE SANI



ORNELLA VANONI

HA ATTRaversato gli anni senza passare di moda. Anzi, è riuscita a rimanere sempre al passo con i tempi cavalcando le trasformazioni, con incontri artistici nuovi, in coppia con i talenti dell'ultima generazione.





Da cantautrice cult era diventata un personaggio pop. Con l'eleganza di sempre, la voce inconfondibile e la naturale autoironia, è rimasta sulla scena fino all'ultimo, complice anche la sua costante presenza a *Che tempo che fa*, programma di Fabio Fazio in onda ogni domenica sera sul Nove. Ha cantato fino in fondo e fino in fondo ha lavorato perchè, nonostante ci scherzasse su e ne parlasse con sempre maggiore frequenza, alla morte non si sentiva ancora pronta. E così, poco prima di morire, aveva registrato una cover di *Vivere* di Vasco Rossi che avrebbe dovuto interpretare in coppia con Gino Paoli. Un talento...senza fine, il suo. Che ci mancherà molto.

Gli esordi al Piccolo di Milano

Tutto comincia a teatro, quando si iscrive all'Accademia d'Arte Drammatica del Piccolo Teatro di Giorgio Strehler, che, rapito dalle doti di questa giovane milanese, ne fa la sua allieva preferita. Poi il loro rapporto si trasformerà in relazione sentimentale. Al Piccolo, la Vanoni prima esordisce cantando le ballate della Rivoluzione francese durante le pause fra un atto e un altro, poi recita con successo guidata da grandi registri quali Fausto Amodei, Fiorenzo Carpi, Dario Fo, Gino Negri.

Nascono qui "le canzoni della mala", brani musicali d'autore presentati come canti popolari che trattano fatti legati alla piccola e grande criminalità italiana oppure a dilemmi sociali, che hanno come protagonisti furfanti e carcerati, balordi e poliziotti. Sono pezzi che narrano di vite difficili che la Vanoni interpreta con grande abilità e una timbrica vocale atipica, rivelandosi una delle voci più originali del panorama musicale italiano.

L'incontro e la relazione con Gino Paoli

Galeotta è la casa discografica Ricordi che alla Vanoni, terminata la collaborazione con il Piccolo di Milano e intenzionata ad intraprendere una carriera propria, farà incontrare Gino Paoli. È il 1960 e tra i due inizia non solo una collaborazione artistica, ma anche una tormentata relazione d'amore molto profonda. Lui sposato e infedele, lei giovane, sensuale e bellissima. Un incontro che genererà successi indimenticabili come *Senza fine* e *Che cosa c'è*, scritti da Paoli per lei. La loro storia è travagliata, "mi tradiva continuamente" dirà anni dopo la stessa Vanoni che lo lascia, cerca di cambiare vita e poco dopo sposa l'impresario



teatrale Lucio Ardenzi. Con lui due anni dopo avrà il suo unico figlio, Cristiano. Ma la passione per Gino Paoli non si calma e nel 1961 *Cercami*, il suo primo 45 giri di grande successo commerciale che arriva a oltre 100.000 copie vendute, è idealmente dedicato a lui. Poi la loro diventa una grande amicizia e un sodalizio artistico che, vent'anni dopo, li porterà in tournée insieme: nel 1985 la tournée *Vanoni Paoli Insieme* manda sold out tutti gli appuntamenti in programma. Dopo quasi altri vent'anni, nel 2004 pubblicano l'album *Ti ricordi? No non mi ricordo:* dodici nuove canzoni, sei interpretate in coppia, le altre sei interpretate singolarmente, tre

ciascuno. Mancano solo l'ultimo incontro, quello che avrebbe dovuto vederli di nuovo accanto per *Vivere* di Vasco Rossi.

La voce calda e inimitabile della Vanoni si lega indissolubilmente a pezzi immortali: *La musica è finita* (1967), *L'appuntamento* (1969), *Domani è un altro giorno* (1971), *Che barba amore mio*, *Parla più piano*, *Quei giorni insieme a te*, *E così per non morire*, *Dettagli* che dà il nome all'omonimo album di grande successo, *Musica musica e Vai, Valentina* (1981), *Rossetto e cioccolato* (2004) che scrive personalmente, solo per citarne alcuni.



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



Piùmè
COCCOLE PER TE E LA TUA CASA



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

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



LINES

LINES SETA ULTRA: con le esclusive ali a incastro perfetto, sei protetta in ogni movimento!



CUORE LINES SUPER ASSORBENTE

Grazie alla distribuzione differenziata di materiale assorbente, hai una maggior protezione dove si concentra il flusso.

IPOALLERGENICO

Le sue proprietà ipoallergeniche rispettano l'equilibrio naturale della pelle per garantirti una delicata protezione.

FILTRANTE SETA CON FORI A IMBUTO

Grazie al Filtranente con Fori a Imbuto il liquido viene filtrato rapidamente senza arrivare alla pelle.

NUOVA AREA ADESIVA PIÙ AMPIA

Grazie all'area adesiva più ampia, l'assorbente aderisce meglio allo slip e ti fa sentire comoda e protetta.

Scopri la gamma e trova l'assorbente più adatto alle tue esigenze





I duetti

Passano gli anni ma Ornella rimane sempre sulla scena, si rinnova e reinterpreta vecchi successi in duetto con alcuni colleghi, fra cui Mina (**Amiche mai**), Eros Ramazzotti (con **Solo un volo**), i Pooh (**Eternità**), Jovanotti (**Più e lo so che ti amerò**), Fiorella Mannoia (**Senza paura**), Claudio Baglioni (**Domani è un altro giorno**), Lucio Dalla (**Senza fine**), Gianni Morandi (**La musica è finita**), Carmen Consoli (**L'appuntamento**), e Giusy Ferreri (**Una ragione di più**). Tutti brani riuniti nella raccolta **Più di me** uscita nel 2008 per festeggiare i cinquant'anni di carriera.

Dopo oltre dieci anni, dalla collaborazione con altri artisti ancora, nasce **Unica**. È il 2021 e questo è il suo quarantesimo album che raccoglie undici brani che la vedono cantare in duetto con Renato Zero, Carmen Consoli, Virginia Raffaele e Francesco Gabbani con cui interpreta il singolo **Un sorriso dentro al pianto** portata insieme al festival di Sanremo dello stesso anno.

Al di là delle sue doti artistiche che l'hanno resa una delle

migliori interpreti del panorama musicale italiano, l'elevato numero di lavori, i riconoscimenti, le molte partecipazioni al festival di Sanremo e la sua grande capacità di rimanere sulla cresta dell'onda, negli ultimi anni sono emerse doti umane di naturale simpatia, spontaneità e grande ironia. Dobbiamo a lei racconti inediti e sconosciuti su episodi e personaggi con cui aveva condiviso pezzi di vita, che ogni domenica sera ci consegnava dagli studi di *Che tempo di fa*, ospite fissa di Fabio Fazio. Era esilarante sentirla raccontare con la naturalezza di chi ha un'età tale da consentire l'abbandono di ogni reticenza. E lei lo sapeva fare con leggerezza e quell'innata eleganza che sempre l'accompagnava.

Ornella Vanoni è stata molto amata, come dimostrano i tributi che tanti personaggi dello spettacolo e tanta gente comune della sua Milano le hanno portato alla camera ardente allestita al Teatro Piccolo, proprio là dove tutto era cominciato.



STRUCCARSI BENE: IL RITUALE CHE FA LA DIFFERENZA

UNA ROUTINE SEMPLICE E MIRATA PER RISPETTARE LA PELLE E FARLA RESPIRARE DAVVERO OGNI SERA

Struccarsi è noioso, lo sappiamo. Soprattutto quando si rientra tardi, stanche, con l'unico desiderio di tuffarsi nel letto. Eppure è uno dei gesti più importanti per mantenere la pelle sana e luminosa. Perché sì, puoi anche ignorarlo una sera, ma la tua pelle ti presenterà sicuramente il conto il giorno dopo. Detto questo, struccarsi non deve essere un tormento: bastano i prodotti giusti e un paio di minuti di coccole per trasformare la fase meno amata della skincare in un rituale di benessere. Oggi non abbiamo che l'imbarazzo della scelta: esistono numerose opzioni, ciascuna con caratteristiche specifiche che si adattano a esigenze (e pelli) diverse. L'acqua micellare è perfetta per una pulizia rapida ma efficace, perché le sue micelle catturano trucco, sebo e impurità senza bisogno di sfregare. Gli oli struccanti e i burri detergenti sono invece autentici

alleati per sciogliere anche il make-up più resistente, persino quello waterproof, lasciando la pelle morbida e nutrita. Il latte o la lozione detergente invece sono ottimali per chi ha la pelle secca o delicata, perché rimuovono il make-up mentre idratano e evitano quella fastidiosa sensazione di pelle che tira. Un cenno meritato va alla cosiddetta doppia detersione, una tecnica di skincare coreana ormai amatissima anche da noi: si parte con un detergente oleoso che scioglie trucco, filtri solari e impurità lipidiche, e si prosegue con un detergente schiumogeno o morbido a base acquosa per eliminare i residui e purificare la pelle. Il risultato? Un viso perfettamente pulito e setoso, senza aggressioni. Quanto alla procedura, è importante quanto il prodotto utilizzato: si comincia sempre dagli occhi e dalle labbra, con uno struccante specifico

lasciato agire qualche secondo per sciogliere i pigmenti più ostinati. Poi si passa alla detersione vera e propria: il detergente va massaggiato sulla pelle umida per almeno un minuto, così da eliminare tutte le impurità. Segue un risciacquo con acqua tiepida, che prepara il viso all'applicazione del tonico, indispensabile per riequilibrare il pH e rendere la pelle più ricettiva ai trattamenti successivi. Infine, un siero e una crema completano la routine, avvolgendo la pelle in una piacevole idratazione. Può sembrare un impegno, ma ricordate: dedicare questi pochi minuti alla skincare serale non è solo un gesto necessario per svegliarsi con una pelle luminosa e uniforme, è un rituale di cura personale che prepara il viso — e un po' anche la mente — a un riposo davvero rigenerante.

CLINICAMENTE TESTATO

infasil



QUELLO DI CUI HAI BISOGNO PER LA TUA PELLE

Linea bagnodoccia



Bagnodoccia Neutro Delicato

Rispetto e delicatezza
per tutta la famiglia.

Bagnodoccia Iratante Nutriente

La tua pelle più
luminosa e bella.



pH fisiologico 5,5



Piacevole sensazione
sulla pelle



Quantità ed intensità
di profumo appropriate



La giusta quantità
di schiuma

Delicatezza e morbidezza nel rispetto della pelle



Photo: Wes Anderson. Copyright Searchlight Pictures / Photo: Charlie Gray

WES ANDERSON: IL MONDO IN ARCHIVIO

A LONDRA, L'ESTETICA DEL CELEBRE REGISTA

Per la prima volta, il Design Museum di Londra apre al pubblico l'intero archivio di Wes Anderson, trasformandolo in una mostra monumentale che raccoglie oltre seicento oggetti provenienti dai suoi film.

Così "Wes Anderson: The Archives" traccia un viaggio nella creatività del regista texano dove ogni costume, modello, dipinto o taccuino diventa la tessera di un universo costruito con cura quasi ossessiva.

Al centro dell'esposizione spicca la gigantesca maquette rosa del Grand Budapest Hotel, larga più di tre metri, affiancata da storyboard, polaroid, pupazzi in stop motion e costumi premiati agli Oscar. Il percorso segue l'evoluzione di Anderson dai primi lavori anni '90

fino ai titoli più recenti, mostrando come la sua estetica sia frutto di collaborazioni durature con artisti, artigiani e designer. Anderson ha conservato oggetti provenienti dai suoi film per quasi trent'anni, accumulando migliaia di oggetti di vario genere.

Tra i pezzi imperdibili: il dipinto Boy with Apple, le divise della Zissou crew, la pelliccia Fendi di Margot Tenenbaum e i pupazzi originali di Fantastic Mr Fox e Isle of Dogs. Per i fan, una rarità assoluta: la proiezione integrale del corto Bottle Rocket del 1993. Una mostra che rivela non solo il dietro le quinte di set iconici, ma anche la logica intima di un autore che ha trasformato ogni oggetto in una piccola opera d'arte (fino al 26 luglio 2026).



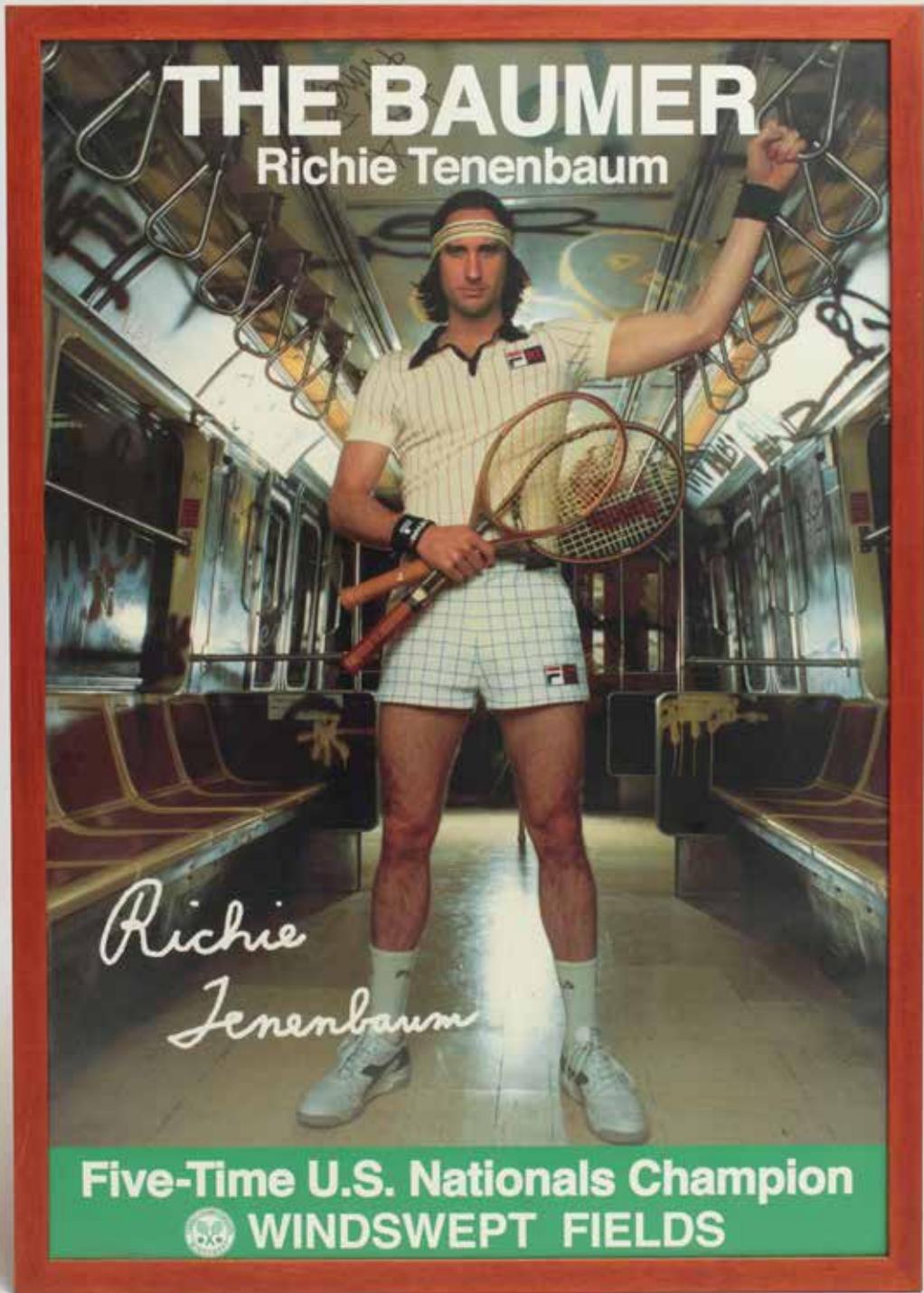
Vending machines, Atelier Simon Weisse, ASTEROID CITY.
Photo Richard Round-Turner. © the Design Museum



Miniature model and sign of the train, THE DARJEELING LIMITED, and blackboard depicting the Solar System, ASTEROID CITY.
Photo Richard Round-Turner. © the Design Museum



Miniature washing machines, ISLE OF DOGS.
Photo Richard Round-Turner. © the Design Museum



Richie Tenenbaum poster, THE ROYAL TENENBAUMS. Photo Richard Round-Turner.
© the Design Museum

L'OPULENZA TORNA REGINA

L'opulenza è tornata, ma con uno spirito nuovo: non più esclusiva delle grandi serate, bensì codice estetico da reinterpretare ogni giorno. Argenti liquidi, decori scultorei, applicazioni tridimensionali e cascate di paillettes sono protagonisti, trasformando l'abito in un oggetto ornamentale che cattura la luce... e l'attenzione. Le silhouette si impreziosiscono di ricami metallici, frange gioiello, filati specchiati e superfici che ricordano l'oreficeria. Anche i look da giorno si caricano di accenti scenografici: una camicia ricamata, un top tempestato di microcristalli, borse effetto caveau. Obiettivo: far parlare il proprio stile attraverso bagliori e texture sofisticate... fino a scarpe effetto mirror ball.



Camicia con ricami metallici, **Maliparmi**.



Gonna lunga con paillettes, **Mantù**.



Corpetto decorato da strass, **Marella**.



Borsetta preziosa con manico, **Rosantica**.



Scarpa con applicazioni effetto specchio, **Sergio Rossi**.



Shorts con oblò argentati, **Sandro**.



Sandali con tacco e decori preziosi, **The Attico**.



Gilet con frange di perline, **Ottod'ame**.



Abito con frange milleluci, **Dolce&Gabbana**.

A photograph of two women standing back-to-back against a warm-toned background. The woman on the left has long brown hair and is wearing a white button-down shirt over a tan top. The woman on the right has blonde hair and is wearing a tan button-down shirt.

deBBY
girls know why

**mat&PERFECT
COMPACT POWDER
FOUNDATION**

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

LUNGA TENUTA
WATERPROOF - SPF20

You mat me feel perfect!

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



SYOSS

EST. OSAKA, JAPAN 1977

BY Palette



FINO A 100 GIORNI
DI COLORE INTENSO

SYOSS BY Palette

1.1 NERO

4.8 CASTANO CIOCCHOLATO

5.29 ROSSO INTENSO

6.8 BIONDO SCURO CIOCCHOLATO

COLORAZIONE PERMANENTE

FINO A 100 GIORNI DI COLORE INTENSO
100% COPERTURA CAPELLI BIANCHI

CON CHERATINA MASCHERA INTENSIVA PER CAPELLI PIÙ FORTI
PROFESSIONAL PERFORMANCE

COLORAZIONE PERMANENTE

FINO A 100 GIORNI DI COLORE INTENSO
100% COPERTURA CAPELLI BIANCHI

CON CHERATINA MASCHERA INTENSIVA PER CAPELLI PIÙ FORTI
PROFESSIONAL PERFORMANCE

COLORAZIONE PERMANENTE

FINO A 100 GIORNI DI COLORE INTENSO
100% COPERTURA CAPELLI BIANCHI

CON CHERATINA MASCHERA INTENSIVA PER CAPELLI PIÙ FORTI
PROFESSIONAL PERFORMANCE

COLORAZIONE PERMANENTE

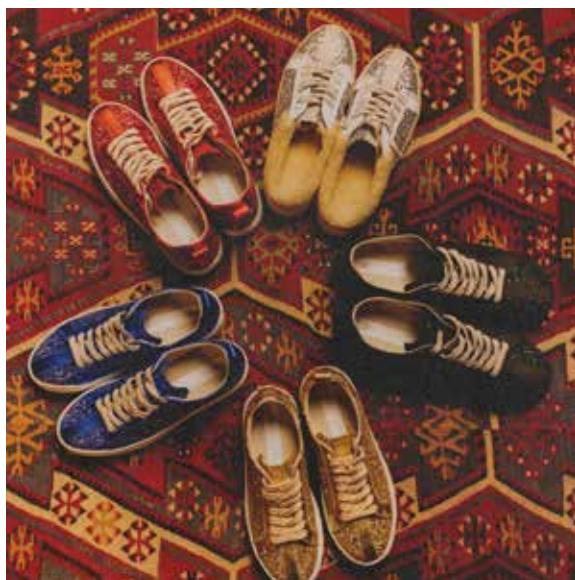
FINO A 100 GIORNI DI COLORE INTENSO
100% COPERTURA CAPELLI BIANCHI

CON CHERATINA MASCHERA INTENSIVA PER CAPELLI PIÙ FORTI
PROFESSIONAL PERFORMANCE



La magia non arriva, risplende

Accendi le feste con una capsule che celebra lo scintillio più puro: così la le sneakers di TVL | TheVerticalLine arricchiscono ogni look con un'esplosione di riflessi. Sei tonalità (dall'oro al rosso, ma anche blu, argento e antracite) interpretano l'eleganza delle feste in chiave audace e contemporanea. Al centro della capsule i modelli THE11 (la sneaker bassa) e THE11S, un sabot essenziale, entrambi rivisitati in full-glitter con finiture metal e bagliori intensi. Artigianalità Made in Italy, materiali selezionati e comfort ingegnerizzato definiscono il DNA di TVL | TheVerticalLine, marchio fondato da Veronica Brevi e nato nel Salento per promuovere individualità, coraggio e innovazione attraverso una linea verticale diventata segno distintivo. Ideale per le occasioni festive, la capsule è pensata per chi sceglie di vestire la luce e trasformare l'ordinario in un momento da ricordare.



Gioielli da batticuore

Una dichiarazione di stile che parla di forza, luce e identità. Con BOLD HEART, Rue des Mille si accende fra cuori scolpiti, texture a onda e pietre naturali che si incontrano in creazioni dal fascino brillante. Dagli orecchini oversize ai choker in tessuto, fino ai girocolli con perle o giada, ogni pezzo diventa un gesto d'autenticità, un modo per esprimere romanticismo e carattere con un solo dettaglio. Realizzati in lega RDM con finiture in oro 18 kt, giallo o rodio, i gioielli sono interamente Made in Italy, eredi di un alto savoir-faire artigianale. Rue des Mille, con le sue forme icona e le proporzioni bold, dà vita a un lessico ornamentale pensato per chi ama distinguersi e affermare la propria forza attraverso dettagli d'impatto. Romantica e potente allo stesso tempo.

Leggerissima: una nuova morbidezza

Una nuova linea di maglieria pensata per chi desidera capi impeccabili, caldi e morbidissimi, senza rinunciare a uno stile chic ed essenziale. Tezenis presenta Leggerissima con lana Merino: protagonista una fibra naturale dalle straordinarie proprietà termoregolatrici e traspiranti, capace di offrire un tepore confortevole anche nei giorni più freddi con una leggerezza inaspettata. Protagonista è il collo a barchetta, affiancato da modelli girocollo e dolcevita, proposti in una paletta che spazia dai neutri passe-partout alle tonalità di stagione. Per la sera, la variante lurex aggiunge un tocco luminoso e discreto trasformando ogni maglia in un abbraccio di eleganza quotidiana.





YOGA SULLA NEVE

RISCALDAMENTO PRIMA DELLA DISCESA

COME SESSIONE A SÉ O PRIMA DI UNA GIORNATA DI SCI, LO YOGA SULLA NEVE È IL NUOVO TREND DI BENESSERE E RIGENERAZIONE IN MONTAGNA.

Ad essere precisi si chiama 'Snowga', parola che nasce dall'unione di 'snow' (in inglese, neve) e 'yoga'. La disciplina comprende gli esercizi classici dello yoga, solo che vengono eseguiti all'aperto, tra le montagne innevate, con l'aria pura e rarefatta e temperature rigide. E già questo è un toccasana per il corpo e per la mente.

In alcune località scistiche accanto alle piste da sci, si possono trovare alcune aree adibite alla pratica dello yoga sulla neve. Ma chi lo pratica può attrezzarsi in autonomia con un tappetino e procedere con i classici asana come il saluto al sole o la posizione dell'albero. La differenza con lo yoga che si fa in palestra e che sulle piste, inevitabilmente, gli esercizi si

eseguono vestiti e con gli scarponi ai piedi. Le sessioni durano circa venti minuti, anche per le temperature rigide, ma i benefici sono amplificati grazie alle tecniche di respirazione – pranayama associabili, che godono al massimo dell'aria tersa della montagna. Lo snowga è anche un ottimo modo per riscaldare i muscoli prima di continuare con lo sci o qualsiasi attività in montagna. Secondo gli esperti, infatti, asana come la posizione della sedia che allungano i muscoli, preparano al meglio le gambe per le fatiche delle discese. Più in generale, muoversi in un terreno non completamente piatto stimola la ricerca di equilibrio e stabilità, rendendo gli esercizi ancora più efficaci.





Intesa
POUR HOMME

LA CERTEZZA DI PIACERE

DOPO LO SPORT

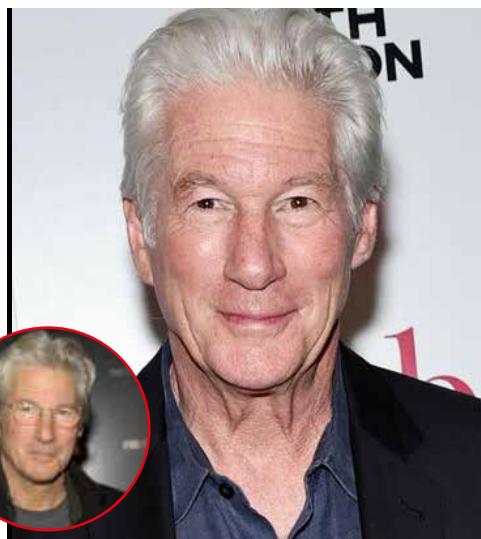




Il fascino senza tempo di Richard Gere

L'uomo dalle tante vite: l'ultima è iniziata a fianco della moglie spagnola Alejandra Silva, con la quale il divo americano ha deciso di stabilirsi in Spagna. Nel nuovo Paese, insieme ai due figli nati da poco, ha riscoperto una nuova felicità lontano dall'America, mentre i suoi film – seppur datati, almeno i più famosi – continuano a far sognare intere generazioni.

Da American Gigolo a Ufficiale e gentiluomo fino a Pretty woman, ha conquistato e stregato non solo il pubblico: nel 1991, all'apice della sua carriera, sposa, infatti, la top model Cindy Crawford. Ma il suo fascino va oltre il palcoscenico e la sala da cinema: da anni è impegnato in attività benefiche e a favore dei diritti umani e, allo stesso tempo, la sua fede buddista lo ha portato molte volte in Tibet, finanche a conoscere il Dalai Lama, e a mostrare solidarietà al Paese oppresso dalla vicina Cina.



Le coppie che, pur separate, fanno ancora sognare i fan

Da Brad Pitt e Jennifer Aniston, da Selena Gomez e Justin Bieber, da Madonna e Sean Penn, a Winona Ryder e Johnny Depp, fino a Monica Bellucci e Vincent Cassel, Tim Burton ed Elena Bonham Carter, Tom Cruise e Nicole Kidman, Demi Moore e Bruce Willis.

Che cos'hanno in comune queste coppie?

Tutte si sono lasciate, ma sono rimaste come punto di riferimento nell'immaginario collettivo, al di là delle ragioni che le hanno condotte alla definitiva separazione. Sinonimo di complicità e affiatamento, non importa quanto siano durate perché le loro fandom ancora ricordano il passato come se fosse il presente e, spesso, celebrano i loro incontri anche se avvenuti per caso.

Questa capacità è da ricondursi non solo alla fama degli interessati, ma principalmente alla loro intesa, armonia, sintonia, che li ha resi protagonisti dei gossip e delle pagine dei più noti tabloid mondiali.



Quando le star fanno "Quiet Quitting": il privilegio di scomparire

Nel mondo di Hollywood, il "Quiet Quitting" - il rallentamento della carriera e la riduzione dell'esposizione pubblica - non è sintomo di pigrizia, ma un privilegio e, spesso, una necessità per la salute mentale. Star come Cameron Diaz hanno lasciato i riflettori per anni, parlando apertamente del bisogno di fuggire dalla costante pressione mediatica. Il suo è un caso di burnout emotivo risolto attraverso un ritiro quasi totale per concentrarsi sulla vita privata e sul business. Analogamente, Daniel Day-Lewis, attore tre volte premio Oscar, rappresenta la forma più estrema: il ritiro definitivo, annunciato per sottrarsi al costo emotivo e all'intensità del suo metodo di recitazione. Per altre figure, come Leonardo DiCaprio, il "Quiet Quitting" è strategico. Essendo finanziariamente sicuro, seleziona i progetti con estrema cura, usando lunghe pause come forma di attivismo e di mantenimento dell'esclusività. Anche Emma Watson ha ridotto drasticamente le apparizioni, scegliendo di dare priorità all'attivismo e agli studi rispetto alla carriera cinematografica.



Ausili per incontinenza



io ci conto.



Ogni giorno
contiamo su qualcosa,
su qualcuno,
per la nostra serenità



COCOONING IL TREND CHE TRASFORMA LA CASA IN UN RIFUGIO

CASA DOLCE CASA. NON C'È NULLA DI MEGLIO CHE UN AMBIENTE CONFORTEVOLE E ACCOGLIENTE AL RIENTRO, DOPO GIORNATE FUORI, DI CORSE E INCASTRI.

Adesso c'è pure uno stile per favorire la serenità tra le mura domestiche e migliorare il confort. Si chiama cocooning, parola ormai entrata stabilmente nel vocabolario del design d'interni. Derivato dall'inglese cocoon (bozzolo), definisce un modo di vivere e arredare che pone al centro la comodità e il bisogno di ritagliarsi spazi accoglienti all'interno della propria abitazione. Non si tratta solo di una tendenza estetica, ma di una vera filosofia abitativa che risponde a un desiderio sempre più diffuso di fare della casa un luogo di protezione, in grado di rigenerare dopo le sollecitazioni del mondo esterno.

Non è dunque uno stile rigido, ma si basa sull'utilizzo di regole chiave per riprodurre l'atmosfera di

tranquillità e benessere. A partire dai colori. Largo a tonalità calde e neutre (beige, crema, tortora, grigi caldi, verdi desaturati) sono ideali per trasmettere tranquillità. Importanti anche i materiali. Da prediligere legno, lana, cotone, lino, che offrono una sensazione di autenticità e calore. A trasmettere l'idea di relax determinanti sono coperte, plaid, molti cuscini di grandi dimensioni, tappeti a pelo lungo e tende leggere. Il tutto oltre a dare l'idea del "nido", crea una sensazione di morbidezza diffusa. Anche le luci hanno un ruolo fondamentale e posizionate ad hoc, di intensità modulabili, sono utili a dar vita alla giusta atmosfera. Anche introdurre profumi d'ambiente può contribuire al clima di relax generale. Lo stile cocooning

può essere inserito in ogni stanza della casa, tuttavia è sufficiente intervenire nella zona living, quella più utilizzata per migliorare la situazione complessiva.



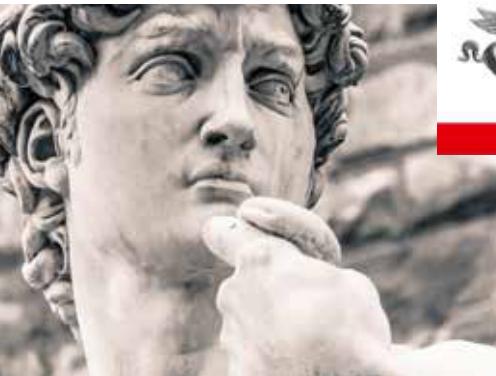


sai
Sai che pulito!



Specialisti nell'alcol dal 1967





FIRENZE

FIRENZE È SEMPRE UNA BUONA IDEA, QUESTA È LA FRASE RICORRENTE CHE MI RIPETO OGNI VOLTA CHE ARRIVO IN QUESTA CITTÀ DELLE MERAVIGLIE. ED OGNI PERIODO È QUELLO GIUSTO PER AMMIRARE OGNI ANGOLO, PERCHÉ QUI L'ARTE È OVUNQUE. MA VISITARE FIRENZE A GENNAIO È COME AMMIRARE UN CAPOLAVORO APPENA RESTAURATO: L'ARIA È LIMPIDA, LE STRADE PIÙ SILENZIOSE, E L'ARTE SEMBRA RESPIRARE INSIEME ALLA CITTÀ. PASSEGGIARE TRA I SUOI VICOLI INVERNALI SIGNIFICA SCOPRIRE UN VOLTO AUTENTICO E INTIMO, LONTANO DALLA FRENESTIVA, MA PIENO DI VITA E SUGGESTIONI.



Firenze, culla del Rinascimento e patrimonio dell'umanità UNESCO, è una città che non smette mai di stupire. Ogni pietra del suo centro storico racconta secoli di arte, genialità e passione. Da piazza del Duomo, con la maestosa cupola del Brunelleschi, a piazza della Signoria, vero museo a cielo aperto, fino alla Galleria degli Uffizi dove Raffaello, Botticelli e Leonardo da Vinci continuano a incantare il mondo. E poi Ponte Vecchio, con le sue botteghe orafe sospese sull'Arno, che nelle giornate terse di gennaio si specchia nell'acqua come in un quadro impressionista. È sempre come se versi poetici riecheggiassero sui volti dei visitatori, che camminano con gli occhi rivolti all'insù. Gennaio a Firenze si apre con un appuntamento carico di fascino e tradizione: la Cavalcata dei Magi, il 6

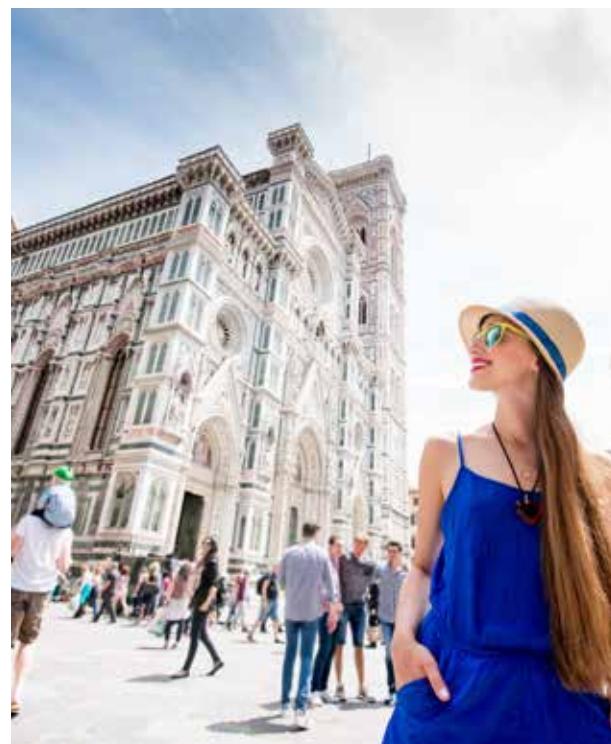
gennaio, una rievocazione storica che affonda le radici nel Quattrocento. Centinaia di figuranti in costume sfilano da Palazzo Pitti fino al Duomo, tra tamburi, bandiere e cavalli addobbati. È una delle manifestazioni

più amate dai fiorentini, che ogni anno riempiono le vie del centro per salutare l'arrivo dei Re Magi. Sempre a gennaio, Firenze ospita Pitti Immagine Uomo, la celebre fiera internazionale dedicata alla moda maschile. Per qualche giorno la città diventa una passerella a cielo aperto, dove eleganza, innovazione e creatività si incontrano tra Fortezza da Basso e le boutique del centro.



Infine, il 26 gennaio, i fiorentini ricordano il miracolo di San Zanobi, il santo patrono della città: una leggenda racconta che, mentre il corpo del vescovo veniva traslato da San Lorenzo al Duomo, un olmo secco toccato dalla bara fiorì in pieno inverno. Ancora oggi, ogni anno, mazzi di fiori vengono deposti accanto a una colonna in piazza Duomo, dove l'albero sarebbe miracolosamente rinato.

La Cavalcata dei Magi non è solo una festa religiosa, ma un frammento di storia rinascimentale che racconta l'anima stessa di Firenze. Le sue origini risalgono al 1417, quando la potente Compagnia dei Magi organizzò per la prima volta una processione spettacolare in onore dell'Epifania. Si narra che persino i Medici, grandi mecenati, partecipassero in abiti sfarzosi, e che il giovane Benozzo Gozzoli, ispirato da quell'evento, dipinse poi il celebre



affresco della "Processione dei Magi" nella Cappella di Palazzo Medici-Riccardi.

Da allora, ogni gennaio, Firenze rinnova quel legame tra fede, arte e bellezza che l'ha resa unica nel mondo.

Oltre ai musei e ai monumenti, gennaio è il mese perfetto per scoprire la città con calma. Si può salire al Piazzale Michelangelo per godere di una vista mozzafiato sul centro, oppure attraversare l'Arno per esplorare Oltrarno, il quartiere degli artigiani e delle botteghe storiche, dove l'opulenza regna sovrana. Lo scintillio dell'oro fiorentino illumina il percorso. Un tour delle

chiese minori — Santa Croce, Santa Maria Novella, Orsanmichele — permette di scoprire capolavori nascosti e respirare la vera spiritualità fiorentina. E per chi ama lo shopping, l'inizio dell'anno coincide con i saldi invernali: le vie dello shopping, da via Tornabuoni a via Roma, si animano di offerte irresistibili e vetrine scintillanti.

Firenze in inverno ha un profumo tutto suo, fatto di zuppe calde e vini rossi corposi. In trattoria si gusta la ribollita, la pappa al pomodoro, o il peposo, stufato di carne al vino rosso e pepe nero, piatto dei maestri che costruirono il Duomo.

Per i più golosi, non mancano dolci e tentazioni: i cantuccini da intingere nel Vin Santo, o una fetta di schiacciata alla fiorentina, soffice e profumata di agrumi, che si prepara proprio nel periodo invernale. Gennaio è anche il momento ideale per sedersi in un'enoteca, lasciarsi coccolare da un bicchiere di Chianti Classico e godersi la calma di una città che, anche nel silenzio dell'inverno, continua a brillare di arte e di vita.





STAGIONALITÀ ETICHETTE L'UOVO DI COLOMBO DEL MANGIAR SANO

L'Uovo di Colombo è un modo di dire che si usa per indicare una soluzione **semplice a un problema complesso, solo dopo che qualcuno l'ha mostrata.** Secondo la storia, dopo la scoperta dell'America alcuni nobili spagnoli prendevano in giro Cristoforo Colombo sostenendo che "chiunque avrebbe potuto farlo". Colombo allora prese un uovo e disse loro di farlo **stare in piedi.** Nessuno ci riuscì. Colombo allora schiacciò leggermente un'estremità dell'uovo, creando una piccola base, e lo fece stare in piedi. I presenti protestarono dicendo che "così era facile", e Colombo rispose che **tutto è semplice dopo che qualcuno ha mostrato come fare.** Da qui il significato: una soluzione semplice *a posteriori*, ma che richiede l'intuizione di qualcuno per essere scoperta. A ben vedere la storia di far stare in piedi un uovo era già stata attribuita **all'architetto Brunelleschi** nel Quattrocento: per convincere gli altri architetti che la cupola di Santa Maria del Fiore si poteva costruire senza armature, avrebbe chiesto loro di far stare un uovo in piedi. Nessuno ci riuscì; lui lo fece schiacciandolo leggermente, dimostrando che l'idea "geniale" è quella che sembra semplice soltanto dopo. Quindi, è probabile che l'aneddoto sia stato **riutilizzato** e poi legato alla figura più famosa di Colombo. Insomma, la storia dell'uovo per tutti è legata a Colombo.



Ci piace declinare il concetto dell'Uovo di Colombo al consumo di cibo. Una materia complessa di cui si occupano: produttori, grossisti, grande distribuzione e poi pubblicitari, giornalisti, cuochi, nutrizionisti... insomma il tema cibo è molto complicato, ma noi vogliamo provare a semplificarlo cioè a rendere semplice un argomento

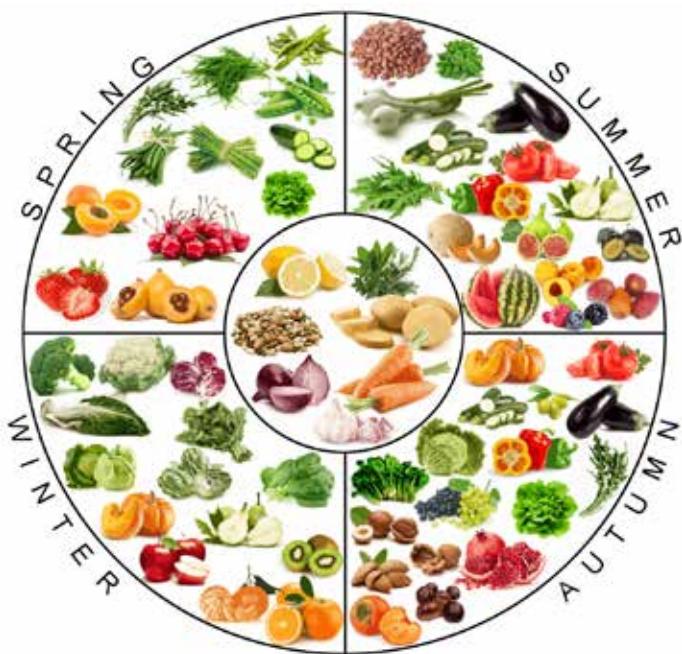
intricato e difficile. Mangiare bene non è poi un'impresa così ardua basta seguire alcune regole di base.

Stagionalità

Il mio amico Beppe Bigazzi diceva che solo gli imbecilli mangiano le ciliegie a Natale, e aveva ragione. Le ciliegie a Natale in Italia non ci sono, si trovano da maggio a giugno al sud e fino ai primi di luglio al nord. Per cui le ciliegie d'inverno in Italia arrivano dal Cile. Sono delicate, viaggiano per via aerea perché devono raggiungere il nostro paese in pochi giorni. Risultato. Grande impatto sulla CO₂ a causa del trasporto intercontinentale, della conservazione in celle refrigerate e dell'imballaggio speciale. Quindi danno ambientale e poi il gusto non è granché. D'inverno si mangiano agrumi (arance, mandarini, limoni), cavoli e verze, finocchi, porri,

Le Uova e i Sistemi di Allevamento





kiwi. In primavera: fragole, asparagi, piselli, carciofi, ravanelli. D'estate: zucchine, peperoni, melanzane, pesche, albicocche, ciliegie, meloni, angurie. D'autunno: zucca, funghi, uva, mele, pere, castagne. Tanto per fare qualche esempio.

Perchè è importante la stagionalità?
Mangiare cibo di stagione significa ingerire più sapore e qualità. I prodotti stagionali maturano al momento giusto e sviluppano più aromi e nutrienti. Frutta e verdura raccolte nel loro periodo naturale contengono più vitamine e antiossidanti. Mangiare cibo di stagione fa bene al gusto, alla salute, ma anche al portafoglio. Quando un alimento è di stagione, ce n'è in abbondanza e il costo scende. Ma il cibo di stagione fa bene anche all'ambiente. Meno coltivazioni in serra, meno trasporti, meno energia consumata. Risultato minor impatto ambientale. Il problema è che si trova ogni tipo di verdura, tutto l'anno. E in molti dicono. Gli zucchini sono estivi? Non è vero al supermercato, ci sono anche d'inverno. Sì, ci sono ma sono coltivati in serra. Poco sapore e costi

elevati. Per mangiar bene è obbligatorio seguire la stagionalità. Per i prodotti confezionati è necessario leggere le etichette

Etichette

Lo so. È noioso leggerle e spesso sono scritte in caratteri minuscoli. Lasciate perdere i valori nutrizionali che sono importanti, ma fino ad un certo punto. Bisogna vedere se nel prodotto ci sono additivi, coloranti sintetici, nitrati... in genere più è lunga la lista degli ingredienti, meno il prodotto è di qualità. Occhio allo zucchero che è dappertutto. Nei sughi pronti e prodotti salati. Ci viene messo per bilanciare l'acidità. È perfino nelle pizze. Nel pane industriale e nei sostituti del pane come il pan carrè, crackers aromatizzati, nel prosciutto cotto, nei würstel... ovviamente ci sono prodotti di qualità dove lo zucchero non c'è e per questo bisogna leggere le etichette. Un caso interessante è quello delle uova. Per capire cosa compriamo, bisogna leggere le cifre che per legge sono scritte sul guscio. Il primo numero è la cifra più importante per-

ché indica la tipologia di allevamento impiegata. Categoria 3 vuol dire che è un uovo da allevamento in gabbia o batteria, nasce da galline cresciute in un ambiente confinato, costrette a deporlo in una macchina preposta alla raccolta. È il risultato dello sfruttamento ossessivo della gallina, obbligata a vivere una vita d'inferno. Categoria 2 è generata da una gallina allevata a terra. Non dobbiamo però farci ingannare dalla dizione "a terra", perché la dicitura indica semplicemente che la gallina calpesta la terra, ma può benissimo vivere in un capannone insieme a migliaia di altre galline. È un uovo migliore della categoria 3, ma non è un granché. Le galline si muovono e depongono le uova in appositi nidi o sul terreno, ma non vivono all'aperto. Categoria 1 è l'uovo che nasce sul terreno o nei nidi da una gallina allevata all'aperto soltanto per alcune ore al giorno. Categoria 0. In questo caso l'uovo nasce da una gallina allevata con i criteri dell'agricoltura biologica, che vive all'aperto, si nutre di mangimi biologici ed è soggetta ai controlli del disciplinare che regolano il mondo del biologico. È un uovo eccezionale, il migliore fra quelli che si trovano in commercio. Nel momento in cui acquistiamo le uova è quindi importante fare molta attenzione e guardare bene il primo numero impresso sul guscio dell'uovo perché è determinante. Tra la categoria 3 e la 0 c'è un abisso in termini di qualità, ma non in termini di prezzo, la differenza è di pochi centesimi, pochi importantissimi centesimi che possono incidere sulla tua salute e su quella dei tuoi figli.

Insomma seguire la stagionalità e leggere attentamente le etichette sono alla base del mangiare sano. Sono una risposta semplice ad un problema complesso. Sono l'Uovo di Colombo della nostra giusta alimentazione.

Cuki

la tua cucina
in mani sicure



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.



Tortellini di cinghiale alle spezie e panna al ginepro

Ah i tortellini. Delicati, morbidi, confortevoli. Un viatico per il palato e una carezza allo stomaco. Quelli che ci propone il nostro chef Gabro Dei hanno una marcia un po' più. Espodono il bocca e ti fanno sentire il sapore del cinghiale che diventa leggero e affascinante grazie alle spezie e la panna al ginepro. La preparazione è un po' laboriosa, ma seguendo le istruzioni si arriva tranquillamente al traguardo da vincitori perché questo piatto stupirà i vostri commensali. Buona ricetta e buon appetito.

Ingredienti per 4 persone

Per la farcia di Cinghiale

- 200 g polpa di cinghiale
- Aglio, Salvia e Rosmarino tritati
- Olio di semi di girasole
- Sale grosso
- 50 g parmigiano grattugiato
- 1 uovo
- 1 cucchiaiino di Spezie per Pan di Spezie

Per la pasta all'uovo fresca

- 200 g semola rimacinata di grano duro
- 200 g farina 00 per pasta
- 7-8 tuorli d'uovo
- 2 uova intere

Per la panna al ginepro

- 800 ml panna fresca
- 2 cucchiali di bacche di Ginepro
- 1 cucchiaio di Fondo d'arrosto di carne

Per la farcia di cinghiale

In un pentolino alto e stretto alternare la polpa di cinghiale, un pizzico di sale grosso e gli odori tritati, coprendo il tutto con olio di semi. Portare dolcemente a cottura fino a quando la carne sarà tenera (1 ora - 1 ora e mezzo) quindi lasciar raffreddare il tutto a temperatura ambiente.

Quando sarà freddo, scolare la carne dall'olio e tritare con un tritacarne, amalgamando con il parmigiano

grattugiato, l'uovo e le spezie. Aggiustare di sale e pepe se necessario.

Per la pasta all'uovo fresca.

Amalgamare i tuorli con l'uovo e le farine setacciate, ottenendo una pasta fresca all'uovo liscia ed elastica (aggiungere se necessario poca acqua tiepida per amalgamare bene il tutto):

riposare quindi l'impasto in frigo, ricoperto da pellicola trasparente per alimenti, per almeno 30 minuti.

Per la panna al ginepro.

Unire la panna e le bacche di ginepro precedentemente tostate, riducendo dolcemente su fiamma media: filtrare e aggiungere il fondo d'arrosto, emulsionando se necessario con un mixer ad immersione.

Montaggio e presentazione

- Parmigiano grattugiato
- Olio extravergine d'oliva

Stendere la pasta all'uovo e confezionare i tortellini con la farcia di cinghiale. Cuocerli in abbondante acqua bollente salata, scolare bene e mantecare con la panna al ginepro su fiamma vivace. Togliere dal fuoco, aggiungere il parmigiano e l'olio a crudo, amalgamare bene e servire subito.





VERDE D'INVERNO: SVELIAMO IL POTERE DELLE COLTIVAZIONI INDOOR

MINI-ORTI IDROPONICI, MICROGREEN E ORCHIDEE IN FIORE: A GENNAIO QUESTA TIPOLOGIA DI COLTIVAZIONE POTREBBE DIVENTARE UN'ALLEATA PER SUPERARE IL BUIO INVERNALE, MIGLIORARE LA QUALITÀ DELL'ARIA E RIPORTARE VITALITÀ IN CASA CON TECNICHE SEMPLICI MA SORPRENDENTI.

Gennaio è il mese in cui le abitazioni cercano calore e luce, e proprio per questo le coltivazioni indoor possono trasformarsi in un gesto di cura capace di cambiare l'umore e l'atmosfera. Con le giornate corte e l'umidità che si abbassa per colpa dei riscaldamenti, molte piante tradizionali fanno fatica, ma esistono soluzioni pensate per funzionare proprio ora: dai mini-orti idroponici ai microgreen, fino alle orchidee che scelgono l'inverno per regalare fioriture inaspettate.

L'idroponica domestica, sempre più accessibile, offre un modo pulito e quasi automatico di coltivare basilico, menta, lattughine e perfino fragole in modelli compatti dotati di luce Led regolabile. Non serve esperienza: l'acqua ossigenata

costantemente e i nutrienti dosati eliminano gran parte degli errori tipici dei principianti. Il risultato è un angolo verde efficiente che produce freschezza anche quando fuori tutto dorme.

I microgreen, invece, rappresentano la versione veloce e brillante del giardinaggio: germogli commestibili da raccogliere in una o due settimane, perfetti per portare energia nel piatto e colore sul davanzale. Rapa rossa, rucola, cavolo nero o senape crescono bene con poche ore di luce artificiale e diventano una piccola routine quotidiana: spruzzare, osservare, assaggiare.

Per chi ama la bellezza più che la produzione, gennaio è anche il mese ideale per dedicarsi alle

orchidee Phalaenopsis, spesso in piena fioritura proprio ora. Con un'illuminazione moderata, una bagnatura attenta e un ambiente non troppo secco, offrono scenografie eleganti e durature. Accanto a loro prosperano felci, pothos e pilee, capaci di purificare l'aria e riempire gli spazi di verde morbido.

Coltivare indoor in inverno non è solo una soluzione tecnica: è un modo per rallentare, osservare e prepararsi alla rinascita primaverile. Un piccolo giardino domestico che cresce quando tutto il resto sembra fermarsi. Un modo per non smettere di confrontarsi con la natura e accedere a ciò che essa può donarci sia dal punto di vista estetico che gustativo.

IL CASALINGO

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



www.icoguanti.it - info@icoguanti.it

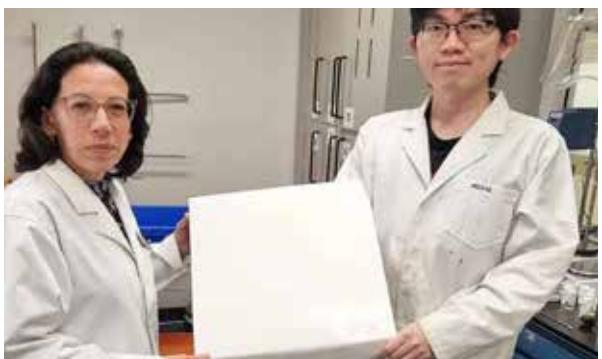
Connessi, anche in volo

Il Wi-Fi gratis in volo sta decollando. Le connessioni internet a bordo degli aerei di linea stanno diventando una realtà consolidata negli Stati Uniti. Le compagnie aeree lo utilizzano come leva per convincere i clienti ad iscriversi ai programmi fedeltà, lasciando il servizio disponibile anche agli altri passeggeri pagandolo a parte. Dopo decenni di telefoni in modalità aereo, a garantire la fattibilità tecnica del wi-fi in volo sono le connessioni satellitari di nuova generazione come Starlink. Tuttavia, risulta ancora difficile comunicare in questo modo con velivoli che transitano su aree distanti dalla terra ferma, come mari e oceani. Il fenomeno sta prendendo piede anche in Europa: Lufthansa e Air France hanno già iniziato a offrire il wi-fi a bordo, ma compagnie low cost come Ryanair e Easyjet non prevedono ancora questo servizio. Prepariamoci: la scusa "ero in aereo" per l'email persa potrebbe non reggere più.



Una mano di vernice contro caldo e siccità

Basterà dipingere i tetti per rinfrescare le case e raccogliere acqua? Un gruppo di ricercatori dell'Università di Sydney, insieme alla startup Dewpoint Innovations, ha sviluppato uno speciale rivestimento polimerico che riflette circa il 90% della luce del sole: il tetto resta fino a 6 gradi più fresco anche a mezzogiorno, riducendo il bisogno di aria condizionata e l'effetto "isola di calore" in città. La superficie fredda fa condensare il vapore acqueo dell'aria in piccole gocce, che possono essere convogliate in grondaie e taniche, come per la raccolta dell'acqua piovana. La vernice è a base d'acqua, applicabile sugli edifici senza interventi strutturali e con costi simili a quelli di una buona pittura da esterni. I prossimi test riguarderanno climi diversi, comprese le aree mediterranee: se funzionerà, potremo avere tetti che rinfrescano e al tempo stesso ci regalano qualche litro d'acqua in più.



UOMO
BOROTALCO

Abbraccia la vita

Formule arricchite
con Talco Vegetale™



EFFICACIA



Prova anche la variante

FRESCO
NON-STOP
UOMO

extra asciutto e profumo
con molecole rinfrescanti



FLAVIO COBOLLI

È STATO IL SIMBOLO DELL'ITALIA CHE A NOVEMBRE HA CONQUISTATO LA COPPA DAVIS PER IL TERZO ANNO CONSECUTIVO. UN'IMPRESA STRAORDINARIA DI PER SÉ, ANCOR PIÙ SE SI CONSIDERA CHE IL GRUPPO AZZURRO ERA PRIVO DEI SUOI DUE TOP-PLAYER, JANNIK SINNER E LORENZO MUSETTI, CHE HANNO RINUNCIATO PER RIPRENDERSI DALLE FATICHE DI UNA STAGIONE ESTENUANTE.

Poco male: il capitano Filippo Volandri ha potuto infatti contare su una squadra altamente competitiva, a riprova della qualità e della crescita del movimento italiano. A Bologna, sede della Final Eight di Coppa Davis, è dunque toccato a Matteo Berrettini e, appunto, a Flavio Cobolli il compito di trascinare gli azzurri a un nuovo trionfo che li colloca con pieno merito nella storia del tennis. Ci sono riusciti benissimo entrambi, ma è pur vero che gli incontri più emozionanti e destinati a restare impressi a lungo nella mente dei tifosi, li ha disputati proprio Cobolli, protagonista di autentiche battaglie, tutte culminate con una vittoria meritata. In particolare, la semifinale da record contro il belga Bergs, con un tie-break infinito (durato più di mezz'ora), al punto tale da far slittare addirittura l'edizione serale del Tg1, con oltre 5 milioni di spettatori incollati alla tv. Impensabile soltanto fino a pochi anni fa. E invece è uno degli effetti della "Tennis mania" che ormai ha contagiato tutti gli italiani, merito di Sinner, Musetti, Jasmine Paolini e delle squadre azzurre

(maschili e femminili) capaci di fare man bassa di Coppa Davis e Billie Jean King Cup. Al termine di quel match Cobolli si è strappato la maglietta di dosso in stile Hulk Hogan (ma ha annunciato che la terrà come cimelio). Non meno combattuto si è rivelato il match con lo spagnolo Munar, poi vinto in rimonta. L'ultimo sforzo prima di dare il via ai festeggiamenti. "Sono fiero di tutti i ragazzi che hanno lavorato per farci diventare campioni del mondo. Sono i giorni più belli della mia vita. L'unica cosa che posso fare è cantare "Siamo campioni del mondo, siamo campioni del mondo", ha affermato Cobolli in quei momenti di totale euforia. Lui e gli altri azzurri hanno provato a emulare gli azzurri del calcio che il Mondiale se l'erano aggiudicati nel 2006. Come? "Tutto il giorno alla Playstation", a riprova di un gruppo unito in campo e fuori. A Bologna, ad assistere al capolavoro di Flavio, c'era anche Edoardo Bove, suo amico d'infanzia, con cui ha giocato nelle giovanili della Roma, ruolo esterno destro. "È una persona molto importante per me, lo stimo





molto e mi fa piacere che sia con me", ha dichiarato in più di un'occasione. E a proposito di forti legami, Cobolli lo ha stretto anche con lo stesso Matteo Berrettini: sono cresciuti a tennis, panini, spaghetti e corse sulla spiaggia di Santa Marinella, sul litorale laziale. Tra le passioni comuni, il calcio e la pesca. Insieme si completano, sin dai tempi della gioventù: Cobolli più esuberante e vivace, Berrettini più inquadrato e disciplinato. C'è voluto pochissimo tempo perché diventassero inseparabili, nonostante i 6 anni di differenza (Cobolli è nato nel 2002, Berrettini nel 1996). Flavio è allenato dal padre Stefano, emozionato come e forse persino più di lui per la conquista del trofeo. "Non avevo mai visto una finale di Coppa Davis. Per me avere in campo un figlio e un allievo è un sogno", ha raccontato papà Stefano. Flavio si è ritrovato di fronte al primo vero bivio a 13 anni, quando doveva scegliere tra il calcio e il tennis. Alla fine ha prevalso la racchetta,

una scelta che si è rivelata giusta. La passione per il pallone (e in particolare la Roma) è comunque rimasta. Guai, però, a chiedergli se preferisce De Rossi o Totti: "De Rossi è stato il mio idolo, Totti la leggenda della mia squadra del cuore". Nato in Toscana, ma romano al 100%, Cobolli ha progressivamente scalato la classifica mondiale grazie a una combinazione di tecnica e tenacia. Appartiene alla cosiddetta "Generazione Sinner": rispetto al fuoriclasse altoatesino, ha infatti un anno in meno, come il coetaneo Musetti. Da un biennio ormai compete ai massimi livelli, tenendo testa ai migliori giocatori del mondo e ottenendo risultati di rilievo con continuità: nella stagione 2025 ha raggiunto i quarti di finale a Wimbledon sfidando il suo idolo Novak Djokovic ("Sono cresciuto con i suoi video e le sue partite, è fantastico giocarci contro") e ha ottenuto due titoli, a Bucarest e Amburgo. E chissà che l'apoteosi in Davis non possa dargli ulteriore slancio. Lo spirito guerriero di certo non gli manca. "Lavora duro e non molla mai, ma è anche generoso, sensibile e altruista", lo ha descritto il padre. Tuttavia, i momenti di difficoltà non sono mancati: la scorsa primavera Flavio aveva attraversato un periodo complicato, a causa di qualche sconfitta di troppo: voleva iscriversi a un torneo minore per ritrovare la vittoria. Ed ecco che torna in gioco Berrettini, in versione fratello maggiore. "Non ti serve, allenati un paio di settimane e i risultati torneranno". Aveva ragione. Di lì a breve, infatti, Cobolli avrebbe trionfato

in Romania. L'esperienza insegna. Tra gli elementi che lo caratterizzano ci sono senza dubbio i tatuaggi. Ne conta infatti svariati, di ogni genere: da quello che celebra l'amicizia con Bove ("È il più importante di tutti"), alla frase presente sulla fascia da capitano di De Rossi ("Sei tu l'unica mia sposa, sei tu l'unico mio Amor"), fino a un giglio sulla schiena. Cobolli non ha bisogno di un motivo particolare per farsi un tatuaggio: "Mi piace e basta". Flavio è versatile non solo in campo, ma anche nello stile di abbigliamento nella vita di tutti i giorni. "Dipende dai giorni, mi piace comunque vestirmi comodo e un po' largo". Dettagli che contribuiscono a definire la personalità di un ragazzo che il grande pubblico ha imparato a conoscere e apprezzare e che adesso punta alla consacrazione definitiva. Il tempo e le qualità sono dalla sua parte.





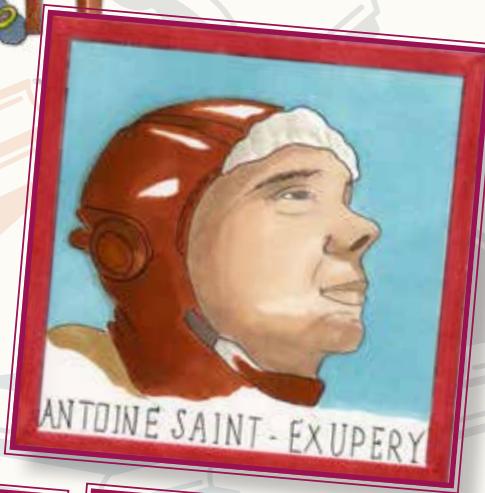
GLI ALLEATI PERFETTI

per una casa pulita
e profumata





TI RACCONTO UN LIBRO



IL PICCOLO PRINCIPE

Autore e illustratore:
Antoine de Saint-Exupéry

**Luogo e anno
di pubblicazione:**
New York, 1943

Casa Editrice:
Reynal&Hitchcock

Antoine de Saint-Exupéry
(Lione, 1900- Mar Mediterraneo, 1944)

è stato uno scrittore e un aviatore francese. Nasce a Lione da una famiglia cattolica e frequenta un collegio gesuita dove trascorre la sua infanzia. Nel 1921 ottiene il brevetto di pilota, prima civile e poi militare. Durante una missione di ricognizione il suo aereo precipita, in circostanze da chiarire, nel Mediterraneo.

TRAMA

Un aviatore bloccato nel deserto del Sahara, a causa di un guasto al suo aereo, incontra Il Piccolo Principe, un bambino dai capelli d'oro proveniente dall'asteroide B 612, un pianeta con tre vulcani e una rosa che lo ha turbato. Il Piccolo Principe racconta al pilota i suoi innumerevoli viaggi e gli incontri con i personaggi più svariati partendo da un re solitario, un vanitoso, un ubriacone, un uomo d'affari...

Sulla Terra il Piccolo Principe incontra una volpe che lo "addomestica" e gli rivela il segreto dell'amicizia.

Il Principe, ora, desidera tornare dalla sua rosa.



FRIA

www.fria.it



Formula con **ANTIBATTERICO** (+)

Un concentrato di freschezza
e igiene sempre con te

Fria, naturalmente.



ENTRA IN UN MONDO DI PURO COTONE!

Una gamma completa per soddisfare qualsiasi esigenza





Il Piccolo Principe è un racconto pubblicato a New York nel 1943 durante la Seconda guerra Mondiale ed oggi è uno dei libri più venduti nel mondo e il testo più tradotto con 600 traduzioni in lingue e dialetti diversi.

Dietro la storia si cela un racconto filosofico e una grande educazione sentimentale. È un libro per bambini o per adulti che prima sono stati bambini. È il libro di una aviatore-scrittore che ci dà la visione del mondo visto dall'alto e la storia di una grande amicizia che porta a riscoprire il valore dei legami e la responsabilità che gli stessi comportano.

BABAR

Te lo racconto la prossima volta.



FRASI CELEBRI

"I bambini devono essere molto indulgenti con i grandi"

"Mi domando se le stelle sono illuminate perché un giorno ognuno possa trovare la sua"

*"Forse io sono un po' come i grandi.
Devo essere invecchiato"*

"È il tempo che hai perduto per la tua rosa che ha reso la tua rosa così importante"



BYD, LA NUOVA PROTAGONISTA ELETTRICA CHE VUOLE CONQUISTARE L'ITALIA

ARRIVATA SUL MERCATO ITALIANO SOLO DA POCHI ANNI, QUESTA AZIENDA DI VEICOLI GREEN CINESE STA ATTIRANDO L'ATTENZIONE DEGLI AUTOMOBILISTI CON UNA GAMMA ELETTRICA COMPETITIVA, PREZZI AGGRESSIVI E TECNOLOGIE AVANZATE. MA COSA OFFRE QUESTO MARCHIO EMERGENTE E PERCHÉ STA CRESCENDO COSÌ RAPIDAMENTE?

È un fatto assodato ormai che BYD Auto, costruttore automobilistico che ha sede in Cina nella provincia del Guangdong, si stia facendo più che notare in Italia. Sbarcata nel nostro Paese a metà 2023, è già un colosso globale delle auto elettriche grazie alla produzione interna di batterie e tecnologie chiave essenziali per questo settore. E ora è in grado di sfidare i marchi tradizionali con vetture all'avanguardia e prezzi competitivi. La gamma BYD conta 8 modelli elettrici, con prezzi da 19mila 490 euro (Dolphin) a 69mila 990 euro (SUV 7 posti Tang). Si spazia dalla citycar al SUV di lusso: tra i modelli chiave figura il compatto Atto 3. Tutte montano la batteria Blade, coperta da garanzia fino a 8 anni. Il punto di forza di BYD è

l'ottimo rapporto qualità-prezzo: la casa punta su prezzi competitivi e dotazioni complete. Anche i modelli base offrono tecnologia e comfort di serie. Non mancano sistemi di assistenza alla guida di Livello 2, schermi touch e finiture curate. Queste vetture hanno un design moderno e interni curati. L'Atto 3, ad esempio, ha ottenuto le 5 stelle Euro Ncap, a conferma dello standard di sicurezza BYD. Sebbene la casa automobilistica cinese sia arrivata da poco in Italia, i riscontri di mercato sono positivi. Nei primi tre mesi del 2025 sono state vendute quasi 4.000 auto BYD (contro poche centinaia l'anno prima), pari a circa l'1% del mercato italiano – un balzo che indica una crescente fiducia verso il marchio. A fine anno si è attestata con oltre

20mila veicoli venduti in Italia. Forte di questi risultati, BYD sta espandendo la sua rete di vendita (circa 70 concessionari attesi entro fine 2025) e punta a raggiungere il 2% del mercato nazionale a breve. Offre inoltre garanzie fino a 8 anni, a riprova della fiducia nella qualità dei suoi veicoli. Si presenta quindi, questa auto, come un attore emergente ma già autorevole nel panorama dell'auto elettrica. I suoi modelli uniscono prezzi accessibili, tecnologia avanzata e buone prestazioni, senza compromessi su comfort e sicurezza. Per gli automobilisti italiani in cerca di novità, BYD rappresenta una ventata d'aria fresca: un'alternativa credibile e competitiva, pronta a innovare la mobilità in chiave sostenibile.

NUOVO



Infinite
superfici,
un solo spray!
PROVALO

LA GRAZIA

Film

Cast: Toni Servillo, Anna Ferzetti e Orlando Cinque

Genere: Drammatico

Al Cinema

Mariano De Santis, il Presidente della Repubblica, è a fine mandato; è infatti entrato nel semestre bianco. Vedovo da otto anni della moglie Aurora che gli manca sempre tantissimo, cattolico e autore di un manuale di diritto penale definito come l'Himalaya K3, ha due figli: Dorotea, giurista come lui, è sempre al suo fianco e gli controlla sempre i pasti per un'alimentazione sana; Riccardo, musicista (ma non di musica classica come lui aveva sperato) vive a Montréal. In questi ultimi mesi del suo incarico, scopre anche il suo soprannome, "Cemento armato". Ma soprattutto si trova davanti a due dilemmi morali. Il primo riguarda la richiesta di grazia per Isa Rocca che ha fatto fuori il marito nel sonno dopo essere stata a lungo maltrattata e per Cristiano Arpa, che ha ucciso la moglie malata di Alzheimer. Il secondo: non sa se firmare o no la legge sul diritto all'eutanasia. Sono dubbi che lo tormentano, assieme a un passato che più volte riaffiora e di cui cerca di scoprire delle verità nascoste.



NO OTHER CHOICE - NON C'È ALTRA SCELTA

Film

Cast: Byung-Hun Lee, Ye-Jin Son e Yeom Hye-ran

Genere: Commedia, Drammatico

Al Cinema

Licenziato dopo 25 anni di esperienza, Man-su, specialista nella produzione della carta, vede messe a rischio la sua vita perfetta: la famiglia che ha creato con la moglie Miri, i due figli e i cani, la casa della sua infanzia che ha faticato tanto ad acquistare e su cui ancora pende il mutuo, la serra dove si prende cura delle sue amate piante. Deciso a trovare immediatamente un altro lavoro, si butta a fare colloqui, ma diversi mesi dopo la situazione non si è ancora sbloccata. Per Man-su, allora, la sola possibilità per ricominciare è crearsi da sé il posto vacante perfetto. Park Chan-wook conferma ancora una volta la sua abilità nel costruire tensione emotiva attraverso un'estetica impeccabile e un uso sapiente del ritmo. Le scelte registiche rafforzano la complessità dei personaggi, rendendo ogni gesto carico di significato. La fotografia contribuisce a creare un'atmosfera sospesa, in cui nulla è davvero come sembra.



SIRAT

Film

Cast: Sergi López, Bruno Núñez e Stefania Gadda

Genere: Drammatico

Al Cinema

Luis con il giovane figlio Esteban si aggira in un rave party mostrando una foto della figlia Mar della quale ha perso da alcuni mesi le tracce e che vorrebbe trovare. Nessuno la conosce ma, nel corso della ricerca, l'uomo fa delle conoscenze che, dopo la chiusura della festa da parte dei militari, lo indirizzano verso un altro rave. Il viaggio non sarà dei più facili e non solo per le asperità del terreno.

Sirat colpisce per la sua capacità di fondere introspezione e tensione narrativa, costruendo un percorso emotivo in continua evoluzione. La regia si concentra sui silenzi e sugli sguardi, elementi che diventano fondamentali per comprendere la fragilità dei personaggi. L'uso della luce e dei colori contribuisce a definire un'atmosfera sospesa, quasi ipnotica. Nel complesso, il film riesce a lasciare un segno grazie alla sua sensibilità visiva e alla cura nella messa in scena.



MARTY SUPREME

Film

Cast: Timothée Chalamet, Gwyneth Paltrow e Odessa Adlon

Genere: Biografico, Drammatico, Sportivo

Al Cinema

New York. Anni Cinquanta. Marty Mauser si mantiene vendendo scarpe ma ha una passione divorante, il ping-pong, una debolezza, le scommesse e una smisurata ambizione: diventare il miglior giocatore di tennis da tavolo in circolazione. Non si cura del disprezzo generale, il ragazzo è sicuro di affermarsi. Nella sua rocambolesca altalena di truffe, squalifiche e trionfi, incontrerà Carlon e Rachel, due donne brillanti che segneranno indelebilmente il suo destino. Il suo desiderio di gloria, tuttavia, lo condurrà all'inferno, perdendo soldi, amore e notorietà. La critica statunitense lo ha acclamato in modo quasi univoco: per Clayton Davis (Variety) è "un mix di commedia, azione e sport che sfida ogni facile categorizzazione", David Canfield, penna di The Hollywood Reporter, l'ha definito "grandioso ed esaltante", mentre per Jake Coyle di Associated Press è "un'ode folle a chi lotta".





IL FANTASMA E LA SIGNORA MIUR

Autore: R.A. DICK

Casa Editrice: Astoria Edizioni

Stampato per la prima volta nel 1945 sotto lo pseudonimo di R.A. Dick, questo delizioso romanzo della scrittrice irlandese Josephine Leslie è stato ripubblicato nel corso di quest'anno dalla casa editrice Astoria specializzata nella rivalutazione di autrici spesso ingiustamente cadute nell'oblio. Lucy Miur è la giovane e graziosa madre di due figli che l'improvvisa morte del marito lascia al verde e sotto la minaccia di sottostare a vita al dispotico controllo della suocera e della cognata. Con un inaspettato colpo di testa (sorprendente persino per lei stessa), Lucy decide di ricominciare da capo affittando Gull Cottage, una dimora isolata sulla scogliera di cui si innamora a prima vista, nonostante le titubanze manifestate dall'agente immobiliare. La casa, infatti, come Lucy ben presto scoprirà, continua ad ospitare l'ingombrante presenza del suo ex proprietario, il defunto capitano di marina Daniel Gregg. Dopo un primo approccio burrascoso, Lucy e il fantasma giungono ad un compromesso, che si trasformerà nel corso degli anni in una solida amicizia e alla fine in qualcosa di più. La signora Miur, grazie anche al sostegno e ai saggi consigli del capitano, da donna timida e sottomessa qual era, riuscirà a trasformarsi nella padrona della propria vita, a conquistare l'indipendenza economica e a vivere un'esistenza serena e libera da condizionamenti indesiderati. Da questo romanzo è stato anche tratto il film di J. Mankiewicz del 1947 dall'omonimo titolo.



QUELLO CHE POSSIAMO SAPERE

Autore: IAN McEWAN

Casa editrice: Einaudi

Ian McEwan non finisce mai di stupire. Quella che sicuramente è una delle voci di lingua inglese più geniali e profonde di questi decenni, in grado di elaborare trame mai banali, di muoversi disinvoltamente tra i vari saperi umanistici e scientifici, di analizzare la psicologia dei suoi personaggi con maestria pari a nessuno, ci conduce con questo suo ultimo romanzo nel 2119, in un mondo dove l'incuria dell'uomo per l'ambiente e il suo bellicosismo hanno prodotto devastazioni incalcolabili: un romanzo, però, "di fantascienza senza la scienza", come lo ha definito l'autore stesso. Il protagonista, infatti, è il filologo Thomas Metcalfe che, specializzato nello studio della letteratura a cavallo tra il XX e il XXI secolo, è alla ricerca di un elaborato componimento poetico, "Corona per Vivian", declamato nel 2014 dal celebre poeta Francis Blundy durante una cena in onore della moglie, mai pubblicato e svanito nel nulla. Ma la sua avventurosa ricerca di questo "sacro Graal" della letteratura, condotta attraverso una profusione di diari, messaggi, mail, archivi conservati in biblioteche trasferite sulle cime dei monti per tenerle al sicuro dall'innalzamento delle acque, porterà lo studioso alla scoperta di aspetti inimmaginabili nella vita di personaggi, ma anche nella storia di quegli anni, che egli credeva di conoscere intimamente: "è il mio tentativo - dice Mc Ewan - di guardare indietro al nostro tempo da un punto più in là, per chiedere che cosa resterà conoscibile".

IAN McEWAN
QUELLO CHE POSSIAMO SAPERE

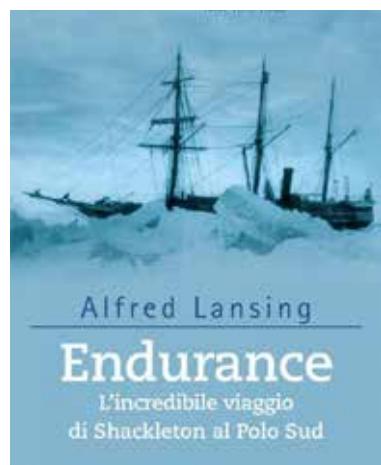


ENDURANCE

Autore: ALFRED LANSING

Casa editrice: Tea Libri

Nel 1959 Alfred Lansing pubblica "Endurance, l'incredibile viaggio di Shackleton al Polo Sud" corredata della seguente, azzeccatissima, dedica "con riconoscenza per ciò che rende gli uomini capaci di realizzare l'impossibile". Il primo agosto del 1914 ventisette uomini, al comando del celebre esploratore Sir Ernest Shackleton, salpano da Londra sull'Endurance con lo scopo di attraversare via terra il continente antartico da est a ovest. La goletta però, quasi giunta alla metà, rimane bloccata nella morsa del pack e dopo dieci mesi di deriva sprofonda tra i ghiacci. L'equipaggio per sopravvivere è così costretto ad affrontare una delle più epiche e incredibili avventure nella storia delle esplorazioni: ma la loro determinazione unita al coraggio e alla volontà del loro capitano di riportarli tutti a casa sani e salvi segnerà il lieto fine di questa impresa al limite dell'impossibile. Il resoconto di Lansing, basato sulle interviste ai sopravvissuti e sul materiale diaristico originale, si legge come un romanzo e avvince il lettore dalla prima e ultima pagina, immergendolo in un mondo ostile, implacabile e bellissimo a cui può scampare solo chi non si arrende mai. Consigliatissimo



Il sorriso del risparmio

SOAPPY

la qualità e la convenienza col
SORRISO



ANTOLA
CASA

Antola Casa Detersivi S.r.l. - Via Dorsale 13, 56100 - Massa (MS)
Tel. 0585 830756 - Fax. 0585 837098 - info@antolab.it www.antolacasadetersivi.com

Le donne non fanno ridere... o forse sì (eccome)

Il Teatro Manzoni di Milano si prepara a ribaltare un luogo comune duro a morire. Il 26 gennaio e il 14 marzo 2026 arriva "Le donne non fanno ridere", titolo-provocazione dello spettacolo ideato e diretto da Paolo Ruffini, che per due serate guiderà (o tenterà di farlo!) una vera e propria squadra d'assalto comica tutta al femminile.

Sul palco si alternano alcune delle interpreti più brillanti della comicità contemporanea dal mondo del teatro della TV del web e dei social: Claudia Campolongo, Barbara Clara Pereira, Beatrice Baldaccini, Alice Redini, Corinna Grandi, Chiara Anicito, Ginevra Fenyes, Aurora Camilli, Alice De André e Adriana Tedeschi. Una formazione ampia e variegata che dà vita a un mosaico di monologhi, sketch, confessioni semiserie e incursioni musicali. Ruffini, nel ruolo di conduttore-mattatore, diventa il bersaglio perfetto delle loro frecciate: prova a mettere ordine, ma finisce per essere travolto dalla loro energia. Il risultato è un cabaret corale, liberissimo e intelligente, che mette in scena un umorismo affilato e irriducibilmente divertente. Alla fine, il messaggio è chiaro: gli stereotipi fanno acqua da tutte le parti. E nel dubbio, meglio affidarsi alle risate. Perché sì, le donne fanno ridere. Tantissimo. E ce lo dimostrano una battuta dopo l'altra.



Una principessa tra storia e leggenda: Anastasia arriva al Brancaccio

A gennaio il Teatro Brancaccio di Roma accoglie uno dei titoli più amati del musical contemporaneo: "Anastasia, Il Musical", in scena dal 22 gennaio al 1° febbraio 2026. Una produzione che porta in Italia la magia del celebre film d'animazione della 20th Century Fox e la suggestione dell'opera teatrale firmata da Terrence McNally, Stephen Flaherty e Lynn Ahrens.

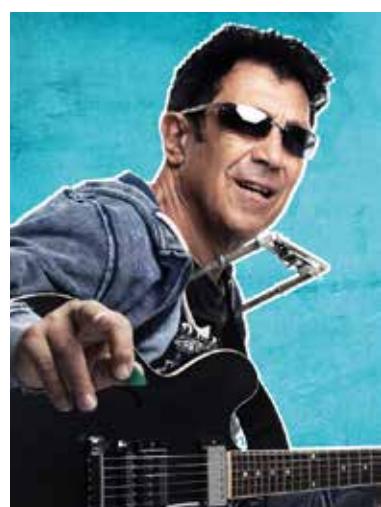
Il cuore della storia resta quello che ha fatto sognare generazioni: la leggenda della granduchessa Anastasia Romanov, forse unica sopravvissuta alla fine tragica della dinastia degli zar. Dalla San Pietroburgo del 1916 alla Parigi degli anni Venti, lo spettacolo segue il viaggio di Anya, giovane donna senza passato, determinata a scoprire la propria identità. Sul suo cammino incontra Dimitri e Vlad, due truffatori dal cuore sorprendentemente grande, pronti a trasformare una somiglianza sospetta in un colpo da diecimila rubli. Da qui, un'avventura che fonde dramma, romanticismo e magia.

Il musical recupera tutta la potenza emotiva del film del 1997, successo internazionale acclamato anche e soprattutto per colonna sonora e performance vocali, ma la arricchisce con l'impatto del teatro dal vivo: orchestra in buca, scenografie imponenti e le reinterpretazioni dei brani più amati come "Quando viene dicembre" e "Viaggio nel passato", entrati nell'immaginario collettivo grazie al doppiaggio di Tosca e Fiorello. Un grande classico che torna a brillare sul palcoscenico, tra storia, mito e melodia. Una favola moderna che continua, da più di un secolo, a far battere il cuore del pubblico.



Edoardo Bennato agli Arcimboldi: il cantastorie torna in scena

Gennaio porta al Teatro Arcimboldi di Milano Edoardo Bennato con il suo Sono solo canzonette - Il Tour, per nuova tappa di un viaggio live che si concluderà il 15 febbraio al Teatro EuropAuditorium di Bologna, dopo dodici appuntamenti nei teatri di tutta Italia. La data milanese (inizialmente prevista per il 25 novembre e poi riprogrammata al 9 gennaio 2026 alle ore 21.00) conferma ancora una volta quanto il pubblico continui ad amare uno degli artisti più liberi e irriconoscibili della nostra musica. Sul palco ritroveremo il Bennato che conosciamo: quello che da oltre quarant'anni racconta il mondo con fiabe rock, ribaltando i ruoli tra buoni e cattivi, prendendo in giro i potenti e dando voce agli eroi quotidiani. Tra classici intramontabili e brani tratti dal suo ultimo lavoro, Non c'è, il concerto promette due ore di musica energica, immagini d'archivio, interazione con la platea e quella miscela di ironia, protesta e romanticismo che da sempre lo contraddistingue. Al suo fianco la storica BeBand: Giuseppe Scarpato e Gennaro Porcelli alle chitarre, Raffaele Lopez alle tastiere, Arduino Lopez al basso e Roberto Perrone alla batteria. Una formazione rodata che accompagna Bennato da anni, rendendo ogni performance un'esperienza potente e autentica. Un'occasione perfetta per ritrovare dal vivo uno dei narratori più lucidi, fantasiosi e contagiosi del panorama italiano. E, come sempre accade ai suoi concerti, resistere sarà impossibile.



Alimenti funzionali su misura per le sue esigenze.

Crocchette funzionali

con il 26% di carne o pesce freschi



HFC Sterilised

Naturale & specifico
per gatti sterilizzati

HFC Hydration Help

Naturale & extra
idratante per
il benessere urinario



Attivati anche tu
per la **biodiversità**.

almo nature



Fondazione
Capellino

ALL PROFITS TO THE PLANET

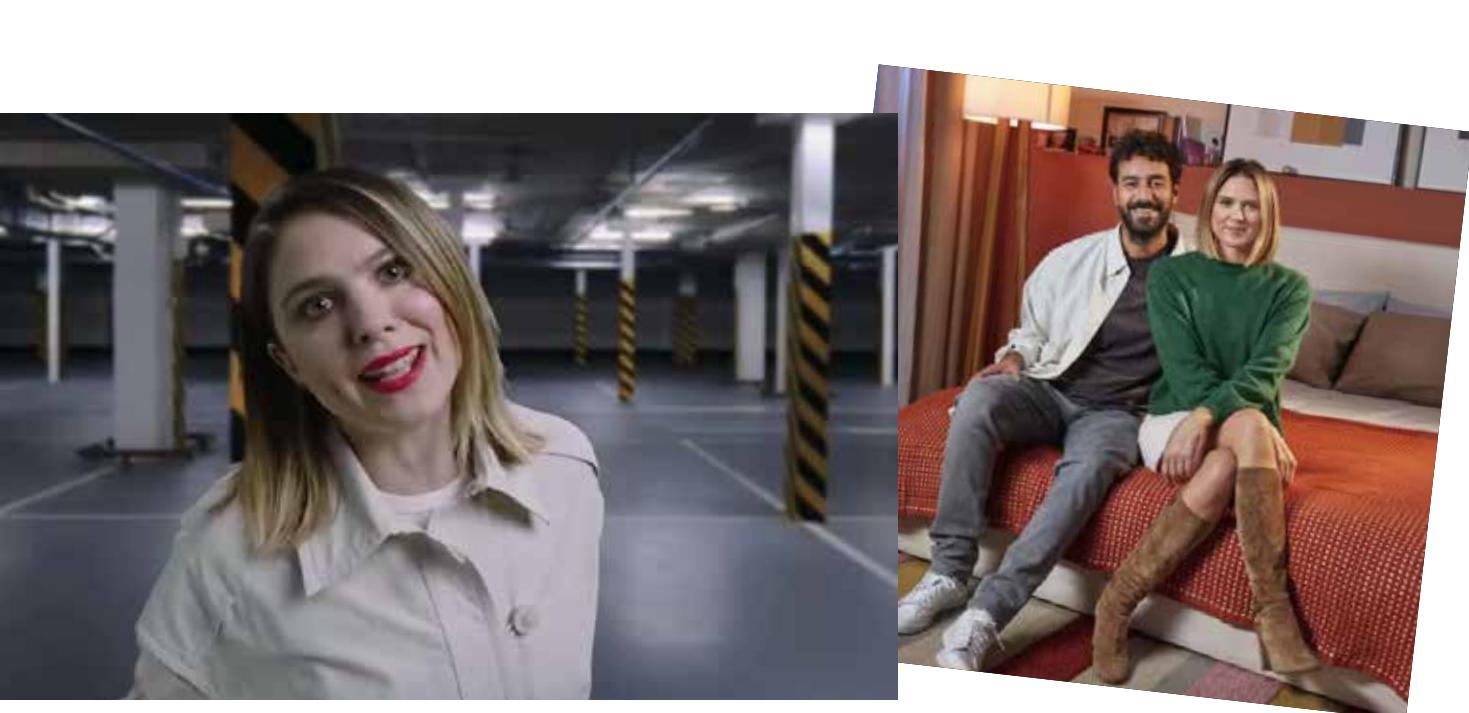
BRENDA LODIGIANI

Passa dalla cucina di “Bake Off” alla casa di “Love Bugs”, ma è al “Gialappa Show” che Brenda Lodigiani dà libero sfogo alla sua ironia e soprattutto alle sue capacità di perfetta imitatrice.





Si fa fatica a distinguere la vera Annalisa dalla sua Annalaisa, così come la sua Silvia Toffanin è ormai entrata di diritto nella sua personale "Hall of fame" dei cloni, da cui invece lascia fuori volentieri Elisabetta Canalis e Wanda Nara «due imitazioni che non sono riuscite benissimo». Madre di due figli, Olivia e Tobia, single dopo anni di convivenza con Federico Teoldi, Brenda si è conquistata la scena dello spettacolo passando prima dal debutto a Disney Channel e poi dal programma di Raidue "Scorie", dove faceva la parodia di se stessa. «Facevo la parodia di me stessa nel mondo Disney – ha raccontato – Ero la fatina che parlava in perfetta dizione, come una conduttrice di programmi per bambini, ma era drogata e partecipava



alle gang bang». La consacrazione è arrivata al Gialappa Show, che su Tv8 e sui social colleziona grandi numeri; non solo le sue imitazioni, ma anche gli sketch comici l'hanno reso celebre, d'altronde crescere alla corte dei Gialappi, Giorgio Gherarducci e Marco Santin, è notoriamente cosa non semplice. Nulla è lasciato al caso, perché far ridere è un'arte complicata. «Ciascuno porta il proprio pezzo di fronte a colleghi e autori: se ridono, bene, se non ridono, testa bassa e ci si rimette a scrivere - ha ammesso Brenda -

In generale noi comici restiamo pezzi di carne buttati lì, come dal macellaio, ma non è che ora far ridere sia più difficile, almeno non per me, io sono sempre stata attenta alle regole, al contesto, alla sensibilità altrui. Lavorare con i Gialappi è il sogno di ogni comico». I suoi miti restano Simona Ventura, Geppi Cucciari e ovviamente Raffaella Carrà «la prima che ha avuto il coraggio di mostrare la forte personalità», sogna di atterrare al cinema, «chi non ci pensa?», ma intanto si gode il suo momento d'oro, arrivato dopo tanto

lavoro che l'ha vista anche scrivere un romanzo "Accendi il fuoco", dove ha raccontato della sua infanzia e delle sue origini sinti da parte di madre. «Mia mamma è stata abbandonata e affidata a una famiglia di gagi, non nomadi, solo da adolescente ha riallacciato i rapporti con chi l'ha messa al mondo - ha raccontato - Dopo ha fatto scelte coraggiose, non è stata con la sua comunità, ma è andata a lavorare, ha preso una casa con mio padre, ha





preteso che io e mio fratello studiassimo. Per tre mesi l'anno tornavo alle sue origini, che per metà sono le mie, era una figata con gli zii e i cugini, i figli erano di tutti, le giornate erano piene di libertà, di avventure, di condivisione. Quel periodo mi ha dato una bella svegliata». Un passato che in qualche modo la accomuna a Virginia Raffaele, cresciuta tra le giostre del Luna Park romano dell'Eur, un'ottima palestra in cui far pratica delle capacità di intrattenere. Il primo palcoscenico per Brenda è stato il complesso popolare nella periferia del Lodigiano, un'ex cascina ristrutturata in mezzo al nulla, dove viveva con la sua famiglia. «Era una comunità, molto variegata, dove ho fatto un po' di pratica di mondo e ho allenato lo spirito di adattamento. – ha ammesso - Trascorrevo i pomeriggi estivi



a giocare a nascondino con i bambini dei vicini oppure a dirigerli negli spettacoli che inventavo e obbligavo gli adulti a vedere». Poi quando i suoi genitori si sono separati ha affinato l'arte dell'ironia, utile per far sorridere la madre in tempi non proprio felicissimi, anche se la dote era un'eredità lasciata del padre, scomparso troppo presto.

Lo scorso anno è riuscita persino a salire sul palco dell'Ariston per un'apparizione nei panni della brunetta dei Ricchi e Poveri sulle note di "Ma non tutta la vita", è stata solo una presenza fugace, ma sul palco più importante d'Italia e quando ha preso il posto di Benedetta Parodi nella cucina di "Bake Off Italia" ha messo subito in chiaro, «a malapena conosco la differenza tra il tuorlo e l'album».

un anno di felicità con

ilBarbanera

a cura della Redazione di Barbanera

GENNAIO 2026

A GENNAIO IL TEMPO SEMBRA RALLENTARE,
ACCOMPAGNANDOCI NEL RITMO SILENZIOSO DELLA NATURA.
A RASSICURARCI È, COME SEMPRE, LO SGUARDO VERSO LA
LUNA, GUIDA DISCRETA E GENEROSA.



Quando è calante ci invita a riordinare attrezzi, piante e pensieri. Al novilunio, quando scompaie, pianifichiamo: scegliamo i semi, decidiamo dove e come coltivare. Quando la Luna torna a crescere e la luce si espande, prepariamo il terreno, controlliamo le piante che sfidano il gelo, sistemiamo balconi e aiuole. Fuori fa freddo, sì, ma le giornate iniziano ad allungarsi impercettibilmente, e questo basta per ricordarci che ogni germoglio nasce nel silenzio.

La finestra sul tempo

In varie maniere gli antichi personificavano o dipingevano l'anno. Lo figuravano come un uomo che camminasse rapidamente con in mano la palma, perciò credevano che quest'albero mettesse un nuovo ramo ad ogni lunazione.

Barbanera per l'anno 1854

La raccolta del mese

Grande soddisfazione dagli agrumi, generosi e vari. Come ortaggi invernali abbiamo cavoli, carciofi e cardi. Poi i tuberi e le resistenti lattughe, le cicorie, i radicchi. Sempreverdi le aromatiche salvia, rosmarino e timo.

Il cestino del mese

Ortaggi: aglio, carciofi, cardi, carote, catalogna, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavoli broccolo, cavoli cappuccio, cavoli verza, cicorie, cicorini da taglio, cime di rapa, cipolle, finocchi, indivie, lattughe, porri, radicchi rossi,

rape, sedani, spinaci, valerianella o soncino.

Frutta: arance tarocco, cedri, clementine, kiwi, limoni, mandarini, mele Golden e Deliziose, pompelmi. Aromi: prezzemolo, rosmarino e salvia.

Buone pratiche in casa

Vuoti a rendere

Poche cose fanno nido come una credenza colma di conserve. Prendiamo l'abitudine di non buttare i barattoli usati. Sostituendo i tappi, potremo riutilizzarli all'infinito. Lo stesso vale anche per le bottiglie. Raccogliamole di altezze e forme diverse, selezionandole di un vetro di un solo colore. Riempiamole con elisir, liquori e sciroppi fatti in casa, e riuniamole in un angolo a vista. Più varie saranno, più allegra sarà la nostra casa.

E se avanza

Fantasie saline e dolci

Nel caso in cui ci troviamo con dei ritagli di pasta fresca avanzati dalla preparazione delle tagliatelle, li possiamo riutilizzare come maltagliati da aggiungere a una profumata zuppa di fagioli o di ceci, ottima nelle fredde serate invernali. La tagliatella al limone la possiamo invece ripassare in forno con mozzarella, besciamella, un po' di salsa di pomodoro e una spolverata finale di pangrattato. E con l'impasto dei pasticcini? Prepariamo una crostatina con la marmellata che preferiamo, meglio se diluita con un po' di succo di arancia.

Benessere con la natura

L'eucalipto che fa bene

Per i disturbi di stagione la natura ci viene in soccorso con l'eucalipto - *Eucalyptus globulus* -, pianta originaria dell'Australia e coltivata in tutto il mondo. In passato si risanavano gli ambienti bruciando le sue foglie e ancora oggi lo si usa contro mosche e zanzare. Un tè preparato con le foglie, destinato a sciacqui o gargarismi, disinfecta la bocca, mentre l'olio essenziale, alcune gocce diluite in acqua bollente per inalazioni, agevola la respirazione, allevia tosse e raffreddore. Di grande efficacia sarà anche aggiungere l'essenza, nelle ore notturne, ai diffusori della camera da letto. Contro l'influenza ci vuole invece l'infuso: lasciare circa 20 g di foglie essiccate in un litro di acqua bollente per 15 minuti. Berne tre tazzine al giorno. Per i bambini: un massaggio effettuato con poche gocce di essenza di eucalipto e menta piperita, avrà potere calmante e donerà sonni tranquilli.



MADE IN
ITALY



BIO DETERSIVI concentrati

BIO PROFUMATORI per Armadi e Cassetti



con ingredienti
da agricoltura
biologica certificata



LO SPORT DI ARBITRO

QUANDO L'ARBITRO È UNO SPORTIVO ALLA PARI DEGLI ATLETI.

Arbitrare, in molti casi ma non sempre, può essere considerato a tutti gli effetti uno sport, sia per l'attività fisica svolta durante la manifestazione diretta ma anche perché implica allenamento, formazione, applicazione delle regole e gestione emotiva, tale e quale ad un atleta. L'arbitro è una figura fondamentale dello sport, inteso nella sua forma di confronto competitivo tra parti, che attraverso il controllo garantito dall'osservazione di un sistema di regole, sancito da norme e valori, ambiscono a dimostrare le proprie virtù e a mettere in mostra le proprie abilità. In ogni forma di competizione sportiva, l'arbitro deve garantire il corretto svolgimento attraverso l'imparzialità e il rispetto dei regolamenti, stabiliti dalle federazioni nazionali e internazionali. Numerose sono le discipline dove l'attività fisica e il dispendio di energie da parte dell'arbitro, o degli arbitri quando sono più di uno, sono né più né meno di quelle degli atleti. Tra gli esempi più noti ci sono gli arbitri del calcio, pallacanestro, baseball, rugby, football americano, hockey su ghiaccio e a rotelle, pugilato e pallamano. Qual è nello specifico il ruolo dell'arbitro sportivo? Prima di tutto

applicare e fare rispettare le regole del gioco in modo coerente, chiaro e imparziale, in modo che tutti si sentano trattati equamente, lasciare che il gioco scorra il più continuativamente possibile per svilupparsi e fluire. Ma anche stimolare i giocatori a mostrare un comportamento accettabile e sportivo, facendo loro i complimenti e concentrandosi su ciò che va bene. Un clima positivo tira fuori il meglio dai giocatori a cui l'arbitro deve prestare un'attenzione individuale, perché ogni giocatore vuole essere notato, trattato in modo rispettoso e valorizzato, da chi dirige l'incontro. Ciò anche per essere contraccambiati. L'arbitro ha anche il compito di condividere la responsabilità di ciò che accade durante la competizione, con altri direttori di gara e collaboratori, con allenatori e capitani, in modo da coinvolgerli da vicino nella creazione di uno svolgimento equo e corretto del gioco. Questo contribuisce alla loro motivazione e al loro divertimento nello sport e anche a quello dell'arbitro stesso. L'arbitro deve essere spinto dalla passione per il proprio sport e dalla voglia di lavorare insieme ai giocatori. Ciò rappresenta uno stimolo per miglio-

rare l'arbitraggio e trarre piacere dal ruolo che ricopre. L'arbitro moderno in diversi sport è a tutti gli effetti uno sportivo professionista e come tale è tenuto ad allenarsi, a rispettare un'alimentazione sana ed equilibrata e ad aggiornarsi costantemente.



Soft

IL PROFUMO DELLA CONVENIENZA





LIVORNO



Livorno ha un'anima vibrante che si svela tra fortificazioni e mercati, persino un quartiere che strizza l'occhio a Venezia. Smettetela di vederla come un semplice molo di partenza: fermatevi, curiosi! L'icona cittadina è senza dubbio la Terrazza Mascagni, una spettacolare piazza-belvedere sul mare. Immaginate oltre 30.000 piastrelle bianche e nere disposte a scacchiera: è il posto perfetto per una passeggiata romantica o per scattare foto mozzafiato, specialmente al tramonto. È dedicata a Pietro Mascagni, un compositore nato proprio qui, e regala una vista favolosa sull'Arcipelago Toscano. Proseguendo, eccovi di fronte al Monumento ai Quattro Mori in Piazza Micheli, un gruppo scultoreo storico e leggermente irriverente. L'austero Ferdinando I de' Medici in cima sorveglia i quattro pirati incatenati ai suoi piedi. I livornesi dicono che trovare il punto esatto da cui si vedono i nasi di tutti e quattro in un solo colpo d'occhio porti una fortuna sfacciata! Per gli amanti della storia e delle fortificazioni, c'è la possente Fortezza Vecchia, un complesso difensivo nato nel Medioevo e poi ristrutturato dai Medici, oggi sede di eventi culturali. A completare il sistema c'è la Fortezza Nuova, trasformata in

SE PENSATE CHE LIVORNO SIA SOLO L'ANTIPASTO PRIMA DELLA CORSICA O DELLA SARDEGNA, SIETE FUORI STRADA! QUESTA CITTÀ, NATA PER VOLERE DEI MEDICI NEL CINQUECENTO (CHE DA UN VILLAGGIO DI PESCATORI L'HANNO FATTA DIVENTARE UNA POTENZA MARITTIMA, CON BUONA PACE DELLA VICINA PISA!), È UNA VERA SORPRESA. È UN PORTO CHE PULSA, UN CROCEVIA DI CULTURE E UN FRULLATORE DI FERMENTI CHE LA RENDONO MULTIETNICA E DINAMICA. NELLA CITTÀ LABRONICA IL QUARTO NEGOZIO PIÙME HA APERTO DA POCO I BATTENTI IN VIA MARRADI 89 DOVE VI ASPETTANO LE BRAVISSIME MARTINA BOTRINI, ROBERTA PUCCI, MARTA MORINI E LA CAPO AREA GIADA UGHI.

un grande parco pubblico, e a fare da collegamento tra il passato e il presente c'è il quartiere più affascinante: la Piccola Venezia. Qui, tra canali artificiali chiamati "fossi", ponti e palazzi storici (come Palazzo Huigens e Palazzo Scali Rosciano), si respira un'aria d'altri tempi. Un giro in barca sui canali è assolutamente d'obbligo per ammirare la città da un punto di vista unico. Se il mare vi manca anche a terra, l'Acquario di Livorno, proprio vicino alla Terrazza Mascagni, ospita oltre 300 specie marine, comprese simpatiche razze e meduse. Livorno, diciamocelo, è soprattutto un piacere per il palato! Il vero Re della tavola è il Cacciucco, una zuppa di pesce ricchissima che, se non vi fa innamorare, vuol dire che non state bene! Non dimenticate di provare il "Cinque e Cinque" – una torta di ceci cotta al forno a legna, servita tra due fette di focaccia o schiacciata – e di perdervi tra i banchi del Mercato delle Vettovaglie, uno storico mercato coperto di fine Ottocento, fonte d'ispirazione persino per Modigliani. È il posto perfetto per assaggiare lo street food locale. Per quanto riguarda il divertimento e la cultura, il gelido Gennaio 2026 non sarà per nulla noioso: l'anno si apre con il solenne

Concerto di Capodanno al Teatro Goldoni. Chi ama l'arte potrà godersi la mostra "Parole dipinte. Le lettere di Fattori tra arte e vita" che continua per tutto il mese. Il teatro e la musica non si fermano, con la XXII Rassegna di Polifonia Città di Livorno il 24 gennaio nella Chiesa di San Ferdinando e lo spettacolo di danza classica cinese SHEN YUN in programma il 27 e 28 gennaio al Goldoni. Per i fan, c'è anche il concerto del grande Francesco De Gregori al The Cage Theatre, in programma il 28 gennaio. Se avete un po' di tempo, muovetevi verso sud per scoprire le spiagge: qui l'offerta è varia, con sabbia e calce rocciose. Luoghi come Antignano, Calafuria e Quercianella offrono spiagge preimate con la Bandiera Blu, come la ghiaiosa Spiaggia di Calafuria o le calette nella Riserva Naturale, come Cala Leone. E per i surfisti, la Spiaggia dei Tre Ponti è un hotspot quando soffiano Maestrale o Libeccio. Livorno non è una città "toccata e fuga", al contrario, merita una visita rigenerante tra arte, storia, sapori potenti e scorci marini che vi faranno dimenticare la fretta!

info (tratte da) fonti varie

ASTRA

MAKE-UP

ASTRAMAKEUP.COM



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
CONFORTEVOLE



Rossetto Liquido
Finish Opaco

LUNGA DURATA
FINO A
12H
LUNGA DURATA

Ombretto Liquido
Finish Opaco



+200%
VOLUME



Mascara
Panoramico

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

ACLI
ACME
ALACRE
ASClA
BEATRICE
BIGAMO
BOREALE
BREVI
BRUNI
CERO CONSIDERAZIONE
CORDA
COSTARE ERMINIO
FERILLI INDESCRIVIBILE
INFINE
MIRELLA
NAVE
OASI
ORTO
PANE

POSPORRE
PUMA
RADIO
ROBA
ROCCE
RODANO
ROMAGNA
ROTOLI
SALDO
SECCA
STUFA
TOSCA
TRAM
TURCHI
VETO
ZEBRATO

INDOVINELLO

Il giorno dopo il compleanno non è più la stessa. Che cosa?

Trovate tutte le parole elencate, le lettere rimaste vi daranno la soluzione dell'indovinello. Chiave (1'3)

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

ALBA
BAGNO
BALENA
BIDÈ
BOIA
BRIGA
CARTONCINO
CHILO
CICLOPE
CIOLA
CONTROLLORE
DEPREDARE
DIFETTOSO
DROGA
EROE
GADGET
IDOLI
IPNOSI
LADRI

LAMPI
MAMBA
MESTRE
NEBBIA
NEGRE
NELLA
PAGA
PARI
PAZZA
PESI
PET
POLPA
RIARMO
ROMBO
ROVENTE
SPINI
SPORCA
TORI
TRASCURABILE

INDOVINELLO

Il giorno dopo il compleanno non è Tutti la conservano fino alla fine della vita. Che cosa?

Trovate tutte le parole elencate, le lettere rimaste vi daranno la soluzione dell'indovinello. Chiave (2,8)

Trovi tutte le soluzioni a pagina 98 della rivista.



INDOVINELLO

Il giorno dopo il compleanno non è Si allargano per stringere. Che cosa?

Trovate tutte le parole elencate, le lettere rimaste vi daranno la soluzione dell'indovinello.

Chiave [2,7]

ALCOVA	PAZ
BUFFO	PILATO
CAPI	PINNE
CENCI	PURO
ESP	PUZZO
ESSI	ROSSA
FIGLIOLA	SACRE
FOLLI	SCILLA
INTERROGAZIONE	SENSI
MAGO	SIMILE
MESE	SORTITA
NOCIVO	SPALLEGGIARE
NOIA	SPECIE
NUBE	STRINGA
NUDO	TACITO
ORECCHIO	TAPPE
OSTE	TASTIERA
OTTAVINO	VETO
PADANO	
PASSO	

INDOVINELLO

Il giorno dopo il compleanno non è Quali sono i cristiani che non hanno fede? Trovate tutte le parole elencate, le lettere rimaste vi daranno la soluzione dell'indovinello. Chiave 1,6)



ACIDITÀ	LODE
ALTRO	MATTE
AMMONTICCHIARE	MERAVIGLIOSO
ARTERIA	NITRITO
BACO	OLIVA
CIBO	OTTONI
CIMABUE	PANE
COSA	PARIGI
DAY	PELO
DORMIRE	PESSIMO
ELEVATO	PIETÀ
FILO	PINZETTA
FOLTO	PUPILLA
GIURI	REBUS
GRACE	RIPA
INERENZA	SAGGEZZA
ING	SALAME
JMMY	SANTORO
LIANA	VELA



Croce Rossa Italiana

DA OLTRE UN SECOLO E MEZZO, LA CROCE ROSSA ITALIANA (CRI) È UN PILASTRO INSOSTITUIBILE NEL PANORAMA UMANITARIO E SOCIALE DEL NOSTRO PAESE. NATA COME ORGANIZZAZIONE DI VOLONTARIATO, LA CRI HA COME MISSIONE PRIMARIA L'ASSISTENZA SANITARIA E SOCIALE IN OGNI SCENARIO, CHE SI TRATTI DELLA QUIETE DELLA PACE O DELLA COMPLESSITÀ DI UN CONFLITTO. UN'ISTITUZIONE DI ALTISSIMO PROFILO, ONORATA DALL'ALTO PATROCINIO DEL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA.

NON SIAMO SOLI

La CRI è parte integrante del Movimento Internazionale di Croce Rossa e Mezzaluna Rossa, una rete globale formalizzata nel lontano 1928 (XIII Conferenza Internazionale dell'Aja). Questa gigantesca macchina della solidarietà si muove su tre assi principali. Il Comitato Internazionale della Croce Rossa, con sede a Ginevra, è l'entità neutrale e indipendente che funge da scudo e aiuto umanitario per le vittime di guerre e violenze armate, coordinando a livello internazionale gli sforzi in tempo di conflitto. La Federazione Internazionale, anche questa con sede a Ginevra, è il centro di coordinamento permanente tra le 190 Società Nazionali. Il suo compito è portare soccorso in caso di catastrofi naturali o emergenze non belliche e promuovere la crescita delle Società Nazionali. Le Società Nazionali, originariamente dedicate al supporto dei servizi

sanitari militari, oggi sono ausiliarie dei poteri pubblici in una vasta gamma di attività. Guidate dal principio di Universalità, operano in parità con le consorelle internazionali, garantendo che ogni intervento estero avvenga in totale accordo con la Croce Rossa o Mezzaluna Rossa locale.

I SETTE PRINCIPI FONDAMENTALI

Ogni singola azione della CRI è guidata da una rigorosa etica, distillata nei Sette Principi Fondamentali adottati a Vienna nel 1965. Sono l'anima del Movimento: umanità, imparzialità, neutralità, indipendenza, volontariato, unità e universalità. Questi principi sono la garanzia che l'aiuto arrivi sempre dove serve, a chiunque ne abbia bisogno, senza distinzioni.

STRATEGIA 2030.

Con la strategia "Mettere al centro l'essere umano" (Strategia 2030), la CRI ha

aggiornato il suo impegno umanitario per affrontare le sfide contemporanee. Le aree di intervento sono oggi incredibilmente ampie e mirate: CONTRASTO alla GRAVE EMARGINAZIONE SOCIALE, supporto primario (cibo, casa) e azioni per l'inclusione lavorativa e sociale. INCLUSIONE LAVORATIVA, progetti specifici per reintrodurre nel mondo del lavoro persone svantaggiate. LOTTA alla VIOLENZA e DISCRIMINAZIONE, rifiuto e sfida contro ogni forma di discriminazione (genere, età, disabilità, status, ecc.). DIPENDENZE, interventi mirati e formazione per contrastare le vecchie e nuove forme di dipendenza. TUTELA dei MINORI, azioni contro l'emarginazione, la dispersione scolastica e lo sfruttamento. ECONOMIA CIRCOLARE, promozione del riuso, dello scambio, e della lotta allo spreco (anche con raccolte alimentari). DETENZIONE ALTERNATIVA, sviluppo di percorsi rieducativi e ad alto valore sociale per i detenuti. BENESSERE OSPEDALIERO, utilizzo della clownerie e di attività ludiche per alleviare le sofferenze delle persone ospedalizzate. Inoltre, la CRI si impegna nella promozione del Diritto Internazionale Umanitario (DIU), che regola i conflitti armati, e nell'International Disaster Law, promuovendo la cultura della prevenzione e risposta alle catastrofi. Infine, attraverso l'Educazione Umanitaria e la Diplomazia Umanitaria (attività di advocacy), lavora per sensibilizzare e influenzare le decisioni a favore delle persone vulnerabili.

UN SIMBOLÒ DA PROTEGGERE

L'emblema di Croce Rossa non è solo un logo, ma un segno protetto dal Diritto Umanitario Internazionale. Indossarlo è un privilegio e una responsabilità, che richiede la massima attenzione per prevenirne gli abusi.

LA NOSTRA FORZA: 150 MILA VOLONTARI

Ogni giorno contribuiamo a migliorare la vita delle comunità e delle persone in situazione di vulnerabilità analizzando e rispondendo ai loro bisogni attraverso la cultura della prevenzione, l'educazione e l'attenzione alla persona. Il nostro obiettivo è prevenire e alleviare la sofferenza umana in maniera imparziale contribuendo al mantenimento e alla promozione della dignità. Unisciti a noi e dai il tuo contributo per cambiare il futuro!



INFORMAZIONI & CONTATTI

CROCE ROSSA ITALIANA
Via Bernardino Ramazzini 31 –
00151 ROMA
Tel. 06 47591
E-mail: info@cri.it
www.cri.it

info [tratte da] cri.it



**EFFICACE
SUL 100%
DEL CALCARE**

PULIZIE PROFONDE



PULIZIE QUOTIDIANE



**BRILLANTEZZA
SENZA
RISCIACQUO**



IL CORGI PEMBROKE

ARRIVA DALLA GRAN BRETAGNA ED È UN CONCENTRATO DI ENERGIA TRAVESTITO DA CANE BASSO E COMPATTO: IL WELSH CORGI PEMBROKE È UNO DI QUEI CAGNOLINI CHE SEMBRANO NATI PER FARSI NOTARE.

Zampette corte, orecchie appuntite e un'aria sempre molto convinta di sé, ha conquistato praticamente chiunque, anche Buckingham Palace.

Prima di conoscerlo da vicino, vale la pena fare un salto dal "cugino" più stretto: il Welsh Corgi Cardigan. Per anni le due razze sono state considerate una sola: entrambe non superano i 30 cm di altezza, pesano al massimo 12 kg e hanno una struttura allungata che ricorda quella di un Bassotto. Il pelo può essere rosso, fulvo, sabbia o nero focato, con macchie bianche su muso, petto e zampe. Tra i due, il Pembroke è quello dal temperamento più frizzante. Nato e cresciuto in Galles, è un cane che affonda le sue radici nel lavoro: secondo gli esperti arriva da antichi cani da pastore introdotti dai vichinghi, e fin dal Medioevo ha guidato greggi e bovini con sorprendente abilità. Nonostante la taglia ridotta, era in grado di far muovere una mandria mordicchiando le zampe del bestiame e tenendo il gruppo in ordine. La razza debutta in una mostra nel 1892, viene riconosciuta dal Kennel Club nel 1925 e ufficialmente divisa nelle due varianti Cardigan e Pembroke nel 1934. Il nome significa letteralmente "cane nano gallese", mentre Cardigan e Pembroke

indicano le zone d'origine. Oggi è apprezzato come cane da compagnia, anche se la sua fan più celebre resta Elisabetta II, che incontrò la razza a 18 anni e da allora ha condiviso il palazzo con più di 30 Corgi. Paradossalmente, pur essendo associato alla monarchia, in patria è una razza a rischio, con meno di 300 cuccioli all'anno. A rendere il Pembroke ancora più affascinante ci sono le leggende popolari: si dice che le chiazze bianche sul mantello siano i segni lasciati da una sella magica, perché un tempo questi cagnolini erano i destrieri delle fate e degli elfi. Di notte, secondo i racconti, alcuni esemplari tornerebbero ancora nel loro mondo incantato.

Sul piano del carattere, il Pembroke è tutto fuorché timido: è sicuro di sé, brillante, pieno di iniziativa. Non è il tipo che si sottomette a occhi chiusi, ma ha un'enorme voglia di collaborare se trattato con coerenza e rispetto. Le sue origini da cane da pastore emergono nel bisogno di muoversi, nella tendenza ad abbaiare e nel classico "mordicchiare" tipico dei cani da guida del bestiame. Per questo richiede un'educazione costante e chiara: è molto sensibile alle lodi e ha bisogno di sapere esattamente cosa ci si aspetta

da lui. Una scuola per cuccioli è quasi obbligatoria, perché senza un'adeguata socializzazione può diventare diffidente o reattivo. Sul fronte attività, non fatevi ingannare dalle dimensioni: non è un cane da divano. Ama gli sport cinofili adatti alla sua struttura, come Dog Dance e Agility, ed è un ottimo compagno di camminate o brevi sessioni di jogging. Ha una grande intelligenza, quindi esercizi mentali e giochi di problem solving sono perfetti per tenerlo sereno.

È una razza che si adatta bene a tanti contesti, dalla campagna agli appartamenti, purché possa muoversi abbastanza. Se ci sono molte scale, meglio portarlo in braccio per proteggere schiena e articolazioni. È adatto anche ai neofiti motivati, è un ottimo compagno per i bambini rispettosi e può convivere con i gatti se abituato fin da piccolo. Il Welsh Corgi Pembroke è un piccolo cane con una grande storia, un carattere deciso e un fascino che sembra davvero un po' magico. Quando entra in famiglia, difficilmente passa inosservato. Può anche avere le zampe corte, ma lascia orme profonde.

DROPPY

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



PRODOTTI IN ITALIA

**Ariete**

Un mese che chiarisce le priorità e invita a scegliere con precisione dove mettere energia. Le relazioni chiedono autenticità, mentre il lavoro porta stimoli nuovi e qualche sfida utile a crescere. Bene i progetti personali, soprattutto se richiedono iniziativa. Mantieni il ritmo senza strafare. "Il coraggio è grazia sotto pressione"

(Ernest Hemingway).

Toro

Il periodo favorisce stabilità e consapevolezza: è tempo di consolidare ciò che conta. Sul lavoro si aprono spazi più definiti, mentre nei rapporti emerge il bisogno di sincerità e confini chiari. Ritrovi forza fisica e serenità nelle routine. Segui ciò che ti nutre davvero e lotta contro la pigrizia: metti in campo i talenti. "La pazienza è potere"

(Ralph Waldo Emerson).

**Gemelli**

Si apre un nuovo scenario mentale: idee lucide, decisioni che non rimandi più. Le collaborazioni diventano centrali e un confronto può portare a un progetto importante. Vita sociale vivace, ma con maggiore selezione. Una piccola svolta pratica ti restituisce entusiasmo. "La chiarezza è il piacere della mente"

(Blaise Pascal).

**Cancro**

Il periodo illumina relazioni e dinamiche affettive, chiedendo più trasparenza da entrambe le parti. Nella carriera arrivano responsabilità che senti di meritare. Emozioni profonde affiorano e diventano guida, non ostacolo. Il benessere migliora con ritmi più costanti. "Ciò che si fa per amore è sempre al di là del bene e del male"

(Friedrich Nietzsche).

**Leone**

Riprendi controllo e direzione: i progetti professionali si muovono con maggiore ordine. Le relazioni chiedono ascolto, ma offrono calore in cambio. Piccoli cambi di stile di vita si rivelano preziosi, anche impercettibili, mentre una notizia o un invito porta un raggio di luce in più. "La volontà di potenza è volontà di creare"

(Friedrich Nietzsche).

Vergine

Mese organizzativo ma anche ispirato: metti a punto dettagli che faranno la differenza. Il lavoro diventa più fluido, e nei rapporti senti il bisogno di leggerezza senza rinunciare alla profondità. La casa diventa luogo di centratrice: onora i tuoi tempi, ritrova i ritmi che ti fanno stare bene. "L'ordine è il piacere della ragione"

(Paul Claudel).

**Bilancia**

Nuove prospettive affettive e professionali si delineano con calma, ma in modo netto. Ritrovi equilibrio interiore e maggior fiducia nelle tue scelte. Un dialogo chiarificatore scioglie tensioni recenti. Piccole decisioni quotidiane costruiscono un grande miglioramento. "L'equilibrio non è qualcosa che trovi, è qualcosa che crei"

(Jana Kingsford).

**Scorpione**

Periodo intenso ma altamente rigenerativo: capisci cosa chiudere e cosa invece potenziare. Nel lavoro emergono opportunità inattese, mentre nelle relazioni cerchi complicità, non giochi di potere. La tua forte lucidità interiore è sostenuta da un nuovo pragmatismo, dove saprai accogliere e non respingere. "Nulla è più forte di un cuore rigenerato"

(Leon Blum).

**Sagittario**

Il mese aiuta a mettere ordine tra desideri e realtà: una pianificazione più concreta libera spazio all'entusiasmo. Viaggi, studi o nuovi interessi alimentano curiosità. Nei rapporti scegli autenticità radicale, mentre una scelta finanziaria si rivela azzeccata: potresti soddisfare alcuni dei tuoi desideri senza intaccare il capitale. "La libertà è il respiro dell'anima"

(Moshe Dayan).

Capricorno

Finalmente, è tempo di centratrice profonda: prendi decisioni che portano lontano, anche se sembrano piccole. Nel lavoro ritrovi autorevolezza e visione. Ma anche un calore che mancava. Le relazioni migliorano quando mostri la tua parte più vulnerabile. Ottimo momento per rinegoziare ritmi e priorità. "Il successo è somme di piccoli sforzi ripetuti"

(Robert Collier).

**Acquario**

Mese di svolta mentale: un'idea si rafforza e diventa concreta. Le relazioni chiedono presenza, non solo intuizione. È un periodo favorevole per cambiare qualcosa nel quotidiano o nell'ambiente domestico. Segui gli impulsi creativi senza paura e chiudi le relazioni che da tempo ti danno troppo poco. Allontana chi ti ha tradito. "La creatività è intelligenza che si diverte"

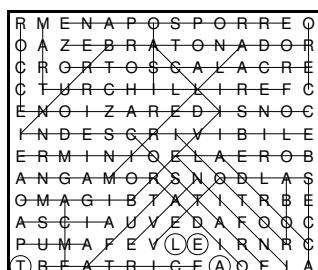
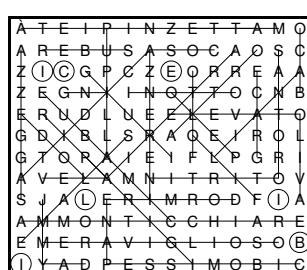
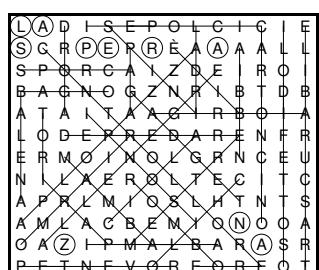
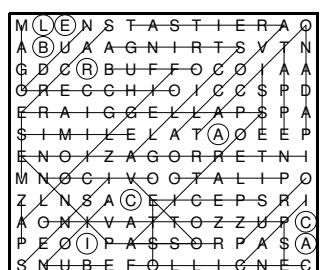
(Albert Einstein).

**Pesci**

Il periodo porta risposte che aspettavi da tempo e un senso nuovo di direzione. Nel lavoro emergono appoggi utili, mentre negli affetti ritrovi delicatezza e complicità. Sensibilità in aumento, ma anche maggiore lucidità, mentre un progetto personale torna a brillare e tu vorrai solo stare bene, senza pessimismi. "L'intuizione vede ciò che la mente non comprende"

(Anonimo).

LE SOLUZIONI DEI GIOCHI

L'ETÀ**I CELIBI****LA SPERANZA****LE BRACCIA**



LiberaeBella

MARCHIO
STORICO



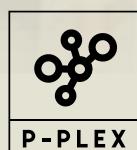
FIFTY YEARS
ANNIVERSARY

COLORAZIONE PERMANENTE INNOVATIVA GRAZIE ALLA TECNOLOGIA P-PLEX

10 NUANCE



CON CHERATINA VEGETALE E
MELOGRANO PER CAPELLI
PROTETTI E RINFORZATI



ITALIAN
CREATIVITY





 **DEBORAH**
MILANO

24ORE COLOR POWER
NUOVI COLORI MAT

OMBRETTO IN STICK
COLORE INTENSO
FINISH MAT

LONG LASTING
WATERPROOF
NO TRANSFER

TEMPERINO INCLUSO
PER UNA PUNTA
SEMPRE DEFINITA E UN
RISULTATO IMPECCABILE

